

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ «СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ «ВОЗВРАЩЕНИЕ»

Отделение экстренной помощи по телефону доверия

**Занятие с элементами психологического
практикума**

«Конфликты: друзья или враги?»

Саратов, 2021г.

По мере взросления человек осваивает множество различных ролей и вступает во взаимодействия с многообразным социальным окружением: членами семьи, коллегами, соседями, малознакомыми людьми. Для того чтобы выстраивать такие сложные отношения без реакции, разрушающей человеческие связи, необходимо обладать определенными умениями, прививаемыми с детства.

Отсутствие у детей и подростков навыков правильного взаимодействия с людьми приводит к развитию конфликтов между ними. А отсутствие навыка конструктивного выхода из конфликтной ситуации часто приводит к взаимодействию с применением силы.

Цель: способствовать формированию у детей и подростков навыков неагрессивного поведения.

Достижение цели осуществляется через решение следующих **задач:**

1. Знакомство с понятием «Конфликт» и способами его разрешения.
2. Обучение выбору эффективных стратегий поведения в конфликте.
3. Отработка навыка неагрессивного поведения.

Целевая аудитория: учащиеся 6-8 классов.

Форма проведения: занятие и элементами психологического практикума.

Материалы и оборудование: мультимедийное оборудование, презентация «Конфликты: друзья или враги?», листы бумаги для каждого участника (по 2 шт.) коробочка или мешочек, скакалка или веревка,

Ход занятия.

Организационный момент.

Знакомство. *Психолог:* Добрый день! Я психолог ГБУ СО СРЦ «Возвращение». Зовут меня: Ф.И.О. Я очень рада вас видеть, поэтому нашу встречу хотела бы начать с улыбки друг другу.

Упражнение «Подари улыбку другу».

Введение в тему.

Психолог: Хочу рассказать вам об одном случае. Дело было так. Два мальчика после звонка зашли в класс и увидели за своей партой не два стула, а один. Тот мальчик, который был пошустрее, подбежал, схватил стул, сел на него и сказал своему соседу по парте: «Это мой стул. А ты сходи и поищи себе другой».

«Нет, это мой стул!» — крикнул второй мальчик и толкнул одноклассника.

Тот, сжав кулаки, бросился на товарища.

Психолог: Что же произошло между мальчиками?
(Спор, ссора, драка, конфликт).

Психолог: Верно, между мальчиками произошел конфликт, который привел их к драке.

Психолог: Исходя из рассказа, как вы думаете, о чем пойдет речь на занятии? **(1 слайд)**

(предполагаемые ответы детей)

Психолог: Верно, о конфликтах. Мы сегодня познакомимся не только с понятием «конфликт», но и с различными моделями поведения, которые применяют люди, находясь в состоянии конфликта. Узнаем, что такое конструктивные и деструктивные стратегии поведения. С помощью игровых упражнений потренируемся конструктивно выходить из конфликта, чтобы не допускать взаимных оскорблений, и ещё хуже драк.

Основная часть.

Задание 1. Участникам предлагается написать на небольших листах определение конфликта ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка или мешочек) складываются листки с ответами и перемешиваются. Затем приглашается один желающий и вытягивает из «мешочка» листы с определением конфликта. Зачитывает вслух пять – шесть определений.

Психолог совместно с участниками обобщает прочитанное и выводит определение конфликта **(слайд 2,3)**

Психолог. Как вы думаете, какие эмоции испытывают конфликтующие стороны по отношению друг другу? (предполагаемые ответы детей: злость, гнев, агрессию и пр.).

Задание 2. Участникам дается установка сделать с листом бумаги (перед каждым участником лежит небольшой листок бумаги) все то, что они сделали бы в состоянии агрессии (помяли, порвали, разрисовали и пр.). После чего детям предлагается вернуть лист к первоначальному виду и сделать вывод из данного эксперимента.

Психолог: Итак, что же получается? **Вывод:** после агрессивных действий вернуться к первоначальным отношениям невозможно, внутри у каждого человека остается обида, недоверие, предвзятость и пр. Поэтому очень важно правильно выбирать ту модель поведения в конфликте, которая поможет сохранить дружеские взаимоотношения и не приведёт к агрессии.

Информационный блок. *Психолог:* Поговорим о видах конфликтов. Конфликты бывают: Конструктивные - стороны спора не оскорбляют, не грубят друг другу. Неконструктивные- спорящие стороны считают, что для победы все средства хороши. Поэтому в ход иногда идут оскорбления и грубость **(слайд 4).**

Психолог: **(слайд 5,6,7).** **Как разворачивается конфликт?** Конфликт проходит 3 стадии: возникновение конфликтной ситуации, осознание конфликта, разрешение противоречий.

Психолог: выделяют 5 стратегий поведения в конфликтной ситуации **(слайд 8)**.

Избегание (уход). Ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует огромной выдержки. Ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень-то и любишь.) Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним спорить?!) Но постоянно пользоваться этой стратегией не стоит. Так как в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняются внутрь, а это не лучшим образом отражается на здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация в этом случае не разрешается, а сохраняется.

Конкуренция. Ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное, и любая уступка серьезно затрагивает твоё достоинство, подвергает риску твоё благополучие и здоровье. Но постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.

Приспособление. Этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву. В ряде случаев такой вариант наиболее правильный. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставляя нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.

Компромисс предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. К примеру, договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее.

Сотрудничество. Ты смотришь на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устраивающее и тебя, и его. Самая верная стратегия, но не все её применяют, т.к. она требует много усилий, самодисциплины и времени.

Задание 3. *Психолог:* Я предлагаю вам провести игровое упражнение, в ходе которого, мы определим, какие стратегии поведения были использованы в конфликте и были ли они в данном случае эффективны.

Упражнение «Встреча на узком мостике». Цель: научить выбирать эффективную стратегию поведения в конфликте.

Инструкция: Пары участников подбираются случайным образом. Достаточно прохождения 2-3х пар. Для каждой пары дается определенная установка поведения «на мосту»:

- Установка для первой пары – договориться, как пройти мост;

- Установка для второй пары – бороться до последнего, не уступать дорогу другому участнику;
- Установка для третьей пары – один из участников избегает столкновения, уходит обратно, уступает дорогу другому.

Объяснение: «Представьте себе, что вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. (Мостик – это разложенная на полу скакалка). В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись, согласно вашим установкам. Кто поставит ногу за его пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть».

Итак, двое участников, согласно жеребьевке, становятся на импровизированном мостике друг к другу на расстоянии около 3-х метров. Остальные учащиеся наблюдают за поведением участников упражнения, для последующего его обсуждения. Обсуждение проходит поэтапно по следующему **алгоритму:**

- Как вы думаете, можно ли сказать, что данная ситуацию (встреча на узком мостике) является конфликтной? Почему?
- Вспомните, что происходило с участниками пары №1, 2, 3? Как они разрешили конфликтную ситуацию? Какую стратегию применили? Была ли она эффективна?

Дополнительные вопросы:

- Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?
- Какие эмоции испытывал каждый из участников ситуации? Соответствует ли такая стратегия поведения вашему характеру, или вы бы выбрали другую стратегию? (вопрос для играющих).

Психолог: Мы видим, что в одной и той же ситуации происходит выбор различных моделей поведения. Некоторые из них мы с вами наблюдали, проигрывая упражнения. Какие стратегии поведения мы наблюдали? (предполагаемые ответы детей: конкуренция, компромисс и избегание)

Упражнение «Праздничный торт». Цель: закрепление полученных знаний. Инструкция: представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой. Его надо разрезать для всех гостей. Вы именинник, поэтому право разрезания торта за вами, как вы себя поведете?

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть. (*Избегание.*)
2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому, какой кусок - не важно, себе - лучший. (*Конкуренция.*)
3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (*Приспособление.*)
4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (*Сотрудничество.*)

5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (*Компромисс.*)

Задание 4. Цель - разрешение конфликтных ситуаций, используя различные стратегии поведения. Для выполнения упражнения необходимо разделить на четыре группы, каждой из которых будут даны ситуации. (Выбор ситуаций проводится через жеребьевку).

Ситуация 1. Родители отправляют тебя в магазин за картошкой, а ты хочешь играть в компьютерные игры

Ситуация 2. У твоего друга серьезные проблемы с математикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание. И ты разрешаешь ему списывать. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она вызвала тебя и сказала, что если еще раз ты дашь списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности

Ситуация 3. Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому поздно ложишься спать. Они запретили тебе заниматься за компьютером и даже стали забирать, уходя из дома, сетевой шнур. Тебя это не устраивает.

Ситуация 4. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Обсуждение каждой ситуации:

- Какая выбрана стратегия поведения?
- Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?
- Был ли выбор разрешения конфликтной ситуации эффективным?

Информационный блок. *Психолог:* Как вы думаете, нужны ли нам конфликты, или лучше, чтобы их не было в нашей жизни никогда? (ответы детей). Рассказ о плюсах и минусах конфликта (**слайд 9,10**).

Заключение.

Психолог: (**слайд 11**) Конфликты являются частью нашей повседневной жизни, и их исход зависит только от того, какую стратегию поведения мы выберем. Использование конструктивных путей решения конфликта поможет вам сохранить друзей и не обрести врагов. Жизнь не прожить без конфликтов, но разумный человек всегда сможет эффективно уладить споры и разногласия, гибко используя различные стратегии: в одних случаях жестко настоять на своем, в других – уступить, в- третьих – найдет компромисс. Надеюсь, что сегодняшнее занятие поможет вам находить правильную стратегию поведения в конфликте. **Самое главное для**

успешного разрешения конфликта необходимо, чтобы этого хотели все его участники.

Упражнение «Тихое озеро». Цель - расслабление, погружение в позитивные эмоции.

Займите удобное положение. Расслабьтесь. Закройте глаза.

«Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...»

А теперь, медленно откройте глаза.

Рефлексия. Итоги

Психолог: Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии:

- Что понравилось на занятии?
- Что было трудно делать?
- Что нового и полезного вы узнали на занятии?