

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 имени Ленинского комсомола»

**Тренинг с элементами ролевых игр
на тему «Бесконфликтное поведение» (занятие 1)**

Учащиеся: 6-7 классов

Место проведение: классная комната

Время проведения: 45 минут

Составила и провела: педагог-психолог А.Н. Тарасова

г. Гагарин, 2022г.

Цель и задачи: познакомить учащихся с общими представлениями о конфликтах, причинах возникновения и возможных способах их разрешения, развить воображение, устную речь, умение формулировать и отстаивать свою точку зрения.

Ход занятия:

1. Приветствие. «Азбука добрых слов и пожеланий».

Участники приветствуют друг друга и психолога. «заполняют» устно «Азбуку добрых слов и пожеланий» - по очереди каждый участник называет доброе слово или пожелание своему соседу слева на ту букву, на которую начинается его имя.

2. Актуализация темы.

Ведущий: сегодня на занятии мы с вами поговорим о таком понятии как конфликт. У каждого из нас в жизни случались конфликтные ситуации. Как вы думаете что такое конфликт? (Участники высказывают свое предположение, ответы детей записываются на доске: спор, обида, страх, потеря, боль, драка. Обсудить ситуацию физического проявления конфликта - драка и ее последствия).

Ведущий: в переводе с латинского **конфликт** означает «столкновение». С точки зрения психологии конфликт – это результат столкновения интересов, взглядов, мнений двух и более людей. Конфликты естественны и неизбежны, если люди имеют свою собственную позицию, не являются бездумными исполнителями.

Упражнение-ассоциация «Если бы конфликт был животным...?»

Ведущий: а если бы конфликт был животным, что за животное это было бы? (варианты ответов).

Неужели все так страшно? Я не зря спрашиваю у вас с каким животным у вас ассоциируется слово «конфликт». По вашим словам это нечто страшное, ужасное и предоставляющее опасность. Почему? В чем минусы конфликта:

- портит настроение;
- уводит в сторону от решения более важных проблем и дел;
- снижает самооценку и вызывает стресс;
- вызывает безответственное, заслуживающее сожаления поведение.

Но...не все так плохо. Существуют также плюсы конфликта:

- раскрывает важную проблему;
- вовлекает людей в решение проблемы;

- дает выход скопившимся негативным эмоциям;
- помогает совершенствоваться и использовать полученные знания и опыт.

Ведущий: В чем заключается мораль этой басни? (И.А. Крылова «Лебедь, рак и щука»)

*Когда в товарищах согласья нет,
На лад их дело не пойдет,
И выйдет из него не дело, только мука.
Однажды Лебедь, Рак да Щука
Везти с поклажей воз взялись,
И вместе трое все в него впряглись;
Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!
Поклажа бы для них казалась и легка:
Да Лебедь рвется в облака,
Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.
Кто виноват из них, кто прав, — судить не нам;
Да только воз и ныне там.*

(*Ответы учеников.*)

3. Просветительский этап (изучение нового)

Ведущий: они не смогли договориться, а отсюда возникла конфликтная ситуация. Как, по-вашему, можно было бы разрешить этот спор и можно вообще его разрешить? (ответы ребят).

Упражнение «Рисунок вдвоем».

Ведущий: делимся на пары, каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять один карандаш вдвоем и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

Обсудить готовые рисунки с помощью вопросов: «Кто что рисовал?», «Почему нарисовали именно это?», «Как вам рисовалось?» и т. д. (Выясняется, что школьники вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера; кто-то пытался прислушаться к тому, чего хочет партнер, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще ничего не делал сам.)

Ведущий: почему это так? В ситуации, когда интересы партнеров не совпадают или не достаточно ясны, могут возникнуть конфликты. Однако в конфликтных ситуациях можно себя вести совершенно по-разному. (Спросить у детей, какие стратегии выбирали они в выполнении данного упражнения, ответы записать на доске (например):

- Уход - делай, что хочешь, я рисую за тобой.

- Рисуем по очереди.

- Конкурируем - «я первый! – Нет, я!».

- Стараемся прислушаться друг к другу.

Психолог К. Томас выделил пять основных стилей разрешения конфликта:

- Конкуренция - ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику, не заинтересован в сотрудничестве с другими. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твоё достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твоё благополучие, здоровье. Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.

- Избегание – когда человек не отстаивает свои права, не хочет сотрудничать, просто уходит от конфликта, избегает его. Ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень и любишь.) Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация не разрешена, сохраняется.

- Приспособление – человек действует совместно с партнером по общению и не пытается отстаивать свои интересы. Этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву. В ряде случаев такой вариант наиболее правильный. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставляя нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.

- Компромисс – партнеры по общению сходятся на «золотой середине», т.е. на частичном удовлетворении интересов каждого из партнеров. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. К примеру, договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее.

- Сотрудничество – человек активно участвует в разрешении конфликта и устанавливает свои интересы, но при этом учитывает и интересы партнера. Ты смотришь на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устраивающее и тебя, и соперника. Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.

4. Игровой этап (закрепление)

Ведущий: Сейчас вы разобьетесь на пять групп, в которых пройдет проигрывание ситуаций с использованием разных стратегий поведения: конкуренция, избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс (вытягиваются карточки со стратегиями поведения и с ситуациями). Каждая команда угадывает, какой способ разрешения конфликта был показан.

Ситуации:

1. Вы с другом нашли щенка, и каждый хочет взять его себе.
2. На рынке вы купили бракованный товар. Брак вы заметили только дома. Когда вы пришли менять, вам отказали.
3. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.
4. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.
5. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

5. Подведение итогов.

В случае если конфликт все-таки произошел, не держите обиды или хотя бы проявите свое равнодушие. По этому поводу расскажу вам одну притчу.

Притча «Груз обид»

Ученик попросил учителя:

— Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

— Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, — сказал учитель, — то возьми картофель, напиши на нём имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.

— И это всё? — недоумённо спросил ученик.

— Нет, — ответил учитель. — Ты должен всегда этот пакет носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.

Ученик согласился. Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился картофелинами и стал достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах. Ученик пришёл к учителю и сказал: — Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое — То же самое происходит и у тебя в душе. Просто ты это сразу не замечаешь. Поступки превращаются в привычки, привычки — в характер, который рождает зловонные пороки. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот груз.

- Так почему же обиды несут в себе такой негатив?

- Что же может нам помочь не держать обиды и о каком качестве идет речь?

Ведущий: Что нового узнали о конфликтах? К каким способам разрешения конфликта чаще всего прибегаете?

Для того, чтобы наше обсуждение не было теоретическим, а имело бы практическую направленность, к уроку продумайте возможные конфликтные ситуации в нашем коллективе и пути их решения. Мы продолжим обсуждение в следующий раз. Спасибо. До свидания!

Примеры разрешения ситуаций

3. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Конкуренция. Устраиваешь подруге истерику, угрозишь порвать дружбу, и она идет с тобой.

Избегание. Недовольная, но не вступившая в данный момент в спор (отложу до следующего раза), идешь на дискотеку одна.

Сотрудничество. Договариваешься с братом, что он запишет фильм на видео, и идешь вместе с подругой на дискотеку.

Приспособление. Забываешь о своем желании идти на дискотеку и остаешься с подругой смотреть фильм.

Компромисс. Смотришь начало фильма, затем идешь на дискотеку, а к развязке сюжета возвращаешься.

4. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

Конкуренция. Остаешься за компьютером, за хлебом отправляется младший брат.

Избегание. Чтобы родители отстали и дали поиграть и дальше, быстро бежишь в магазин.

Сотрудничество. Сохраняешь игру и идешь за хлебом, затем снова садишься за компьютер.

Приспособление. Без большого желания отправляешься сразу за хлебом.

Компромисс. Еще немного играешь, выключаешь компьютер и идешь за хлебом.

5. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку, Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Конкуренция. Закрываешь за бабушкой дверь своей комнаты на ключ, продолжаешь слушать, как прежде.

Избегание. Выключаешь музыку, с бабушкой сегодня ссориться не с руки: она обещала дать денег на карманные расходы.

Сотрудничество. Что ж, сегодня придется послушать музыку через наушники.

Приспособление. Выключаешь тут же музыку, садишься делать уроки.

Компромисс. Слушаешь музыку, включив громкость лишь наполовину.