Подготовила: Мячина С.А.

педагог-психолог МБОУ СОШ №2

имени М.И. Третьяковой

с.Доброе Добровского района

Липецкой области

**Занятие для обучающихся**

**«Учимся взаимодействовать без конфликтов».**

**Цели:** формирование толерантности и конструктивного поведения в конфликтной ситуации, расширение представлений подростков о конфликте.

***Упр. «Доска отношений».***

Перед началом занятия на доске крепится лист ватмана. Инструкция: «Это у нас своеобразная «доска отношений». Здесь можно выразить свой гнев, который накопился у вас в общении с окружающими людьми. Вы можете что-то написать или нарисовать. Подписываться не надо».

**Приветствие. Разминка.**

1. ***Упр. «Моё имя и качество».***

Цель: в результате расширяются представления участников группы друг о друге, создается эмоциональный настрой на дальнейшую работу.

Техника проведения: Участники группы сидят по кругу. Каждый по очереди называет своё имя и одно качество, начинающееся на первую букву имени.

Татьяна -трудолюбивая, Андрей- активный и т.д.

1. ***Упр. «Передадим тепло».***

Инструкция: Посмотрите вокруг, сколько знакомых людей рядом. Давайте возьмемся за руки и передадим тепло наших рук друг другу».

1. ***Упр. «Подарок».***

Цель: создать непринужденную атмосферу для общения; раскрепостить участников группы.

Техника проведения: Участники тренинга последовательно по кругу дарят друг другу пожелания или чувства. Первый дарит второму, называя его по имени. Второй благодарит первого и дарит свой подарок третьему. После того как последний подарит свой подарок первому, группа делится своими чувствами и впечатлениями об упражнении.

1. ***«Мы похожи с…»***

Цель: сплочение, развитие толерантного отношения друг к другу.

Техника проведения: Каждый по очереди произносит «Мы похожи с… тем, что у нас голубые глаза (живем на одной улице, носим сережки…) и берет его за руку и т. д.

**Основная часть.**

**Актуализация темы.**

Тема нашего занятия «Учимся взаимодействовать без конфликтов». Почему я выбрала именно эту тему? Вы, наверное, согласитесь, что одной из актуальных проблем современного общества является проблема конструктивного сотрудничества и взаимодействия. Известно, что жизнедеятельность любого социума, например, классного коллектива невозможна без каких-либо противоречий, нередко приводящих к конфликтам. Нужно уметь корректно решать возникающие конфликтные ситуации.

**Что же такое конфликт?**

***Упр. «Мозговой штурм».***

Цель: в результате расширяются представления обучающихся о конфликте.

Техника проведения: Участникам группы предлагается 5 раз закончить предложение «Конфликт-это…».

Инструкция: возьмите лист бумаги и закончите 5 раз предложение «Конфликт-это…». А теперь говорите ваши идеи, а я запишу их на листе ватмана.

Анализ: Что дало вам это упражнение? Что нового для себя вы взяли?

***Мини-лекция:***

-Понятие конфликта;

Конфликт – в переводе с латинского означает «столкновение», - это противоречие, возникающее между людьми в связи с решением тех или иных вопросов социальной (общественной) и личной жизни. А.Г. Ковалев

Положительные и отрицательные функции конфликта;

Причины конфликтов в подростковой среде;

Модель конфликта;

Для возникновения конфликта необходима конфликтная ситуация. **Конфликтная ситуация**- это ситуация скрытого или явного противоборства сторон. Это могут быть различные цели , интересы и желания, либо различные способы их достижения. Но далеко не каждая ситуация ведет к конфликту. Должен быть инцидент. **Инцидент**- это стечение обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон[.](конфликт.ppt) И даже в этом случае конфликт еще можно предотвратить, так как все зависит от того, как личность воспринимает и оценивает ситуацию. Если личность оценивает эту ситуацию как конфликтную, то она становится реальной. Происходит конфликтное взаимодействие. Конфликт начинает жить своей жизнью. Действия конфликтующих сторон «подгоняются» под конфликтную ситуацию, втягиваются новые силы и способы конфронтации.

Последний этап- это спад конфликта и его разрешение. В зависимости от способов разрешения оно может быть конструктивным и деструктивным[.](конфликт.ppt)

**Разрешение конфликта:**

-деструктивное (угрозы, насилие, грубость, унижение, переход на личности, уход от решения проблем, разрыв отношений);

-конструктивное **(**юмор, уступка, компромисс, сотрудничество).

***Упр. «Позитивный язык».***

Цель: учить говорить позитивным языком.

Процедура: Ведущий читает притчу «Два мудреца».

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал:

— Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких.

Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал:

— Я счастлив сообщить тебе радостную весть: ты переживёшь всех своих родных.

Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились.

— Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознаграждён? — спрашивали они.

На что последовал ответ:

— По сути, мы оба сон истолковали одинаково. Но ведь [**одну и ту же мысль можно выразить по-разному**](http://v-garmonii-s-soboi.ru/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%87%D0%B8/1459). И порой очень многое зависит от того, какими словами она будет высказана.

-Обсуждение. Чем отличаются слова 2 мудрецов; почему говоря одно и то же по смыслу, они получили разные реакции владыки; чья речь более эффективна?

-Давайте попытаемся назвать позитивным языком некоторые отрицательные личностные качества.

Например: упрямый- настойчивый, трусливый -осторожный; болтливый- разговорчивый; медлительный -вдумчивый; плаксивый- впечатлительный; злой-несдержанный, вспыльчивый…

***Упр. «Я-высказывание».***

В конфликтных ситуациях мы испытываем некие чувства, а затем выражаем (или не выражаем)их. Можно замкнуться в себе и подавить свои чувства, можно разрядиться. Но расслабляясь или разряжаясь, мы не влияем на ситуацию А как можно изменить ситуацию? Можно сделать так, чтобы другому (например, обидчику) стало плохо. Но есть и еще один способ выразить чувства, не обидев другого и повлияв на ситуацию. Этот способ называется «Я-высказывание».

События бывают разные, но за наши чувства отвечаем только мы. Вместо того, чтобы обвинять кого-то, мы можем рассказать о своих чувствах. Это не вызовет раздражения и помогает решить проблему.

***Упр. «Топтыжка».***

Цель: формирование толерантности и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Инструкция: Начиная с меня, выполняем задание по кругу. Правой ногой будем наступать на левую ногу соседа. Тот, кому наступили, попытается оправдать обидчика, называя по имени. Например, я наступаю на ногу Инне. Инна говорит: «Я прощаю тебя, Наташа, потому что в автобусе так тесно и всем надо ехать» и наступает на ногу Марине. Марина говорит: « Я не обижаюсь на тебя, Наташа…» и т.д. Объяснения могут быть любыми, но не должны повторяться.

Рефлексия.

***Заключительная часть.***

***Упр. «Автопортрет».***

Техника проведения: Каждый рисует свой автопортрет и помещает его на доску под заголовком «МЫ».

**Обратная связь.**

**Я узнал…**

**Я понял…**

**Я согласен (не согласен)…**

**Литература:**

журнал «Классный руководитель» №3, 2003 год

Рязанова Д.В. «Тренинг с подростками. С чего начинать?»- пособие для педагогов и психологов. -М.: Генезис, 2003

Скворцова Е., Мухина О., Родионова Г. «Приручи свой гнев» - программа для подростков. -газета «Школьный психолог», 2005