**Практикум по культуре общения**

**Тема: «Конфликты в нашей жизни»**

8-9 классы.

 **Цель**: учащиеся должны изучить понятия «спор», «конфликт», инцидент», «конфликтная ситуация», развитие умений нравственного самопознания, самоанализа и самооценки.

 **Оснащение:** листы чистой бумаги для учащихся, участвующих в тестировании.

Ход практикума.

Если твой друг станет врагом тебе,

то люби его,

чтобы вновь зацвело древо дружбы,

любви и доверия,

завядшее из – за того,

что его не поливали водой дружбы

и не ухаживали за ним.

**Мухаммед ибн Али… –**

**персидский поэт,..**

**Притча. Гнев. Притча в изложении Ошо.**

 Когда вы чувствуете гнев, не выбрасывайте его на кого – то еще, но и не подавляете его. Гнев – это прекрасное явление, которое может трансформировать вас в положительном направлении. В следующий раз, как только вы почувствуете раздражение, выйдите и осмотритесь вокруг дома, а затем сядьте под дерево на скамеечку, и наблюдайте где находится гнев. Нет ни какой нужды подавлять его или контролировать, или выбрасывать его на кого – либо. Просто станьте более осознанным. Состояние гнева – это прекрасный феномен, это похоже на электричество в облаках. Если вы станете осознающим в состоянии гнева, гнев пройдет.

 Один дзэн - ученик пришел к Банкею со словами

- Мастер, у меня неуправляемый характер. Как я могу вылечиться от этого?

- Ага! Давай, прояви мне свой характер – сказал Банкей, - его проявление очаровательно.

- Я не могу сделать это прямо сейчас – сказал ученик. – Сейчас я не могу показать вам это.

- Ну, хорошо, потом, - тонко улыбнулся Банкей, - Доставь мне его, когда сможешь.

- Но я не смогу принести это сразу же вам, когда это произойдет, - запротестовал ученик. – Это всегда происходит неожиданно. И можно быть уверенным, что я утрачу это пока дойду до вас.

- В таком случае это не может быть неотъемлемой частью твоей натуры. Если это есть, то ты можешь показать мне это в любое время. Когда ты родился, ты не имел этого. Таким образом, это должно было прийти к тебе извне.

 Вы больше не отождествляете себя с гневом. Телу необходимо немного времени, чтобы остыть. Но в глубине вас, в центре, все спокойно. А когда вы спокойны. Вы можете наслаждаться всем миром. Когда же вы разгорячились. Вы теряете себя, путаетесь. Как в таком состоянии можно радоваться?

1. **Информационная справка.**

Для того чтобы мы друг друга понимали, предлагаю вам следующую терминологию понятий.

 Спор – это словесное состязание, обсуждение чего- нибудь, в котором каждый отстаивает свое мнение. В повседневной жизни между людьми возникают противоречия больше в силу того, что все люди разные.

Противоречия – это рассогласования:

* мотивов, потребностей
* взглядов, убеждений
* ожиданий и позиций
* оценок и самооценок
* знаний, умений, способностей
* эмоциональных и психических состояний
* способов достижения целей, осуществления деятельности.

 Конфликт – это процесс резкого обострения противоречия и борьбы двух или более сторон в решении проблемы, имеющей личную значимость для каждого из участников.

 Конфликтная ситуация – это ситуация скрытого или явного противоборства сторон.

 Инцидент – это действие или совокупность действий участников конфликта, провоцирующие резкое обострение противоречия и начало борьбы между ними.

 **Конфликты** бывают различными – деловые, семейные, производственные и т.д., но нужно помнить, что конфликты между людьми могут быть **конструктивные,** направленные на развитие отношений, осуществление деятельности и **деструктивные,** когда они направлены на удовлетворение личных амбиций, притязаний. Следует избегать не только деструктивных, но и пустых конфликтов, когда раздражение или болезненное состояние человека делают его нетерпимым к другим людям.

Существуют **правила поведения в конфликтной ситуации:**

* Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.
* Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.
* Критикуйте, но не критиканствуйте.
* Во всем надо знать меру.
* Сказать правду тоже надо уметь.
* Будьте независимы, но не самонадеянны.
* Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.
* Не превращайте настойчивость в назойливость.
* Будьте справедливы и терпимы к людям. Не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.
* Чаще улыбайтесь.

 Уважение к людям, знание правил ведения спора, дискуссии, правил общения помогают предотвращать ненужные конфликты, но есть еще и **специальные правила предупреждения конфликтов:**

* Не говорите со взвинченным, возбужденным человеком
* Прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.
* Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место».
* Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!
1. **Тестирование**

 Прошу Вас искренне ответить на вопросы теста.

**Тест: «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»**.

 Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

 Если подобным образом вы ведете себя

***ЧАСТО*** – 3 балла

***ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ*** – 2 балла

***РЕДКО*** – 1 балл.

ВОПРОС:

«Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»

ОТВЕТЫ:

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

***Обработка результатов теста***. Подсчитайте количество баллов под номерами 1, 6, 11 – это тип поведения «А». Когда мы подсчитаем баллы по всем показателям, то узнаем характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации, и вы сможете определить свой стиль.

* Тип «А» - сумма баллов под номерами 1,6,11
* Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2,7, 12
* Тип «В» - сумма баллов под номерами 3,8, 13
* Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4, 9, 14
* Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5,10,15.

*Если вы набрали больше всего баллов под буквами:*

«А» - это **жесткий тип решения конфликтов и споров.** Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.

«Б» - это **демократичный стиль.** Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые бы удовлетворили обе стороны.

«В» - это **компромиссный стиль.** С самого начало вы согласны на компромисс.

«Г» - это **мягкий стиль.** Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - это **уходящий стиль.** Ваше кредо – вовремя «уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Желающие могут обсудить свои результаты тестирования с одноклассниками и соотнести их с самооценкой своего поведения.

1. **Беседа**

Предлагаю Вам обсудить следующие вопросы:

* В анкете часто встречались слова «спор», «конфликт». В чем сходство и различие этих понятий?
* Что такое конфликтная ситуация?
* Приходилось ли вам попадать в конфликтную ситуацию?
* С какими людьми вы чаще всего конфликтуете? Почему?
* Что чаще всего является для вас причиной конфликта?
* Можно ли разрешить конфликт, не ущемляя права и чувства всех людей, задействованных в конфликте?
* Были ли вы свидетелями успешного разрешения конфликта?
* Что мешает вам или другим людям разрешать конфликты с пользой для обеих сторон?
1. **Тестирование**

Предлагается ответить на вопросы еще одного теста, который поможет понять некоторые причины возникновения конфликтов между людьми.

**Тест «Уровень конфликтной личности»**

*При ответе на вопрос выберете один варианта ответа, под конкретной буквой, запишите букву после номера вопроса.*

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?

 А) нет

 Б) когда как

 В) да

1. Есть вы в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно, и ненавидят?

 А) да

 Б) ответить затрудняюсь

 В) нет

1. Кто вы в большей степени?

 А) пацифист

 Б) принципиальный

 В) предприимчивый.

1. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?

 А) часто

 Б) периодически

 В) редко

1. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?

 А) разработал(а) бы программу развития коллектива на год вперед и убедил(а) бы членов коллектива в ее перспективности

 Б) изучил(а) бы, кто есть кто, и установил(а) бы взаимодействие с лидерами.

 В) чаще советовалась(-ся) бы с людьми.

1. В случае неудач какое состояние для вас наиболее характерно?

 А) пессимизм

 Б) плохое настроение

 В) обида на самого себя.

1. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?

 А) да

 Б) скорее всего да

 В) нет

1. Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать.

 А) да

 Б) скорее всего да

 В) нет

1. Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе

 А) раздражительность

 Б) обидчивость

 В) нетерпимость критики других

1. Кто вы в большей степени?

 А) независимый

 Б) лидер

 В) генератор идей.

1. Каким человеком считают вас ваши друзья?

 А) экстравагантным

 Б) оптимистом

 В) настойчивым

1. С чем вам чаще всего приходится бороться?

 А) с несправедливостью

 Б) с бюрократизмом

 В) с эгоизмом

1. Что для вас наиболее характерно?

 А) недооцениваю свои способности

 Б) оцениваю свои способности объективно

 В) недооцениваю свои способности.

1. Что вас приводит к столкновению и конфликту с людьми?

 А) излишняя инициатива

 Б) излишняя критичность

 В) излишняя прямолинейность.

***Обработка результатов тестирования.*** Все ответы к каждому вопросу имеют свою оценку в баллах. Замените выбранные вами буквы баллами и подсчитайте общую сумму набранных вами баллов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| **А** | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| **Б** | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| **В** | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 |

Определенная сумма баллов характеризует уровень конфликтности личности:

* 14 -17 баллов – очень низкий
* 18 – 20 баллов – низкий
* 21 – 23 балла – ниже среднего
* 24 – 26 баллов – ближе к среднему
* 27 – 29 баллов – средний
* 30 – 32 балла – ближе к среднему
* 33 – 35 баллов – выше к среднему
* 36 – 38 баллов – высокий
* 39 – 42 балла – очень высокий.

1. **Рефлексия.**

 Соотнесите результаты тестирования с самооценкой своего уровня конфликтности. Какие причины чаще всего порождают конфликты между людьми?

 **В завершении практического занятия, пожалуйста, прослушайте еще одну притчу.**

 *В одном селении жил известный мастер. Люди приходили и приезжали к нему за десятки, сотни и тысячи километров: он знал ответ на любой вопрос.*

 *Неподалеку от него жил другой человек, который считал себя тоже мастером. Люди же к нему практически не ходили. И обуяла его черная зависть:*

 *- И он подумал ,задам я вопрос этому мудрецу, на который он не сможет ответить. Поймаю и зажму бабочку в кулак. Спрошу его, бабочка в моей руке мертвая или живая.*

 *- Если ответит, что мертвая – раскрою ладонь, и она улетит.*

 *Если же ответит, что живая, то сожму кулак сильнее и покажу всем, что он не прав.*

 *Поймал бабочку. Зажав ее в кулаке, пришел во двор мастера. Там как всегда толпились люди. Он громко при всех заявил:*

*- Мастер, если ты действительно мастер и мудрость твоя велика, ответь мне на простой вопрос – бабочка в моей руке мертвая или живая?*

 *Мастер, взглянул ему в глаза и сказал лишь одно:*

*-****Все в твоих руках!!!***

1. **Литература**
* Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. М. 1991.
* Конфликты в школьном возрасте: пути их преодоления и предупреждения. М. 1986.
* Шедервы Персидской Мудрости. Москва. ООО. «Дом Славянской книги.» 2012.