План проведения занятия

Начинается с мелодии Б. Окуджавы « Давайте восклицать!» Под музыку учащиеся рассаживаются за столы, расставленные буквой П. На столах лежат бумага и авторучка. « Давайте говорить друг другу комплименты».

**Ведущий:** Дорогие ребята, чтобы настроиться на наше занятие , давайте подарим друг другу хорошее настроение. Наше упражнение называется « Давайте говорить друг другу комплименты». Для этого я передаю цветок , например, Ирине Геннадьевне и говорю ей комплимент « Вы самая обаятельная и привлекательная женщина!», Ирина Геннадьевна передает цветок дальше и тоже говорит комплимент и так до тех пор пока цветок не вернется опять ко мне. Но надо выполнить такие условия: комплименты не должны повторяться и вы участвуете все. ( Проводится разминка).

**Ведущий:** Дорогие ребята на прошлом занятии Ирина Геннадьевна проводила тестирование на тему « Манера поведения в конфликте». Она обработала результаты теста и пришла к следующему выводу. Предоставим ей слово.

**Психолог:** Сначала я напомню вам, что существуют пять стилей поведения в ситуации разногласий: 1. Сотрудничество, 2. Компромисс, 3.избегание ,4.приспособление ,5. Соперничество. В процессе аналитической работы я получила следующие результаты : сотрудничество-10%, компромисс-20%, избегание-2%, приспособление-20%. А вот стиль соперничество выбирают 48%.Такие результаты еще раз подтверждают актуальность нашей темы « Конфликты и их разрешение».

**Ведущий :** Большинство людей хочет жить в мире и спокойствии, хочет сохранить свое душевное здоровье , психологический комфорт. Но как этого достичь? Человек устроен так, что в нем уживаются и доброе и злое. Добродетель – это только светлая сторона нашего я , другая – темная, наполнена злом, и никуда от этого не деться. Наша тень – это наше негативное «я», наше негативное отношение к жизни людям. Тень преследует нас всю жизнь и иногда берет свое. И если мы не рассмотрим хотя бы некоторые проявления зла, мы никогда не научимся прогнозировать назревающие конфликты, решать их или же избегать их. Что же такое конфликт?

Учащийся читает на доске запись.

« Конфликт- это процесс резкого обострения противоречия и борьбы двух или более сторон в решении проблемы, имеющей личную значимость для каждого из участников». Конфликты бывают внутренние и внешние ( межличностные). Давайте рассмотрим одно из проявлений зла - ЛЕНЬ, которое создает внутренний конфликт. Ленивых людей никто не любит. Ленивых, постоянно упрекают, с ними не желают иметь дела. Зачастую ленивый человек и сам мучается угрызениями совести, но ничего не может поделать и это порождает в его душе один из самых распространенных конфликтов. Но оказывается , лень тоже бывает разная. Перед занятием я просила вас подготовить сообщения.

1. Альфа- лень ( Чечина Настя )
2. Бета-лень ( Акинина Ира)
3. Гамма-лень (Козлова Настя)

Что же посоветует нам психолог? Как нам освободиться от лени? Давайте послушаем его советы.

**Психолог:** Особого тренинга, избавляющего от лени не существует, но я могу дать вам такие советы:

1. Если вам лень утром вставать сразу , то лучше, с вечера поставить будильник на 5-20 минут раньше и у вас будет время на раскачку.
2. Если лень ваша биологического происхождения то чаще нужно слушать бодрую ритмичную музыку, общаться с жизнерадостными, активными людьми.
3. Чаще ставить перед собой выполнимые задачи и когда они будут решены, то хвалить себя, а не зацикливаться на угрызениях совести, после того как опять нечего не сделал.

Гиронтологи утверждают, что оказывается, ленивые люди меньше живут, чем тругоголики.

Пять лет назад продолжительность жизни была 72 года, а в настоящее всего 59 лет. Вот и подумайте а стоит ли укорачивать себе жизнь!

**Ведущий:** Ну, как ребята, помогут эти советы вам избавится от лени?

Тогда давайте рассмотрим еще проявления зла, которое мешает нам быть счастливыми. Это **«обида».** Давайте посмотрим, что же такое обида (на плакате учащийся читает определение).

Чувство обиды – вот основная причина многих конфликтов, ссор, скандалов, ухода друзей, любимых, близких.

Все мы ранимы. Очень ранимы и нередко обида перерастает в ненависть, гнев, чувство мести. Последствия этого могут быть не поправимыми а почему мы иногда обижаемся? Наверное потому что мы часто ожидает от человека одного поведения, а он ведет себя не трак как нам хотелось. Давайте послушаем такую притчу.

**Учащийся:** (И.Деревянко)

«Один ученик пришел в зоопарк и подошел к обезьяне. Она ему очень понравилась и он дал ей конфету, которую та с удовольствием съела. Он дал еще одну конфету, которая была также с удовольствием съедена. Больше конфет не было, а обезьяна протягивала к нему лапки и просила еще. Мальчик развел руками и сказал «нет». Обезьяна обиделась, плюнула ему в лицо и осталась довольная. «Вот, я его наказала. Он же обиделся меня - не дал мне конфету…»»

**Ведущий:** Ребята! Как вы продолжите этот рассказ? Как повел себя ученик дальше? Как вы думаете? (Возможные ответы учащихся)

1. «Мальчик ударил обезьяну»
2. «Кинул камень»
3. «Мальчик закричал и обезьяна испугавшись убежала и др.»

Ученик: «А мальчик пошел к фонтану, умылся и сказал: «Ну что с нее взять? Обезьяна!»»

Ведущий: Вот видите как вы по разному отреагировали на поведение обезьяны? А если бы на ее месте была бы ваша подруга или ваш друг? Наверное сейчас кто то из вас кем то обижен или сам кого то обидел. Как тогда быть? Давайте попросим психолога нам помочь.

Психолог: (Тренинг)

Тренинг «Копилка обид» (1,5 минуты)

У каждого из вас имеется чистый лист бумаги. Попробуйте нарисовать или описать «копилку». Поместите в нее все обиды, которые вы пережили до сегодняшнего дня. В вашем распоряжении 1,5 минуты. Например (3 примера обид) А теперь подумайте, что делать с этой копилкой. Копить обиды – это одна из самых плохих привычек, значит её необходимо убрать, уничтожить. Что будем делать? (подвести к тому, что листок нужно разорвать, обрывки складываются в подходящий для этого сосуд).

Ведущий: Ну, что, ребята легче стало? Наверное, если не все, то хотя бы часть обид ушла. А мы продолжаем.

Тесно с нашими обидами живет «гнев». Давайте посмотрим, что это такое? (Учащийся читает на плакате)

Вспомните, как часто вы гневаетесь и почему. Гнев временно дает почувствовать себя сильнее, свободнее: «Надоело терпеть, накипело, сейчас я ему или ей устрою!» Но это, не так. Гнев приводит к нарушению взаимоотношений с людьми, к конфликтам.

(Рассмотрим рисунок «Круг замкнулся», Начальник накричал на подчиненного, тот нагрубил пожилой секрктарше, она поссорилась с дочерью, дочь дала пощечину жениху, жених со злостью пнул собаку, а собака, при случае покусает начальника»

Давайте обратимся к психологу. Как нам бороться с гневом?

Психолог: (тренинг)

«Гнев»

1. Выбиваем пыль.

У каждого дома имеется подушка. Обнаружив в себе разрастание агрессивности, либо гнева Вы можете усердно колотить её руками, хорошенько её почистить.

Перекричите шум воды, звук работающего пылесоса.

Переезд осмотрите помещение, где вы занимаетесь. А теперь представьте, что здесь можно изменить. Передвиньте стулья, столы – все, что под силу, поменяйте местами книги, посуду, измените все, что можно изменить. Сделайте так чтобы комнату было не узнать. Посидите, посмотрите, как вам больше нравится. Если было лучше, потрудитесь и верните все на свои места.

Ведущий: Если попробуете проделать эти упражнения то у вас все получится. Продолжим нашу работу. Мы привыкли относится к конфликтным ситуациям как к помехе, напасти или злу. Этим во многом объясняется сугубо негативное отношение к конфликту и стремление людей жить в мире и согласии.

Но можно ли прожить жизнь без конфликтов? Почему люди конфликтуют?

Ученик 1. «они хотят переделать мир под себя. Но интересы одних людей не совпадают с интересами других. А это порождает конфликт.»

Ученик 2. «Людям не хватает адреналина в крови. Им хочется острых ощущений и создают конфликт специально»

Ученик 3. «Люди не умеют находить общий язык, обижают, унижают друг друга. Вот вам и конфликт»

Ученик 4. « У некоторых просто не хватает терпения выслушивать других, не дослушав обрывают и приводят свои аргументы. Создается конфликт.»

Ученик 5. «А иногда конфликт используют в качестве рекламы. Сейчас в шоу-бизнесе скандалы создаются специально.

**Ведущий**: Как видите очень много способов создать конфликтную ситуацию. А вот как из нее выйти? Умеете ли вы выйти из конфликтной ситуации? Давайте попробуем!

**Психолог**: Итак, **разрешить конфликт это значит найти решение, приемлемое для обоих конфликтующих сторон, иначе конфликтная ситуация сохраняется и вскоре разразится новый конфликт.** Обратите внимание существует правило разрешение конфликта. На доске записаны правила.

* Анализ конфликтной ситуации:

а) Кто участвует в конфликте

б) Что является главным противоречием в чем рассогласование?

в) Какова цель вашего оппонента?

г) Какие «+» черты характерны для вашего оппоненте каковы его негативные черты.

д) Какова ваша цель в конфликте?

е) Соотнесите эту цель с вашими жизненными ценностями (Стоит ли настаивать на своем, может это и не значимо для вас?)

ж) определить для себя ценностную альтернативу (что важнее, выигрывать в конфликте и потерять что то важное для вас или лучше не настаивать на своем, но сохранить самое значимое для вас в отношениях с этим человеком или в чем либо другом?)

з) если вы решили бороться до конца то определите методы, какими вы будете решать конфликты. Но помните что избранные вами методы должны удовлетворять не только вас, но и оппонента. Такие пути решения конфликта не должны унижать и оскорблять вашего оппонента, но в определенной степени заинтересуют его, будут ему выгодны без ущемления ваших интересов.

и) Проанализируйте последствия конфликта в близкой и дальней перспективе.

2. **Разрешение конфликта.**

а) Берите инициативу разрешения конфликта в свои руки, это дает вам шанс самому определить стратегию и тактику разрешения конфликта и гарантирует победу.

б) Используйте «Я – сообщение» констатация вашего огорчения по поводу возникновения противоречия и активное слушание (констатация замеченного вами огорчения оппонента в связи со случившимся спором). Эти способы общения помогают начать доброжелательный разговор с вашим оппонентом.

в)предлагайте ряд решений конфликта подчеркивайте вашу заинтересованность в решении, выгодном обеим сторонам.

г) В совместном диалоге ищите компромиссное решение, подчеркивая уважение к личности оппонента.

д) Не высказывайте не каких негативных оценочных суждений в адрес оппонентов.

е) Ведите разговор с чувством собственного достоинства, будьте спокойны, уверены в себе но не заносчивы и самонадеянны.

ж) Не торопитесь, доброжелательный диалог с оппонентом обеспечит вам выгодное разрешение конфликта.

А теперь попробуйте проанализировать конфликтную ситуацию: **«мать с отцом в разводе, живут в разных городах. По окончании школы девочка переехала жить от матери к отцу, так как поступила в институт. Через некоторое время между отцом и дочерью начались конфликты. Дочь считала, что отец излишне ее контролировал, не доверят. Девушке 18 лет. Она считает себя самостоятельной. И не обязана отчитываться за каждый свой шаг. К учебе отец претензий не имеет, но считает, что дочь должна согласовывать с ним свои поступки, больше уделять внимания семейным бытовым делам. Однажды после дискотеки девушка ушла ночевать к подруге не предупредив отца. Разразился скандал. Отец запретил дискотеки. В знак протеста девушка ушла жить к подруге (И тот и другой считают себя правыми и не хотят делать первые шаги к примирению, хотя оба переживают )»**

(Учащиеся предлагают выход из этой ситуации. Выбирают самые эффективные пути разрешения конфликта).

А сейчас вы сами самостоятельно разрешите несколько ситуаций, которые продемонстрируют ребята из 10а класса. Ваша задача найти выход из создавшегося конфликта.

Класс делится на 5 микро групп и для каждой показывается ситуация.

1. На дискотеке. На танцплощадке к девушке одновременно подходят парня и приглашают ее на танец. Между парнями возникает ссора, затем драка.

Как выйти из конфликта?

а) «Такие кавалеры мне не нужны»

б) «А что если вы выслушаете меня что я предлагаю: сначала я танцую с одним потом с другим»

в) «Я не хочу танцевать»

 2. Опоздала на свидание.

 Он в долгом ожидании, посматривает на часы: «ну где же она. Так . жду еще минуту и ухожу, но больше с ней не каких дел иметь не буду…»

Появляется Она, подходит к нему, Он нахмурился и отвернулся …

Что скажет Она, объясняя свое опоздание что бы он спросил…

- Ну, что, на этот раз?

3. «Ну как же ты мог»

За столом сидят сын и отец.

**Отец**: Как ты себя чувствуешь?

**Сын**: Нормально, а что?

**Отец**: Голова не болит?

**Сын**: А в чем дело?

**Отец**: Ты помнишь вчерашний вечер, когда ты пришел пьяный!

**Сын**: Я взрослый. Мы отмечали день рождение Васи, все пили и я выпил.

**Отец**: Ты взрослый? А помнишь во сколько ты пришел домой?

**Сын**: Нет часов у меня не было, но догадывался что было поздно!

**Отец**: Было не поздно, а раннее утро, мама не могла уснуть, очень переживала, не отходила от окна и телефона. А когда появился ты едва стоя на ногах, ей стало совсем плохо. Пришлось «скорую» вызывать. Сейчас она в кардиологическом отделении. Ты это знаешь?

**Сын**: Я не помню…..

1. «Билеты в театр»

Дома сидит жена. Она пьет таблетки, голова перевязана. Вбегает возбужденный муж: « Дорогая я достал билеты на концерт» А ты, что это в таком виде? Тебе не хорошо? А как же концерт? Мы же так ждали его! Целый год! Этот концерт один – один единственный! А что я перенес когда их доставал! А ты не можешь идти!

**Правила разрешения конфликта.**

1. Определите участников конфликта.
2. Что является главным противоречием, разногласия.
3. Какова цель вашего оппонента
4. Какие положительные черты характера имеет ваш оппонент, каковы, его негативные черты.
5. Какова ваша цель в конфликте.
6. Соотнесите вашу цель и ваши же жизненные ценности, стоит ли настаивать на своем, может это и не значимо для вас?
7. Предъявите для себя ценностную альтернативу что важнее, выиграть в конфликте, потеряв что то важное для вас, или лучше не настаивать на своем, но сохранить самое значимое для вас в отношениях с этим человеком или в чем либо др.
8. Если вы решили бороться до конца, то определите методы, какими вы будете решать конфликт. Но помните, что избранные вами методы должны удовлетворять не только вас, но и оппонента. Такие пути решения конфликта не должны унижать и оскорблять вашего оппонента, но и в определенной степени заинтересуют его, будут ему выгодны без ущемления ваших интересов.
9. Проанализируете возможные последствия.

Психолог: Каждой группе мы предлогам одну ситуацию. Попробуйте разрешить эти конфликты. Даю вам одну минуту.

Между демонстрациями учащихся исполняют песню из кинофильма «Большая перемена» Перед ситуацией «На дискотеке»

1. Мы выбираем, нас выбирают

Как это часто не совпадает

Часто простое кажется сложным

Черное белым, белое черным

1. Счастье токая трудное штука

То дальнозорко, то близоруко

Я за тобою следую тенью

Я привыкаю к не совпаденью

1. Я привыкаю, я тебе рада

Ты не узнаешь, да и не надо

Ты не узнаешь и не поможешь

Что не сложилось, вместе не сложишь

Группы анализируют ситуации и дают ответы.

**Ведущий**: Ну, вот ребята наше занятие подошло к концу. Скажите мне пожалуйста, помогло ли наше занятие вам? Я надеюсь, что полученные сегодня знания помогут вам в дальнейшей жизни. Я очень хочу, чтобы вы старались попадать в конфликтные ситуации, ну, а если не повезла и конфликт назрел, то достойно выйти из него. Всего вам доброго.