КОУ ВО «Бутурлиновская-школа интернат для обучающихся с ОВЗ»

Педагог-психолог: Касаткина И.Л.

7-8 класс

**Профилактическое занятие с элементами тренинга:**

**«Жизнь без конфликтов»**

**Цель:**

Формирование и развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

**Задачи:**   
1. Дать представление оконфликтах, возникающих в коллективе, его причинах, особенностях, участниках, последствиях;

2. Способствовать овладению знаниями и навыками, необходимыми для эффективного разрешения проблем межличностного взаимодействия;

3. Способствовать сплочению коллектива, снятию эмоционального напряжения, развитию воображения, умения понимать друг друга без слов;

4. Обучать простым способам избавления от негативных эмоций и отработать стратегии решения повседневных конфликтов.

**Возраст:** учащиеся 7-8 классы.

**Длительность занятия**: 40-50 минут.

Раздаточный материал:

- памятки для учащихся

-анкеты «Обратная связь»

-листы и ручки для практической работы

**Ход мероприятия:**

Эпиграф.

Слово – тончайшее прикосновение к сердцу; оно может стать и нежным, благоухающим цветком, и живой водой, возвращающей веру в добро, острым ножом, ковырнувшим нежную ткань души, и раскаленным железом, и комьями грязи…

Словом можно убить и оживить, ранить – и излечить, посеять смятение и безнадежность – и одухотворить, рассеять сомнения – и повергнуть в уныние, сотворить улыбку – и вызвать слезы, породить веру в человека – и заронить неверие, вдохновить на труд – и привести в оцепенение силы души.                                                                                                                                           В.А.Сухомлинский

*Психолог:* Скажите, ребята, что такое «конфликт» в вашем понимании?

**1. Презентация «Конфликты» (определение и виды).**

Ссора, когда люди не могут поделить что-то и т.д.

Психолог: Вы все правильно сказали.

Конфликт – это:

противодействие или противоборство двух сторон при принятии какого-нибудь решения, когда их взгляды, интересы, желания не совпадают.

**2. Упражнение «Ассоциации».**

- С чем ассоциируется у вас понятие «конфликт»? Какой образ подсказывает ваше воображение? Какие мысли, чувства, ощущения возникают при этом? На что «похож» конфликт? (Ответы)

- Назовите классический образец неразрешимого конфликта? (Классическим образцом неразрешимого конфликта могут служить два барана, не желающие уступить друг другу дорогу на узком мосту)

**3.Мультфильм «Два барана»,»Птички»** (просмотр и обсуждение)

*Психолог:* Действительно, существует множество выходов из конфликтных ситуаций. В психологии выделяют пять основных стилей поведения в конфликтной ситуации. Причем, нельзя с уверенностью сказать, какой из них является наиболее правильным. Все зависит от особенностей сложившейся конфликтной ситуации.

Давайте поподробнее рассмотрим каждый вариант и обсудим его.

Вот перед вами классический пример конфликтной ситуации – два мальчика не могут поделить заинтересовавший их предмет, например, кораблик. Если кораблик можно было бы разделить на две равнозначные половинки, то конфликт был бы разрешен. Но мы понимаем, что каждый хочет заполучить предмет целиком. Как же можно выйти из сложившейся ситуации?

·        ***Избегание, уклонение («черепашка») –*** уход от конфликтных ситуаций, отсутствие как стремления к кооперации, та и попыток достижения собственной цели.

·        ***Приспособление («медвежонок») -***принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого.

·        ***Конкуренция, соревнование («акула») –***предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнёра.

·        ***Компромисс («лиса») –*** представляет собой достижения «половинчатой» выгоды каждой стороны; выбор, при котором каждая сторона что-то выигрывает, но что-то и теряет.

·        ***Сотрудничество(«сова») –***выбор альтернативы, максимально отвечающей интересам обеих сторон.

Первый вариант: «Избегание».

Избегание – это когда одна из сторон уходит от конфликта, не заявляя о своих интересах. Один из друзей играет корабликом, а другой уходит в сторону. Конфликт разрешен?

*Ребята*: Да.

*Психолог:* А как чувствует себя человек, постоянно избегающий конфликтов и не отстаивающий свои собственные интересы?

*Ребята:* Плохо.

*Психолог:* Но существует ряд ситуаций, когда лучше всего постараться избежать их. Например, вы задержались в гостях и возвращаетесь поздно домой в одиночестве. Вдруг вы видите подозрительную компанию недалеко от вашего дома. Что лучше всего сделать в этой ситуации?

*Ребята:* Обойти этих людей стороной.

*Психолог:* Правильно, можно еще подождать прохожих, чтобы пройти вместе с ними мимо этой компании. А правильнее всего будет заранее позаботиться о своей безопасности: не задерживаться допоздна, попросить, чтобы вас проводили или встретили. Старайтесь всегда избегать потенциально опасных для жизни и здоровья ситуаций!

Второй вариант: «Приспособление».

Приспособление – это когда одна из сторон уступает требованиям оппонента.

Например, в случае с корабликом, один из ребят отдает предмет другому, лишь бы не усугублять конфликт. Конфликт разрешен?

*Ребята:* Да.

*Психолог:* А как чувствует себя уступивший человек?

*Ребята:* Плохо.

*Психолог:* В жизни существуют ситуации, в которых лучше всего уступить. Например, если ваш оппонент гораздо сильнее вас или значительно выше по статусу. Не смогли вы избежать встречи с неприятной компанией, о которой говорилось раньше. Эти люди потребовали отдать им телефон, сумку или деньги. Лучше уступить им в данной ситуации, потому что, каким бы дорогим не был ваш любимый телефон, жизнь и здоровье стоят гораздо дороже. Ваши родители или друзья ни в коем случае не будут осуждать вас, потому что, в сложившихся обстоятельствах, вы проявили не трусость, а мудрость.

Третий вариант: «Соревнование».

Соревнование – это когда оппоненты начинают отстаивать свои интересы при помощи кулаков, угроз или грубых выражений.

Наверное, существуют ситуации, в которых нужно постоять за себя или вступиться за слабого. Но сложно увидеть плюсы данного варианта. Даже если вы победите в драке, вы можете испытывать чувство вины.

Итак, мы рассмотрели несколько стилей выхода из конфликтных ситуаций и сделали для себя вывод, что они являются эффективными, когда речь идет о нашей жизни и здоровье. К счастью, чаще всего мы конфликтуем с близкими нам людьми, с которыми необходимо сохранить добрые отношения. Давайте рассмотрим оставшиеся варианты.

Четвертый вариант: «Компромисс».

Компромисс – это когда обе стороны идут на взаимные уступки. Например, в случае с корабликом, один из мальчиков предлагает уступить ему кораблик в обмен на что-то или они договариваются по очереди играть в кораблик. Конфликт исчерпан?

*Ребята:* Да.

*Психолог:* Существует еще один вариант выхода: «Сотрудничество».

Сотрудничество – это когда оппоненты находят альтернативный вариант, полностью удовлетворяющий обе стороны. В случае с корабликом, ребята договариваются вместе играть с ним или находят другое занятие, соответствующее их взаимным интересам (идут играть в футбол). Отличный вариант?

*Ребята:* Да.

*Психолог:* Действительно, сотрудничество в сложных ситуациях является наилучшим выходом, хотя уметь договориться с оппонентом – тоже большое искусство, которому мы сейчас и будем учиться.

Ребятам выдаются бланки с готовыми конфликтными ситуациями и примерами конструктивного выхода.

1. **Почему люди кричат (Философская притча).**

*Психолог:* Сейчас, ребята, я вам расскажу притчу, слушаем внимательно!!

Как-то во время занятий Учитель задал вопрос своим ученикам:

- Кто из вас может ответить, почему люди кричат, когда конфликтуют, ссорятся и выясняют отношения?

- Наверное, потому, - ответил один из учеников, - что теряют спокойствие.

- Но почему нужно именно кричать? Ведь человек находится рядом с тобой. Расстояние между вами невелико. Разве нельзя говорить тихо? Почему человек кричит, если сердится?

Ученики предлагали разные ответы, ни один из которых не устроил Учителя.

Ведущий: На ваш взгляд, почему люди кричат, когда конфликтуют, ссорятся и выясняют отношения? (ответы детей ) А теперь послушайте, что же ответил Учитель.

Поняв, что он не дождется нужного ответа, Учитель объяснил:

- Когда люди ссорятся, они не слышат друг друга, они не понимают друг друга, и тогда их сердца отдаляются. Для того, чтобы преодолеть это расстояние, им приходится кричать, чтобы услышать друг друга. И чем сильнее непонимание, чем сильнее конфликт между людьми, тем больше расстояние и тем громче они кричат.

**Физкультминутка: Упражнение «Австралийский дождь»**

Цель: уменьшение психологической нагрузки участников.

Ведущий 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).

1. **Упражнение «Аплодисменты»**

*Психолог:* Сейчас, ребята, я вам расскажу притчу, слушаем внимательно!!  
Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой — радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

**В конце раздаются памятка и анкеты (для заполнения) «обратная связь». (раздаточный материал)**

**Подведение итогов:**

Конфликты были, есть и будут в нашей жизни. Очень важно знать, что из любой конфликтной ситуации всегда есть конструктивный выход. Мы желаем вам находить такие способы, которые позволят вам сохранять доброжелательные отношения и хорошее настроение!

**Пожелания и памятка для учащихся:**

1. Чаще говорите вежливые слова.

2. Говорите всегда правду. Ложь не красит человека.

3.Будьте естественны в общении.

4.Не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес .

5.Не перебивайте старших.

6. Не загрязняйте свою речь нецензурными словами.

7. Никогда не оправдывайте себя. ( Меня не понимают, не ценят).

8. Помните, по своей природе общение-это ежедневный труд.

**Правила управления конфликтом.**

1. Не прерывайте. Слушайте.
2. Не делайте предположений.
3. Не переходите на личности и не оскорбляйте.
4. По-настоящему работайте над решением проблемы. Предлагайте множество решений конфликта, пока не достигните соглашения, которое устроит вас обоих.