**Занятие с элементами тренинга для подростков**

 **«Конфликты в нашей жизни»**

**Цели:** формирование у обучающихся навыков бесконфликтного общения с окружающими людьми.
**Задачи:** познакомить подростков с понятиями “конфликт” и “конфликтная ситуация”, со способами предупреждения конфликтов; познакомить воспитанников с методами выхода из конфликтной ситуации;
формировать умения воспитанников конструктивно вести себя во время конфликта, разрешая его без нанесения ущерба другим, себе и обществу

**Время проведения:**40-45 минут.

***Оборудование:*** ватман, маркеры*,* мультимедийная презентация, карточки с фразами; памятки «Учимся жить без конфликтов».

**Ход занятия:**

*Этап I. Информационный*

**Слайд 1.**

***Педагог-психолог:*** Здравствуйте ребята. Наше занятие посвящено важной теме конфликтов. Сегодня мы с вами рассмотрим понятие «конфликт», изучим тактики поведения в различных конфликтных ситуациях, будем учиться конструктивно преодолевать конфликты.

 Давайте для начала с Вами познакомимся с правилами работы в группе, обратите внимание на стенд:

1. Единая форма обращения друг к другу (по имени)
2. Общение по принципу здесь и сейчас
3. Правило активности
4. Искренность в общении
5. Уважение к говорящему
6. Мобильные телефоны отключены
7. Правило Стоп

Педагог-психолог: эти правила не сложные, думаю, что вы без труда с ними справитесь, давайте попробуем дать определение слову «конфликт» (ответы воспитанников).

**Слайд 2.**

**Педагог-психолог*:* Конфликт - это нарушение процесса общения, возникающее как следствие противоположных интересов, взглядов, мнений и вызывающее серьезное разногласие.** Ребята как вы думаете, можно ли прожить без конфликтов? Нуж­ны ли они человеку? (ответы).

Конфликты - это часть нашей жизни. Они способствуют реформам, преобразованиям, развитию. Конфликт - это проявление активности, отстаивание своей позиции, точки зрения.

**3 слайд.**

Педагог-психолог: сейчас мы с вами рассмотрим, какие бывают конфликты.

**Межличностный конфликт**, давайте приведём пример, как вы понимаете межличностный конфликт? (ответы)
Каждый из нас – индивидуальность. У нас разные интересы, мечты, стремления. Разногласия в интересах может вызвать конфликт.
Другой и очень распространенный – **неуправляемый конфликт.** Приведите пример неуправляемого конфликта? (ответы).

На улице прохожий случайно толкнул вас, и вы возмутились: “Вот, нахал, даже не извинился!” Теперь уже тот вынужден нападать: “Смотреть надо!” В результате можно дойти и до драки.
 **Межгрупповой конфликт –** конфликт между группами людей, коллективом (пример – болельщики, фанаты).
**Политический конфликт –** конфликт между государствами (пример: Россия-Украина).

**4 слайд.**

**Педагог-психолог:** Ребята как вы думаете, можно ли конфликт решить мирным путём? (ответы).

Молодцы, сейчас мы с вами рассмотрим, какие существуют выходы из конфликтных ситуаций.

У. Томасом и Р.Х. Килменном были выделены основные стратегии поведения в конфликтной ситуации. Существуют пять основных стилей поведения при конфликте: **приспособление; компромисс; сотрудничество; избегание; конкуренция.**

Давайте с вами попробуем разобраться что из себя представляет каждая стратегия поведения в конфликтной ситуации. Для этого разыграем несложную бытовую ситуацию «Праздничный пирог».

Этап II. Диагностический

**Упражнение «Праздничный пирог»**

***Педагог-психолог:*** мне нужен один доброволец (*педагог приглашает одного участника*)представьте себе, что к вам на день рож­дения пришли друзья пить чай с праздничным тортом (*макет торта можно вручить участнику*), украшенным шоколадными фигурками, дольками заса­харенных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Вы именинник и как поэтому себя поведете? (ответы)

Давайте конкретно рассмотрим эту ситуацию по стратегиям поведения:

**5 слайд**

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из го­стей или родных об этом, дабы никого не обидеть (из­бегание).

**6 слайд**

1. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется

( приспособление.)

**7 слайд**

1. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой ку­сок - не важно, себе – лучший (конкуренция).

**8 слайд**

1. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он

весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели (компромисс).

**9 слайд**

5.Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя (сотрудничество).

**Упражнение «Конфликтная ситуация»**

Педагог-психолог: сейчас мы с вами попробуем выделить самую эффективную стратегию поведения при назревании конфликтной ситуации, обратите внимание на слайд, бытовая ситуация которая может произойти с каждым из вас (слайд с описанием ситуации и стратегий поведения).

**Слайд 10**

Взрослый сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Он сделал тебе замечание сделать музыку по тише, а у тебя такое настроение, что ты хочешь громко слушать музыку. Как решить эту ситуацию? (ответы).

Давайте разберём по стратегиям поведения, и выберем самую эффективную.

Как можно поступить в стратегии конкуренции? (ответы).

Заходите в комнату, закрываете дверь своей комнаты, продолжаете слушать музыку, как прежде. Конфликт не исчерпан, стратегия не эффективна. *Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и непри­ятного человека*

Стратегия поведения «Избегание»? (ответы)

Выключаешь музыку, с воспитателем сегодня ссориться нельзя, у тебя планы покататься на велосипеде. *Конфликтная ситуация не разрешена, она сохраняется*. Стратегия не эффективна.

Стратегия поведения «Сотрудничество»? (ответы).

Что ж, сегодня придется послушать музыку через наушники. *Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много вре­мени и сил.*

Стратегия поведения «Приспособление»? (ответы).

Выключаешь тут же музыку и садишься делать уроки. *Отказываешься от собственных интересов и приносишь их в жерт­ву.* Конфликт исчерпан, но остаётся обида.

Стратегия поведения «Компромисс»? (ответы)

Слушаешь музыку, включив громкость лишь наполовину. *Конфликт исчерпан, стратегия поведения эффективна.*

Педагог-психолог: Ребята, так какие, по вашему мнению, самые положительные стратегии поведения в конфликтных ситуациях? (ответы)

От того какую стратегию поведения вы будете выбирать в конфликтных ситуациях, будет зависеть ваша репутация, ваше эмоциональное состояние.

Этап III. Игровой

**Слайд 11.**

**Тест «Конфликты в группе»**

Педагог-психолог: Конфликты стары как мир. Люди всегда старались понять мир и друг друга. Иногда это трудно, потому что не все видят проблемы одинаково, и не понимают друг друга. Сейчас мы с вами проведём небольшой тест, на ватмане каждый из вас отметит крупными точками количество воспитанников, которых вы не понимаете, конфликтуете с ними - чёрным маркером, а количество воспитанников, которые вам приятны в общении, обозначите крупными красными точками.

После выполнения теста участники подсчитывают количество точек, если чёрных точек больше чем красных, конфликтность в группах преобладает.

Педагог-психолог: ребята как сделать так чтобы чёрных точек стало меньше? (ответы). Действительно надо учиться договариваться, идти на компромисс, сейчас мы с вами проверим, как вы сможете найти выход из конфликтных ситуаций.

**Упражнение «Выйди из круга»**

**Цели:**определение участниками тренинга своей способности достигать поставленной цели, находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил, доверять людям.

*-*Сейчас нужно всем встать в круг и взяться за руки. Несколько человек встают в середину круга. Задача круга не выпускать людей, а задача людей, находящихся в круге, вырваться любыми способами.

Круг выпустит только того, кто докажет свое желание выйти, кто будет использовать все свои возможности.

Обсуждение: Педагог- психолог спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, какую стратегию выбирали в целях выполнения задания.

**Слайд 12**

Педагог-психолог: Не секрет, что конфликт всегда вызывает неприятные эмоции у конфликтующих. Как вы думаете, какие последствия могут быть у конфликта? (ответы воспитанников). Вы правы, у конфликта может быть множество отрицательных последствий, итог конфликтов зачастую непредсказуем.

Многих конфликтов можно избежать, если вы научитесь контролировать свои эмоции и прислушиваться к мнению других.

Педагог-психолог знакомит воспитанников с рекомендациями по способам самоконтроля, разбирая каждый способ на практике.

**Слайд 13**

**«Как научиться контролировать свои эмоции»**

1. Рисуйте на бумаге. Если эмоции одолели вас, можно нарисовать то, что первым придет вам в голову, позволить грифелю порвать бумагу, с силой заштриховать рисунок и в конечном итоге разорвать сам листок, скомкать его и выкинуть.

2. Попробуйте сосчитать до десяти, прежде чем поддадитесь нахлынувшему  эмоциональному всплеску. Вы поймете, насколько незначителен на самом деле повод к вашей бурной реакции, уже на подходе к цифре «10».

3. Необычный способ. Во время спора попробуйте посчитать во рту свои зубы при помощи языка.

4. В любой ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновенье и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните. Именно в это мгновенье вы и определяете ваш выбор – пойти на поводу у разрушительных эмоций или взять себя в руки

5. Есть еще один эффективный способ справиться с эмоциями, это физические упражнения. А от этого улучшается настроение. И это не обязательно должен быть определенный вид спорта, а просто регулярные прогулки и активный отдых.

**Слайд 14**

Этап IV. Рефлексивный

Вопросы к участникам

Как вам кажется, какой из этих пяти способов чаще встречается в реальной жизни?

Как вы считаете, что нужно делать, чтобы конфликты случались как можно реже?

Что нового вы узнали для себя на сегодняшнем занятии? Будете ли вы использовать полученные сегодня знания в повседневной жизни?

Этап V. Заключительный

Психолог. Дорогие ребята, вы были сегодня активны, инициативны, креативны! Наша встреча подошла к кон­цу, хочется пожелать вам, чтобы вы и окружающие вас люди были всегда готовы к сотрудниче­ству и конфликтов в вашей жизни было как можно меньше!

Педагог-психолог раздаёт подросткам памятки «Учимся жить без конфликтов».

 