МАОУ «Бутовская СОШ № 2»

* *Занятие для учащихся 13-17 лет.*
* *Составитель: педагог-психолог Руденко Татьяна Александровна*

Тема: Конфликт - «Неприятность эту мы переживем!»

**Цели:**

**-** создание благоприятных условий для работы в группе;

- знакомство с понятием «конфликт»;

- научить подростков эффективному и гармоничному взаимодействию с окружающими, снизить уровень конфликтности и враждебных реакций;

- показать и научить наиболее эффективным методам разрешения конфликтных, сложных эмоциональных ситуаций;

- мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения.

##### **Ход занятия:**

**1. Ритуал приветствия:**

* **Упражнение «Подари улыбку другу».**

**2. Основное содержание, работа по теме:**

* **Анкета «Оценка отношений подростка с классом»:**

Предлагаемая методика позволяет выявить три возможных «типа» восприятия индивидом группы. При этом в качестве показателя типа восприятия выступает роль группы в индивидуальной деятельности воспринимающего.

 ***Инструкция:***

На каждый пункт анкеты возможны 3 ответа, обозначенные буквами А, Б, В.

Из ответов на каждый пункт выберите тот, который наиболее точно выражает вашу точку зрения. Помните, что «плохих» и «хороших» ответов в данной анкете нет. На каждый вопрос может быть выбран только один ответ».

1. Лучшими партнерами в группе я считаю тех, кто:

А – знает больше, чем я;

Б – все вопросы стремиться решать сообща;

В – не отвлекает внимание преподавателя.

1. **Лучшими преподавателями являются те, которые:**

А – используют индивидуальный подход;

Б – создают условия для помощи со стороны других

В – создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказываться.

1. **Я рад, когда мои друзья:**

А – знают больше, чем я, и могут мне помочь;

Б – умеют самостоятельно, не мешая другим, добиваться успехов;

 В – помогают другим, когда представиться случай.

1. **Больше всего мне нравиться, когда в группе:**

А- некому помогать;

Б – не мешают при выполнении задачи;

В – остальные слабее подготовлены, чем я.

1. **Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:**

А – я могу получить помощь и поддержку со стороны других;

Б – мои усилия достаточно вознаграждены;

В – есть возможность проявить инициативу, полезную для всех.

1. **Мне нравятся коллективы, в которых;**

А – каждый заинтересован в улучшении результатов всех;

Б – каждый занят своим делом и не мешает другим;

В – каждый человек может использовать других для решения своих задач.

1. **Учащиеся оценивают как самых плохих таких преподавателей, которые:**

А – создают дух соперничества между учениками,

Б – не уделяют им достаточного внимания

В – не создают условия для того, чтобы группа помогала им.

1. **Больше всего удовлетворение в жизни дает:**

А – возможность работы, когда тебе никто не мешает;

Б – возможность получения новой информации от других людей;

В – возможность сделать полезное другим людям.

1. **Основная роль должна заключаться:**

А – в воспитании людей с развитым чувством долга перед другими;

Б – в подготовке приспособленных к самостоятельной жизни людей;

В – в подготовке людей, умеющих извлекать помощь от общения с другими людьми.

1. **Если перед группой стоит какая-то проблема, то я:**

А- предпочитаю, чтобы другие решали эту проблему;

Б – предпочитаю работать самостоятельно, не полагаясь на других;

В – стремлюсь внести свой вклад в общее решение проблемы.

1. **Лучше всего я бы учился, если бы преподаватель:**

А – имел ко мне индивидуальный подход

Б – создавал условия для получения мной помощи со стороны других

В – поощрял инициативу учащихся, направленную на достижение общего успеха

 **12.Нет ничего хуже того случая, когда:**

А – ты не в состоянии самостоятельно добиться успеха;

 Б – чувствуешь себя ненужным в группе;

 В – тебе не помогают окружающие.

 **13.Больше всего я ценю:**

А – личный успех, в котором есть доля заслуги моих друзей;

 Б – общий успех, в котором есть и моя заслуга

 В – успех, достигнутый ценой собственных усилий.

 **14. Я хотел бы :**

А – работать в коллективе, в котором применяются основные приемы и методы совместной работы;

 Б- работать совместно с преподавателем;

 В- работать со сведущими в данной области людьми.

***Обработка результатов:***

На основании ответов испытуемых с помощью «ключа» производится подсчет баллов по каждому типу восприятия индивидом группы.

Каждому выбранному ответу приписывается один балл. Баллы, набранные испытуемым по всем 14 пунктам анкеты, суммируются для каждого типа восприятию отдельно. При этом общая сумма баллов по всем трем типам восприятия для каждого испытуемого должна быть равна 14. При обработке данных «индивидуалистический» тип восприятия индивидом группы обозначается буквой «И», «прагматический» - «П», «коллективистический» - «К».

Результаты каждого испытуемого записываются в виде многочлена:

 аИ+ вП + сК,

Где а – количество баллов, полученное испытуемым по «индивидуалистическому» типу восприятия, в-«прагматическому», с- «коллективистическому», например:

 4И+6П+4К.

 ***Ключ для обработки анкеты:***

|  |
| --- |
| Тип восприятия индивидом группы |
| **Индивидуалистический тип**Индивид воспринимает группу как помеху своей деятельности или относится к ней нейтрально. Группа не представляет собой самостоятельной ценности для индивида. Это проявляется в уклонении от совместных форм деятельности, в предпочтении индивидуальной работы, в ограничении контактов. Этот тип восприятия индивидом группы можно назвать «индивидуалистическим». | **Коллективистический тип**Индивид воспринимает группу как самостоятельную ценность. На первый план для индивида выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом, стремления внести свой вклад в групповую деятельность. Проявляется потребность в коллективных формах работы.Этот тип восприятия индивидом своей группы может быть назван «коллективистическим». | **Прагматический тип**Индивид воспринимает группу как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных целей. При этом группа воспринимается и оценивается с точки зрения ее «полезности» для индивида.Отдается предпочтение более компетентным членам группы, способным оказать помощь, взять на себя решение сложной проблемы или послужить источником необходимой информации. Данный тип восприятия индивидом группы можно назвать «прагматическим». |
| 1в 8а 2а 9б 3б 10б 4б11а 5б 12а 6б 13в 7б14в | 1б 8в 2в 9а 3в 10в 4а11в 5в 12б 6а 13б 7а14а | 1а 8б 2б 9в 3а 10а 4в11б 5а 12в 6в 13а 7в14б |

 Литература:

 О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. Справочник психолога средней школы. – Ростов Н/Д: «Феникс», 2003. (стр. 251)

* **Вводная беседа: «Что такое конфликт?»**

 Ребята, как вы понимаете, что означает понятие «конфликт?» *(Варианты ответов детей).*

*-* «Конфликт - это противо­стояние сторон, точек зрения». В конфликтных ситуациях принято выделять оппонентов (проти­востоящие стороны) и собственно предмет кон­фликта (из-за чего стороны пришли к разногла­сию). Противостоящими сторонами могут выступать различные по составу и численности группы людей, целые народы, государства. Пред­метом конфликта может стать любая материаль­ная вещь, точка зрения, приверженность к рели­гии, национальность и т. д.

 Ребята, вспомните конфлик­тные ситуации, в которых вы участвовали или которые вы наблюдали, чем заканчивались эти противостояния?

 *(Ответы детей).*

* **Упражнение *«В*оссоздание конфликтной ситуации в условиях группы»**

 По желанию выходят два добровольца. Ведущий дает им вводную ситуа­цию: два однокласс­ника повздорили из-за того, что один из них вос­пользовался мобильным телефоном другого с его разрешения, но «проговорил» много денег и не хочет оплачивать свои переговоры. Первый сто­ит на том, что он это сделал с разрешения друго­го, и они не устанавливали время разговоров. Вто­рой требует оплаты. Ни одна сторона не идет на примирение, причем на свою сторону пытается перетянуть одноклассников. Двое оппонентов пытаются доказать свою правоту и просят помощи у других уча­стников группы. Ребята, поддерживают ту или иную сторону. В конце концов, в «конфликт» вовлека­ется вся группа. *Спустя некоторое время ведущий останав­ливает ребят и переходит к обсуждению.*

* **Беседа «Виды конфликтов и способы их разрешения»**

 «В ходе предшествовавшей игры вы наглядно продемонстрировали, каким обра­зом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. Хорошо, что это была игра, и члены группы не рассорились. Но в жизни бы­вает совсем по-другому. Из-за того что два чело­века не смогли разрешить свой спор, весь класс мог разбиться на два враждующих лагеря. Этот конфликт был деструктивным. Действительно, конфликты могут быть конструктивными и дест­руктивными. В конструктивных конфликтах воз­никают новые связи, взаимодействия, в деструк­тивных - напротив, отношения разрушаются.

 Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы конфликты не приносили негативных послед­ствий, их нужно уметь разрешать.

 Давайте поговорим о способах разреше­ния конфликта, а вы, по ходу обсуждения можете иллюстрировать их примерами из своей жизни:

**- Уход:** уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

**- Приспособление:**изменение своей пози­ции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои не­гативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

**- Конкуренция (силовое решение, борь­ба):**соперничество, открытая борьба за свои ин­тересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекри­чать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

**- Компромисс:** урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

**- Сотрудничество (поиск нового решения):** в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

* **Упражнение «Эффективное взаимодействие»**

*Вербальный вариант.*

 Группа работает парами. Один из участни­ков каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тет­радь с записями, телефон и т. д.). Задача второго участ­ника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда за­хочет. Затем участники меняются ролями.

- «Ка­кие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»...

 ! Важно заметить, что отказывать корректно надо тоже уметь. Некоторые люди осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.

*В силовом решении, борьбе* – конф­ликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участ­никами конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое наси­лие, унижение. В этой борьбе люди часто не рас­считывают свои силы, переходят дозволенные границы. Никогда не следует унижать соперника!

 И так,в случаях урегулирования разногласий стороны должны приходить к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более ка­чественный уровень, люди уважают друг друга.

## **Как избежать конфликтов: правила и рекомендации:**

**1. Сдерживайте эмоции-** научитесь не вовлекать в свое решение ЭГО и эмоции.

**2. Не накручивайте себя**. Часто люди сами в своей голове выстраивают цепочку несуществующих событий, сами их развивают, да так начинают верить в это, что потом возникает множество проблем.

**3. Выбирайте правильное время**. Часто конфликты возникают в те моменты, когда один из собеседников не готов к разговору. Если вы видите, что ваш собеседник не в духе, что у него сегодня не задался день, то не лезьте под горячую руку со своими вопросами, рекомендациями или советами.

**4. Ищите причину, а не следствие.** Мы все привыкли бороться со следствиями конфликта, но никак не хотим анализировать, что ж стало причиной такого поведения человека.

**5. Живете в моменте сейчас**. Еще одна ошибка, которая приводит в серьезным конфликтам – это прошлые воспоминания. Не надо упрекать человека в том, что уже прошло. Старайтесь жить в моменте сейчас. Прошлое уже было, и его не изменить, поэтому, сильно и расстраиваться не стоит по поводу него, а будущее мы не знаем, поэтому, волнение относительно него тоже откиньте. Есть только здесь и сейчас – запомните.

**6. Не накапливайте проблемы.** Есть отличная поговорка: «Проблемы нужно решать по мере их поступления». И это истинная правда. Не нужно копить обиды, переживания, какие-то спорные моменты. Старайтесь все сразу обговорить, решить, прийти к общему знаменателю.

**7. Не затаивайте обиды.** Данное правило тесно связано с предыдущим. Не нужно затаивать в себе обиды, вынашивать коварный план мести, тайно что-то себе надумывать и навязывать. Если хотите жить без конфликтов, то стоит научиться спокойно, без лишних эмоций обговаривать все спорные моменты.

**8. Не оскорбляйте**. Не опускайтесь до самого низкого – оскорбления. Ученые доказали, что если во время ссоры человек переходит на личное, начинает оскорблять собеседника, то это показатель его слабости, его неправоты, его неумения доказать свою точку зрения.

**9. Следите за тоном.** Иногда не столько слова, а тон с которым они сказаны могут сильно обидеть вашего собеседника. Поэтому, всегда следите за тем, как произносите ту или иную фразу.

**10. Не устраивайте истерик.** Уже не раз говорилось о том, что истерика является сильным способом манипуляции другим человеком. Да, она способна утихомирить конфликт на какое-то время, но проблема то останется, ситуация так и будет не решенная.

**А знаете, кто реже всех попадает в конфликтные ситуации? Люди, которые:**

* не сплетничают;
* придерживаются нейтральной позиции в суждениях;
* тщательно выбирают не только друзей, но и просто собеседников;
* выглядят [уверенными в своих силах;](http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/neuverennost-v-sebe-5-receptov-kak-poborot-neuverennost.html)
* не суют свой нос, куда не надо;
* имеют слишком мало свободного времени, чтобы искать приключений на свою голову.
* *«Просмотр видеоролика «Встреча на мостике».*

**3. Релаксация:**

* **Упражнение «Тихое озеро».**

- Займите удобное положение. Расслабьтесь. Закройте глаза.

 «Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете…

А теперь, медленно откройте глаза».

1. **Рефлексия**.
* **Подведем итоги**

 Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии:

- Что понравилось на занятии?

- Что было трудно делать?

- С чем уходите, и что с собой берете?

1. **Ритуал окончания занятия.**
* **Упражнение «Подари улыбку другу»:**

 Занятие окончено.

Притча «Солнце и ветер»

 Однажды солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее.

Вдруг они увидели путешественника, что шагает по дороге, и

решили: кто быстрее снимет его плащ, тот сильнее.

 Начал ветер. Он стал дуть, что есть силы, стараясь сорвать

плащ с человека. Он задувал ему под ворот, у рукава, но у

него ничего не выходило. Тогда ветер собрал последние силы и

дул на человека сильным порывом, но человек только лучше

застегнул плащ, съежился и пошел быстрее.

 Тогда за дело взялось солнце. «Смотри, - сказало оно ветру.

 - Я буду действовать по-иному, ласково». И, действительно,

солнце начало нежно пригревать путешествующему спину,

руки. Человек расслабился и подставил солнцу свое лицо. Он

расстегнул плащ, а потом, когда ему стало жарко, то и совсем

его снял.

 **Так солнце, победило, действуя**

**по-доброму, с любовью.**