

ГБПОУ РМ «Краснослободский аграрный техникум»

**Конспект занятия с элементами тренинга
«Вместе скажем конфликтам «НЕТ!»**

Составитель: Тараскина Надежда Анатольевна, психолог

Саранск-2020

Цель: формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Задачи:

- познакомить обучающихся с понятием «конфликт»
- развитие навыков конструктивного выхода из конфликтных ситуаций;
- развитие способности адекватно оценивать остроту сложившейся конфликтной ситуации и избегать опасных для жизни и здоровья случаев;
- профилактика конфликтного поведения подростков.
- обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей.

Целевая аудитория: обучающиеся 15–17 лет (10-12 человек)

Ориентировочное время проведения: 60 минут

Оборудование:

1. Стулья по количеству участников.
2. Доска
3. Бусины
4. Разноцветные листы бумаги, ножницы, клей.
5. Простые карандаши.

Приветствие

Ведущий: Добрый день, ребята. С каким настроением пришли на занятие? Вы готовы к работе? Тогда мы начинаем! Я предлагаю начать с правил работы в нашей группе:

- доверяем друг другу
- правило конфиденциальности
- правило «стоп»
- правило «одного микрофона»
- работаем активно
- уважаем мнение товарища
- говорим чётко и по делу

Ведущий: Ребята, правила вам понятны? Вопросы есть?

Упражнение-разминка «Нас с тобой объединяет»

Ведущий: Сейчас я буду называть какой-то определенный признак и попрошу вас, если вы обладаете этим признаком, выйти ко мне в центр круга и поприветствовать рукопожатием тех, кто сделает вместе с вами шаг.

- выйдите в центр круга те, кто родился летом;
- выйдите в центр круга те, кто не любит рано вставать;
- выйдите в центр круга те, кто родился зимой;

- выйдите в центр круга те, у кого есть брат или сестра;
- выйдите в центр круга те, кто имеет много друзей;
- выйдите в центр круга те, кто любит, чтобы его мнение всегда уважали.

Ведущий: А теперь, когда мы с вами немного размялись, я предлагаю приступить к основной теме нашего сегодняшнего тренинга. Итак, внимательно посмотрите на доску! (На доске прописана тема занятия «Вместе скажем конфликтам «Нет!»»). Скажите, ребята, что такое «конфликт» в вашем понимании? С какими явлениями у вас ассоциируется конфликт? Какие эмоции и чувства возникают у вас в ситуации конфликта?

(Ответы)

Ведущий: Вы все правильно сказали. Конфликт – это противодействие или противоборство двух сторон при принятии какого-нибудь решения, когда их взгляды, интересы, желания не совпадают. Если есть конфликт, то обязательно должен быть выход из конфликтной ситуации. Вспомните, пожалуйста, и опишите, как вы обычно выходите из конфликтных ситуаций.

(Ответы)

Ведущий: Существует множество выходов из конфликтных ситуаций. В психологии выделяют пять основных стилей поведения в конфликтной ситуации. Причем, нельзя с уверенностью сказать, какой из них является наиболее правильным. Все зависит от особенностей сложившейся конфликтной ситуации.

Избегание – это когда одна из сторон уходит от конфликта, не заявляя о своих интересах. Конфликт разрешен? А как чувствует себя человек, постоянно избегающий конфликтов и не отстаивающий свои собственные интересы?

(Ответы)

Ведущий: Но существует ряд ситуаций, когда лучше всего постараться избежать их. Приведите пример таких ситуаций.

(Ответы)

Ведущий: Хорошо, молодцы! Второй вариант: «Приспособление». Приспособление – это когда одна из сторон уступает требованиям оппонента. В жизни существуют ситуации, в которых лучше всего уступить. Например, если ваш оппонент гораздо сильнее вас или значительно выше по статусу. Например, не смогли вы избежать встречи с неприятной компанией. Эти люди потребовали отдать им телефон, сумку или деньги. Лучше уступить им

в данной ситуации, потому что, каким бы дорогим не был ваш любимый телефон, жизнь и здоровье стоят гораздо дороже. Ваши родители или друзья ни в коем случае не будут осуждать вас, потому что, в сложившихся обстоятельствах, вы проявили не трусость, а мудрость.

Третий вариант – «Соревнование». Соревнование – это когда оппоненты начинают отстаивать свои интересы при помощи кулаков, угроз или грубых выражений. Наверное, существуют ситуации, в которых нужно постоять за себя или вступить за слабого. Но сложно увидеть плюсы данного варианта. Даже если вы победите в драке, вы можете испытывать чувство вины.

Итак, мы рассмотрели несколько стилей выхода из конфликтных ситуаций. Какой вывод мы можем сделать?

(Ответы)

Ведущий: Молодцы! Все верно. Мы сделали для себя вывод, что данные выходы являются эффективными, когда речь идет о нашей жизни и здоровье. Давайте рассмотрим оставшиеся варианты.

Четвертый вариант: «Компромисс». Компромисс – это когда обе стороны идут на взаимные уступки.

Существует еще один вариант выхода: «Сотрудничество». Сотрудничество – это когда оппоненты находят альтернативный вариант, полностью удовлетворяющий обе стороны. Отличный вариант, не правда ли? Придумайте конфликтные ситуации, в которых эффективным выходом могут быть «Компромисс» и «Сотрудничество».

(Ответы)

Ведущий: Действительно, сотрудничество в сложных ситуациях является наилучшим выходом, хотя уметь договориться с оппонентом – тоже большое искусство. А сейчас, ребята я озвучу вам рекомендации по избеганию конфликтов:

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 к 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.

Ведущий: Как вы считаете, какими качествами должен обладать человек, который конструктивно разрешает конфликтные ситуации? Кто реже всех попадает в конфликтные ситуации? Ответы мы запишем на доске. *Примерные ответы: Люди, которые: не сплетничают; придерживаются нейтральной позиции в суждениях, тщательно выбирают не только друзей, но и просто собеседников; выглядят уверенными в своих силах; не суют свой нос, куда не надо; имеют слишком мало свободного времени, чтобы искать приключений на свою голову).*

Упражнение «Бусины»

Ведущий: Сейчас я предлагаю отправиться в путешествие в свой внутренний мир, и постараться отыскать там именно те качества, которые помогают вам в сложных, конфликтных ситуациях. А попасть туда помогут нам волшебные бусинки. Каждый выбирает себе одну бусинку. Берегите её, чтоб потом вернуться обратно.

Сожмите бусинку в левом кулачке, прижмите его к сердцу и закройте глаза. Постепенно переносите своим внутренним взором в прекрасный мир своей Души. Там, в глубине Вас есть целая Вселенная. Подумайте о том, какие сильные качества хранятся в вашей душе. Какие качества помогают вам в сложных ситуациях. Мысленно наполните вашу бусинку этими качествами. Кто готов, сожмите бусинку в левом кулачке и возвращайтесь обратно из путешествия, открывая глаза. Темп у всех разный, мы ждём каждого.

Ведущий: Сложно ли было отыскать в себе качества?

(Ответы)

Ведущий: Теперь я попрошу каждого из вас написать на разноцветных листочках те самые качества, которые вы нашли в себе и мы сделаем с вами букет с лепестками из сильных качеств (Качественный букет). Для того, чтоб вы всегда помнили о свои сильных сторонах, качествах, не отчаивались в сложных ситуациях, я хочу, чтоб вы унесли эти бусинки с собой.

Рефлексия. Два друга.

Ведущий: Однажды они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке:

- Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину.

Они продолжали идти и нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его:

- Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

Друг ответил:

- Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.

Ведущий: А теперь, ребята, я хочу, чтобы вы высказали свое мнение относительно того, чему учит данная легенда.

(Ответы)

Ведущий: Мы с вами отлично поработали, давайте теперь поаплодируем друг другу! (Звучат аплодисменты). На этом наше занятие окончено. До новых встреч!