

# Тренинг для школьников «Я и конфликт».

Цель: содействие осознанию участниками своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Задача:

- актуализировать знания учащихся о конфликте;
- ознакомить участников со стратегиями выхода из конфликтной ситуации;
- формировать умение находить взаимопонимание с людьми;
- способствовать взаимопониманию в классе;
- обучать детей адекватно оценивать себя.

Ведущий. Известный французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери назвал человеческое общение самой большой роскошью на свете. Общение людей - тонкий и сложный процесс. Каждый из нас учится этому всю жизнь, приобретая опыт часто за счет ошибок и разочарований. К сожалению, мы нередко попадаем в ситуации, определяемые как конфликтные. Они вносят напряжение в отношения, лишают покоя и радости, не дают возможности полноценно работать. Чем меньше возникает конфликтов, то лучше могут найти люди, то теплые и доверительные их отношения.

## Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»

Цель: развитие у подростков способности к самопрезентации.

Все участники садятся в круг, каждый по очереди называет свое имя и продолжает фразу, начинающуюся со слов: «Не хочу хвастаться, но я ... замечательный друг».

Все участники высказываются.

## Упражнение «Повторение правил»

Цель: закрепление правил и развитие чувства ответственности.

Каждый участник по очереди называет одно правило и объясняет его смысл.

## Упражнение «Мое представление о конфликте»

Цель: актуализация участников относительно понятия конфликта. Психолог предлагает на листе А4 нарисовать рисунок на тему «Мое представление о конфликте». После выполнения работы психолог предлагает по очереди рассказать, что он нарисовал.

Обсуждение:

- Какие ощущения были у вас во время рисования?
- Понравился ли вам рисунок?

## Упражнение «Конфликт - это ...»

Цель: выяснение сущности понятия «конфликт».

Психолог обращается к участникам групп с вопросом «Что такое конфликт?». Все варианты ответов записываются на ватмане. После этого все вместе выясняют положительную (+) и отрицательный (-) стороны конфликта.

Подведение итогов.

### Информационное сообщение «Конфликт»

Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний.

### Упражнение «Ящик недоразумений»

Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

1-я ситуация. Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать! ». Другой отвечает ... (допишите). Прокомментируйте ситуацию.

2-я ситуация. Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели? ».

- Какая реакция учителя на слова Сергея?

- Как бы вы сделали в этой ситуации?

3-я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».

- Какова реакция девушки?

- Как бы вы сделали на месте мамы?

4-я ситуация. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь! ».

- Какова реакция ученика?

- Как бы вы сделали на месте учителя?

Заключение ведущего среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других.

Деструктивный способ-решение своих проблем и конфликтов путем насилия и агрессии. Деструктивно мыслить-значит работать в направлении самоуничтожения, а не

самосовершенствование. Если вы хотите для себя мира и любви, то ваш путь - это сознательный контроль негативных мыслей и поступков.

### **Упражнение «Австралийский дождь»**

Цель: уменьшение психологической нагрузки участников.

Психолог предлагает встать всем участникам и повторять движения:

- в Австралии поднялся ветер (ведущий потирает ладони);
- начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);
- начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам)
- а вот и град, настоящая буря (топот ногами);
- капли падают на землю (щелчок пальцами);
- тихий шелест ветра (потирание ладоней);
- солнце (руки вверх).

### **Упражнение «Ваше настроение и пожелания»**

Цель: создание позитивного настроения. Все участники берутся за руки и по кругу говорят о своих положительных эмоциях и высказывают пожелания другим.

## **Классный час «Разрешение конфликтов в классе»**

Цель: формировать бесконфликтные отношения в классе через воспитание уважительного отношения друг к другу; научить оценивать конфликты и свое участие в них, вымышленное или реальное.

Задачи: формирование толерантного и уважительного отношения к одноклассникам; обучение навыкам бесконфликтного общения.

Конфликт (от лат. conflictus - столкновение), согласно толковому словарю, трудноразрешимое противоречие, связанное с противоборством и острыми эмоциональными переживаниями. Конфликт возникает как результат несовместимости представлений о ситуации, о поступке, о способах действия. Конфликт прекращается, если стороны удовлетворены выигрышем (или проигрышем) или признают, что продолжение столкновения бессмысленно.

Конфликты в классе – это конфликты между учениками. Нередко они возникают из-за стремления учащихся к лидерству. Путь к лидерству связан с демонстрацией превосходства, цинизма, жестокости и безжалостности. Детская жестокость – явление общеизвестное. Ребенок подвержен соблазну стадности, что порождает немотивированную жестокость, травлю себе подобных.

Положительное влияние на разрешение конфликта оказывает вовлечение конфликтующих в совместную деятельность, участие в разрешении конфликта других учеников, особенно лидеров класса.

Ход мероприятия

Учитель. Давайте послушаем диалог ученика с учителем.

Диалог читают два ученика.

- Кирилл, почему ты ударил его?
- Он первый ударил меня.
- А он говорит, ты ударил его первым.
- Нет, не я. Он первый ударил меня.
- Ты так и не ответил на мой вопрос. Почему ты ударил его?
- Я защищался. Я не хотел отступить. Я должен был защищаться.
- И поэтому ты его ударил?
- Он первый меня ударил...

Учитель. Что произошло?

Ученики. Драка, выяснение отношений между ребятами, учитель выясняет, хочет понять: кто прав, кто виноват.

Учитель. Итак, произошел конфликт, и мальчики выбрали далеко не самый лучший путь его разрешения. Что означает слово «конфликт» лично для вас? Попробуйте написать «на скорую руку» список некоторых ассоциаций, образов, воспоминаний, связанных со словом «конфликт» (в классе).

Ученики пишут на тетрадных листах, а потом читают вслух: слезы, раздражение, обида, боль, крик, грубость, непонимание, порванная тетрадь, замечание в дневнике, вызов родителей в школу.

Учитель. Возможно, перед вами всплыли картины разбитых носов, «кучи-малы» в коридоре, заплаканные глаза. Что вы чувствуете, когда находитесь с кем-нибудь в конфликте, какое у вас настроение?

Учащиеся пишут на тетрадных листах, а затем читают вслух: гнев, страх, расстройство, раздражение, возмущение, слезы.

Учитель. А теперь, закрыв глаза, представьте себе абсолютно бесконфликтный класс. Какой он?

Учащиеся. Восхитительный, скучный, трудноуправляемый, неинтересный.

Учитель. Скажите, а нужны ли конфликты?

Учащиеся:

- Ой, ну зачем они нужны?
- Да, без них невозможно найти истину.
- Нет, всегда лучше найти приемлемое решение без ссоры.
- Конфликты причиняют боль и страдание людям.
- Без конфликтов в классе нельзя, настоящая жизнь такая же.

Учитель. Конфликт может привести или к улучшению климата в классе, к взаимопониманию, или, наоборот, к большей несправедливости. К сожалению, невозможно прожить жизнь без конфликтов. Но разрешение конфликта во многом зависит от нашего поведения.

Давайте проверим, конфликтная ли вы личность. Для этого ответьте на вопросы анкеты.

1. В классе начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:

не принимаю участия;

кратко высказываюсь в защиту той точки зрения, которую считаю правильной;

активно вмешиваюсь и «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли вы на собраниях (классных часах) с критикой взрослых?

нет;

только если имею для этого веские основания;

критикую всегда и по любому поводу.

3. Часто ли вы спорите с друзьями?

только в шутку и то если это люди не обидчивые;

лишь по принципиальным вопросам;

споры – моя стихия.

4. Вы стоите в очереди. Как вы реагируете, если кто-то лезет вперед?

возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;

делаю замечание – надо же научить грубияна хорошему тону;

прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком;

5. Дома на обед подали несоленый суп. Ваша реакция.

не буду поднимать бучу из-за пустяка;

молча возьму солонку;

не удержусь от едких замечаний, и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. На улице или в транспорте вам наступили на ногу...

с возмущением посмотрю на обидчика;

сухо без эмоций сделаю замечание;

выскажусь, не стесняясь в выражениях.

7. Кто-то в семье купил вещь, которая вам не нравится.

промолчу;

ограничусь коротким, но тактичным комментарием;

выскажу все, что я об этом думаю.

8. Не повезло, на улице в лотерею вы просадили кучу денег. Как вы к этому отнесетесь?

постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в этом безобразии;

не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

проигрыш испортит мне настроение, подумаю, как отомстить обидчикам.

Ключ: 1-й вариант ответа – 4 очка, 2 – 2 очка, 3 – 0 очков. Идет подсчет баллов. Класс разбивается на три психологических типа.

Ведущий дает такую информацию.

22-32 очка. Вы тактичны и миролюбивы, уходите от споров и конфликтов, избегайте критических ситуаций на работе и дома. Изречение “Платон мне друг, но истина дороже!” не может быть вашим девизом. Вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости и, если обстоятельства потребуют, высказывайтесь принципиально, невзирая на лица.

12-20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но это преувеличение. Вы конфликтуете, только если нет иного выхода, когда все другие средства исчерпаны. Вы способны твердо отстаивать свое мнение, не думая, как это отразится на отношениях к вам товарищей. При этом вы не “выходите за рамки”, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты – это ваша стихия. Ведь вы любите критиковать других, если же услышите замечания в свой адрес – можете съесть человека живьем. Это критика ради критики. Не будьте эгоистом. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами. Ваша несдержанность отталкивает людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Постарайтесь обуздать свой характер.

#### Обсуждение

Предлагается обсудить с учащимися следующие вопросы:

- В чем сходство и различие понятий «спор» и «конфликт»?
- Что, на ваш взгляд, является конфликтной ситуацией?
- Приходилось ли вам попадать в конфликтную ситуацию?
- Что чаще всего является для вас причиной конфликта?
- Можно ли разрешить конфликт, не ущемляя права и чувства, достоинства всех людей, участвующих в конфликте?
- Что мешает людям (вам лично) разрешать конфликты именно так?

#### Обучение разрешению конфликтов

Разрешение конфликта – это процесс нахождения взаимоприемлемого разрешения проблемы, имеющего общую значимость для участников конфликта, и на этой основе – улучшение их отношений.

Сначала формируются правила разрешения конфликта.

Следующий шаг: анализ конкретных конфликтных ситуаций (групповая работа). В течение 10-15 минут обсудить ситуации в соответствии с усвоенными правилами и дать свой вариант возможного пути разрешения конфликта, причем важно найти решение, приемлемое для обеих конфликтующих сторон, иначе эта конфликтная ситуация сохранится и вскоре разразится новый конфликт.

#### Памятка «Учимся жить без конфликтов»

Не говори сразу со взвинченным, возбужденным человеком.

Если тебе придется сказать что-то неприятное, постарайся создать доброжелательную атмосферу, отметь заслуги человека, его хорошие дела.

Постарайся посмотреть на проблему глазами оппонента, «встать на его место».

Не скрывай доброго отношения к людям, чаще высказывай одобрение, не скупись на похвалу.

Умей заставить себя молчать, когда тебя задевают в мелкой ссоре, будь выше мелочных разборок.

#### Краткое описание документа:

ренинг для школьников «Я и конфликт».

Цель: содействие осознание участниками своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Задача:

- актуализировать знания учащихся о конфликте;
- ознакомить участников со стратегиями выхода из конфликтной ситуации;
- формировать умение находить взаимопонимание с людьми;
- способствовать взаимопониманию в классе;
- обучать детей адекватно оценивать себя.

Ведущий. Известный французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери назвал человеческое общение самой большой роскошью на свете. Общение людей - тонкий и сложный процесс. Каждый из нас учится этому всю жизнь, приобретая опыт часто за счет ошибок и разочарований. К сожалению, мы нередко попадаем в ситуации, определяемые как конфликтные. Они вносят напряжение в отношениях, лишают покоя и радости, не дают возможности полноценно работать. Чем меньше возникает конфликтов, то лучше могут найти люди, то теплые и доверительные их отношения.

Использованы материалы сайта <http://apruo.ru/stranichka-shkolnogo-psichologa/trening-dlya-uchashchysya/223-trening-dlya-shkolniko-ya-i-konflikt.html>