Психолого-коррекционное занятие с элементами тренинга

 **«ПОДРОСТОК И КОНФЛИКТЫ»**

для учащихся 8-10-х классов

**Цели и задачи:** развивать представление о сущности конфликтов, понимание естественности их возникновения в повседневной жизни, их созидательного потенциала; показать возможность разрешения большинства разногласий при стремлении находить конструктивные способы их преодоления; отработать стратегии решения повседневных конфликтов.

**Оборудование**: На доске размещены плакаты с определениями: КОНФЛИКТ, КОМПРОМИСС, ЛУЧШИЙ СПОСОБ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТА, ПРАВИЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КОНФЛИКТОВ, ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ.

 ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. **Приветствие.**

Психолог: дорогие ребята, я рада тому, что мы вновь встретились и имеем возможность пообщаться. Тема нашего занятия написана на доске. Я думаю, что вы согласитесь с тем, что это очень важная и серьёзная тема. Действительно, подростки вашего возраста часто оказываются в конфликтных ситуациях, не знают, как вести себя в тех или иных случаях, как избежать конфликтов. А если избежать не удалось, то как дальше относиться к тому, кто ещё совсем недавно готов был тебя оскорбить, унизить и т.д.

1. **Обсуждение.**

Психолог:

1. Ребята, как вы считаете, что такое конфликт?

/Ответы детей/

Психолог зачитывает определение слова «конфликт».

**Конфликт – это противоречия и разногласия, возникающие между людьми из-за несовпадения их интересов, взглядов, установок, стремлений.**

1. Возможно ли в жизни полностью избежать конфликтов?

/Ответы детей/

1. Если у вас возникнут конфликты, значит ли это, что отношениям или дружбе пришёл конец?

/Ответы детей/

1. Подростки обсуждают утверждение «В споре рождается истина»
2. **Работа в группах.**

Психолог: ребята, я предлагаю вам разделиться на группы, получить у меня задания и подготовить ответ.

/Каждая группа получает описание конфликта и задание найти такое его решение, чтобы оно учитывало интересы сторон/

А. Ты хочешь сегодня подольше погулять, а родители не разрешают. Между вами возникла конфликтная ситуация.

Б. На одной из перемен к тебе подошёл старшеклассник, попросил посмотреть твой мобильный телефон, и без разрешения начал с него звонить, из-за чего возник конфликт.

В. Ты любишь слушать громкую музыку, а родители предпочитают тишину в доме. По этому поводу у тебя с ними часто возникают конфликты.

Д. Перед сном ты рассматриваешь любимые журналы. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь спать. Из-за этого у тебя возникают конфликты с родителями.

 /Через 5-7 минут группы представляют свои варианты решения конфликтов./

1. **Подведение итогов работы в группе**

Психолог: ребята, большинство житейских конфликтов можно решить на основе компромисса, т.е. такого решения, когда каждая сторона идёт на частичные уступки для общего удобства. Обратите внимание на определение данного слова.

**Компромисс – это соглашение на основе взаимных уступок.**

Компромисс возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путём. В противном случае можно прийти к разрыву отношений, к ссоре.

 Издавна для конструктивного решения конфликтов в более серьёзных областях взаимодействия людей создавались различные правила. Подумайте, какие существуют правила между пешеходами и водителями (правила дорожного движения), между покупателями и продавцами (правила торговли), между работодателями и работниками (должностные инструкции) и т.п. Существует множество правил и инструкций, регламентирующих решение спорных вопросов, касающихся производственных отношений, отношений собственности. Для решения конфликтов между родителями, друзьями тоже существуют правила.

1. **Правила предупреждения конфликтов.**

**Психолог:** ребята, послушайте внимательно правила предупреждения конфликтов. Если в жизни придерживаться этих правил, то можно во многих случаях избежать конфликтные ситуации.

**. Не говорите сразу со взвинченным, возбуждённым человеком.**

**. Прежде, чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.**

**. Постарайтесь на проблему посмотреть глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место».**

**. Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу.**

**. Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре. Будьте выше разборок!**

1. **Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях**

 Если же вам не удалось избежать конфликта, то запомните, как себя вести в конфликтных ситуациях.

**. Если вы хотите научиться избегать конфликтных ситуаций, для начала необходим сознательный отказ от них, возведённый в принцип.**

**. Чтобы выработать в себе этот отказ, нужно понять: в конфликтах никто никогда никому ничего не может доказать. Это в равной степени относится к каждому участнику конфликта, поскольку отрицательное эмоцинальное воздействие блокирует способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, т.е. останавливает работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать, когда кто-то из сторон находится в состоянии отрицательного возбуждения.**

**. Если так уж получилось, что вы незаметно для себя оказались втянутым в конфликт, главное – вспомнить: нужно замолчать. Не от «противника» требовать этого, а от себя. Добиться этого от себя легче, чем от другого.**

**. Молчание даёт возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить её. Это же просто: для ссоры, для конфликта, скандала нужно участие двух сторон, а если одно исчезло – с кем ссориться?**

**. Если ни один из участников не склонен пресечь конфликт, обоих очень быстро захватывает отрицательное эмоциональное возбуждение. Его напряжение стремительно возрастает. В таком «ди-**

**алоге» взаимные реакции участников только подливают масла в огонь. Отрицательное эмоциональное возбуждение одного человека не сможет уменьшить такое же возбуждение у другого, они только взаимно подкрепляют друг друга. Чтобы погасить это возбуждение, нужно убрать то, что его подкрепляет. Вот почему нужно кому-то замолчать…**

**. Следует всячески избегать словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнёра («А чего ты нервничаешь, чего злишься?», «Ты никогда меня не можешь понять!»), так как это только его укрепляет и усиливает.**

**. Конфликт можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать аффект страшной, разрушительной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес»**

**. Войну может победить только отказ от войны. Нужно уметь отказываться от конфликтов.**

**. Ссоры, семейные скандалы, конфликты в школе – всё это может обернуться для подростка страхами, чувством безысходной обездоленности, невротическим развитием, психопатиями.**

**Лучший способ выйти из конфликта – это разрешить его с позиции разумности и справедливости, считаясь с моралью, законами общества и помогая общему благополучию.**

1. **Упражнение «Письма гнева»**

Дорогие ребята, послушайте условия упражнения, которое мы сейчас проведём. Упражнение называется «Письма гнева».

Предлагаю каждому из вас подумать о том человеке, который вызывает у вас злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, где данное чувство проявлялось особенно остро. Просьба к вам, написать письмо этому человеку, в котором искренне расскажете, что вы переживаете, когда видите этого человека, когда слышите упрёки, замечания, а, возможно, и оскорбления в свой адрес. Очень важно, чтобы вы смогли полностью выразить свои чувства, освобождаясь от них. /Звучит тихая музыка. Дети работают/

Психолог: (После написания письма) ребята, что бы вам хотелось сделать с этим письмом: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить. (Психолог помогает детям избавиться от этих писем. Важно услышать желание ребёнка, а не предлагать ему).

 Ребята, такую форму работы вы можете проделывать дома. Это упражнение поможет вам освободиться от накопившейся негативной энергии и не вступить в конфликт с человеком, который вас обидел или неприятен вам по какой-то другой причине.

1. **Рефлексия.**

Дорогие ребята, наше занятие подошло к концу. Скажите, пожалуйста, что из сегодняшнего занятия вы возьмёте в дальнейшую жизнь? Что вам особенно понравилось и запомнилось?

1. **Релаксация.**

Психолог: ребята, я предлагаю вам немного отдохнуть и расслабиться. Сядь поудобнее. Вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше.

 Глубоко вдохни… Задержи воздух… Запрокинь голову… Сильно выдохни, выдувая воздух.

 Снова вдохни и, когда будешь выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы. И как напрягаются мышцы щёк…

 Сделай это ещё раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке.

 Когда ты снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Дыши и улыбайся… И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

 Когда ты улыбнёшься снова, почувствуй, как твоя улыбка доходит до ног. Ощутите улыбку во всём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы. Ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

 Спасибо всем за участие в занятии.