**«Конфликт без конфликтов»**

**Форма:**семинар-практикум

**Цель:** расширение представления о конфликте и различных стилях его разрешения; углубление самопонимания путем выявления своего собственного стиля, характерного поведения в конфликте.

**Задачи:**

1.   Обогатить знания о том, что такое конфликт;

2.   Научить рационально выходить из конфликта;

3.Развивать положительные черты характера, повышать уровень    самооценки, уметь управлять своими чувствами и эмоциями, необходимыми в социуме.

**Ход мероприятия:**

При входе в класс участники выбирают себе карточку, на которой указаны символы. Так происходит деление на группы (4 группы, примерно, по 5 человек)

***Здравствуйте, дорогие коллеги! Для начала давайте поиграем в игру* «Хорошо-плохо»**

Цель: введение в тему занятия, создание рабочей атмосферы.

Описание: упражнение проводится в кругу. Ведущий предлагает любую фразу, например: «Сегодня хорошая погода». Участник группы, сидящий слева от него, подхватывает эту фразу с позиции «это хорошо», например: «Сегодня хорошая погода, и это хорошо, потому что после школы можно будет поиграть в футбол». Следующий игрок интерпретирует окончание получившейся фразы с позиции «это плохо», например: «После школы можно будет поиграть в футбол, и это плохо, потому что не останется время на домашнее задание». Далее окончания фраз интерпретируются участниками с чередованием оценок «хорошо» и «плохо». Подводя итог, ведущий отмечает, что одно и то же событие, явление, поступок может быть как хорошим, так и плохим, в зависимости от точки зрения оценивающего его человека. Какая точка зрения самая верная и надежная?

***Размышляя над проблемой конфликтов, правомерно задать себе вопрос, а чтобы с нами было, если бы в нашей жизни не было конфликтов вообще? Жизнь была бы, вероятно, скучна и однообразна, рутина и застой сковали бы нас, а монотонность и однообразие жизни были бы просто невыносимы.***

***Но, к счастью, жизнь подбрасывает нам самые неожиданные конфликты и разнообразные нештатные ситуации.***

***Там, где есть мнения, отличающиеся друг от друга, где встречаются люди, имеющие различные представления о целях и способах их достижения, о планах и принципах жизнедеятельности, где не подавляется проявление человеческой индивидуальности и творчества, – с неизбежностью возникают конфликтные ситуации. Но как только возникла такая ситуация, мы испытываем дискомфорт и напряжение, которые часто приводят нас к стрессовой ситуации, выйти из которой бывает порой нелегко.***

***Что же такое «конфликт»? Обратимся к содержанию понятия «конфликт».***

**Упражнение «Мудрость народов»**

Цель: обращение к содержанию понятия «конфликт».

Необходимые материалы: карточки с фрагментами пословиц, поговорок, афоризмов и цитат.

Описание: участники делятся на небольшие группы, каждая группа получает одну пословицу (или «крылатое выражение»), разделенную на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – составить (восстановить) пословицы из фрагментов.

• Кто сильнее, тот и правее
• Честная сделка не вызывает ссоры
• Кто дарит, тот друзей наживает
• Из двух спорщиков умнее тот, кто первый замолчит
• Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого
• Кто не отступает, тот не обращается в бегство
• Выноси заботы на свет и держи с ними совет
• Кто спорит, тот ни гроша не стоит

* Не конфликтуй: с умным договорись, дурака обмани*.*
* Терпение и уважение в переговорах «перетрут» любые конфликты*.*
* Конфликт любой всегда уладит мудрец, владеющий собой.
* Конфликты неизбежны в любых отношениях между людьми*.*

***Конфликт – это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мотивов, потребностей одного человека. В последней случае говорят о внутриличностном конфликте.***

***В общем-то, конфликты являются естественной частью нашей жизни. Они могут ожидать нас при встрече с новым человеком или новой ситуацией. В какой-то мере они даже необходимы для развития ситуации и отношений, для роста личности, иначе может наступить застой. Хотя чаще всего конфликтную ситуацию мы переживаем как серьезную неприятность.***

***Конфликт – это осознаваемое противоречие между людьми, которое требует разрешения. Конфликт не всегда является эффективным путем разрешения противоречий, поскольку из-за возникших при этом сильных эмоций замедляется мышление, сужается восприятие, актуализируются более примитивные пласты психики. Давайте с Вами проведем небольшой тест*** «Как вы действуете в условиях конфликта?»
Приведенные ниже пословицы и афоризмы можно рассматривать как описание различных стратегий, используемых людьми для разрешения конфликтов. Внимательно прочитайте утверждение и по пятибалльной шкале определите, в какой степени каждое из них типично для вашего поведения в условиях конфликта:
5 – весьма типично, 4 – часто, 3 – иногда, 2 – редко, 1 – совсем не типично. Внесите номер утверждения в соответствующий столбец таблицы и подсчитайте общую сумму баллов.
1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если не можете другого заставить думать так, как хотите, заставьте его делать, как вы думаете.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет. (Почеши мне спину, а я тебе почешу.)
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
7. Кто сильнее, то и правее.
8. Не подмажешь – не поедешь.
9. С паршивой овцы – хоть шерсти клок.
10. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
11. Кто ударит и убежит, то сможет драться и на следующий день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своих добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты мне – я тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
21. Кто споит – ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает, тот обращается в бегство.
23. Ласковое телятко двух маток сосёт, а упрямое – ни одной.
24. Кто дарит – друзей наживает.
25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решать конфликты – избегать их.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучше синица в небе, чем журавль в облаках.
30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
32. В этом мире есть только две породы людей: победители и побежденные.
33. Если в тебя швырнули камень, бросай в ответ кусок ваты.
34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.
35. Копай и копай без устали – докопаешься до истины.
Оценка результатов:
У каждого человека есть две жизненные заботы: достичь личных целей (которые могут субъективно переживаться как очень важные либо маловажные) и сохранить хорошие взаимоотношения с другими людьми (что также может переживаться как важное или маловажное условие). Соотношение этих двух главных забот и составляет основу типологии поведенческих стратегий.
Тип I. «Черепаха» - стратегия ухода под панцирь, то есть отказ от достижения личных целей и от участия во взаимоотношениях с окружающими.
Тип II. «Акула» - силовая стратегия: цели очень важны, взаимоотношения нет. Им не важно, любят л их, они считают, что конфликты решаются выиграшем одной из сторон и проигрышем второй.
Тип III. «Медвежонок» - стратегия сдерживания острых углов. Взаимоотношения – важны, цели – нет. Хотят, чтобы их принимали и любили, ради чего жертвуют целями.
Тип IV. «Лиса» - стратегия компромисса. Умеренно – и цели, и взаимоотношения. Готовы отказаться от некоторых целей, чтобы сохранить взаимоотношения.
Тип V. «Сова» - стратегия открытой и честной конфронтации. Ценят и цели, и взаимоотношения. Открыто определяют позиции и ищут выхода в совместной работе по достижению целей, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.
Наибольшее количество баллов указывает на приверженность к той или иной стратегии. Если в каких-либо колонках одинаковое количество баллов, то используются две стратегии.

**Упражнение «Летний дождь».**

Участники образуют круг, затем поворачиваются направо – так, чтобы встать друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Ведущий рассказывает, что в этом упражнении каждый сможет услышать шум и шорохи летнего проливного дождя. И чем лучше взаимодействие, тем прекраснее ощущение от игры. Ведущий, встав в круг, демонстрирует движение рук:

1) ладони описывают круг на спине (в районе лопаток) стоящего впереди участника. Возникший шорох соответствует дождю, предшествующему проливному.

2) начинает нежно похлопывать кончиками пальцев по спине впереди стоящего участника. Это начало дождя.

3) барабанит ладонями по спине партнера. Это ливень.

4) возвращается к похлопыванию кончиками пальцев.

5)затем к круговым движениям.

6) останавливается, руки спокойно лежат на спине партнера.

Задание: каждый участник передает движение по цепочке впереди стоящему участнику, после того как сам ощутил соответствующее движение. При желании можно закрыть глаза. Ведущий определяет смену движений.

***При эффективном управлении конфликтом его последствия могут играть положительную роль. Это особенно важно при педагогических конфликтах, так как они всегда имеют воспитательное значение. Давайте всё-таки подумаем, какие плюсы и минусы может иметь конфликт.***

**Презентация выполненных работ.**

**«+»**

• В конфликте выясняется истина

• Открываются вещи, которые мы раньше не замечали

• Конфликт – признак деятельности коллектива

• Выявляется позиция (мнение) каждого человека

• В ситуации конфликта человек раскрывается

• Происходит утверждение личности

• Может быть  достигнут положительный результат

• Выявляется направление перспективы развития

• Человек в конфликте может самосовершенствоваться

*«-»*

• Падает настроение, отчего падает и трудоспособность

• Конфликт может отрицательно сказаться на здоровье

• Возникает желание не работать (учиться) в данном коллективе, что приводят и к внутреннему разладу

• Мысли направлены не на дело, а на конфликт

• Появляется раздражительность, отчего возникают проблемы в общении с другими людьми

• Плохое настроение может передаваться на семью.

***Все мы абсолютно правильно всё сказали. Давайте же всё-таки согласимся, что конфликт несёт и хорошее. Но всё же лучше обходиться без него или уметь безболезненно из него выйти.***

***Существуют правила предупреждения конфликтов:***

* ***Решать спорный вопрос в настоящем времени, не упоминая прошлые  обиды,  конфликты.***
* ***Адекватно воспринимать, сознавать суть конфликта с точки зрения психологических механизмов — интересов, нужд, целей и задач сторон. Чаще задавать вопрос: «Правильно ли  я Вас понял (поняла)?», это  поможет избежать умственных барьеров.***
* ***Быть открытым в общении, доброжелательным и стремиться к созданию климата взаимного доверия.***
* ***Попробовать понять позицию оппонента «изнутри», поставив  себя на его место.***
* ***Не говорить обидных, унижающих достоинство личности слов,  не употреблять неутешительных  эпитетов. Резкость вызывает резкость.***
* ***Уметь аргументированно высказать свои намерения в случае неудовлетворения требований.***
* ***Быть готовым преодолеть самолюбие, амбиции, признать собственную неправоту в тех или других вопросах и позициях. В конфликте всегда виноваты обе стороны, но на примирение идет тот,  кто нравственнее, мудрее, сильнее духом.***

***Сейчас мы узнали о том, как можно предотвратить конфликтную ситуацию. Попытайтесь проверить эти знания и умения во время игры.***

**Упражнение «Необитаемый остров»**

Цель: создание условий для понимания, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком; развитие способности ориентироваться в спектре возможных ценностей.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Упражнение проводится в несколько этапов. На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть вода и простая еда и (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привезти свою квартиру или любимую собаку не удастся)». Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

Второй этап упражнения таков: «Все течет, все изменяется, и к вам на остров решили поселить ваших сотоварищей. У них тоже есть семь объектов. Но остаться могут только семь». Организуется работа группах. Задача членов каждой группы – из всех списков составить один, включающий семь пунктов.

Затем группы представляют в кругу свои списки.

***А. Белкин с соавторами, творчески дополнив рекомендации Д. Карнеги, дает следующие рекомендации по  бесконфликтному общению***

* ***В минуты торжества над другим  давайте ему возможность «спасти себя», то есть выйти из ситуации с достоинством.***
* ***Искореняя недостатки других людей, сделайте так, чтобы эти недостатки выглядели легко поправимыми.***

 ***Краткий курс доброжелательных отношений***

***Шесть важных слов: «Я признаю, что допустил эту ошибку».
Пять важных слов: «Ты сделал это просто чудесно».
Четыре важных слова: «А как ты считаешь?»
Три важных слова: «Вы посоветуйте, пожалуйста».
Два важных слова: «Искренне благодарю».
Важнейшее слово: «Мы».***

*Каждый участник занятия получает памятку.*

***Закончить наше занятие мне хочется словами Максима Горького: “Если ты хочешь, чтобы вокруг тебя были хорошие, добрые люди, попробуй относиться к ним внимательно, ласково, вежливо – увидишь, что все станут лучше. Всё в жизни зависит от тебя самого, поверь мне…”***

И в заключении еще одна **игра «Желание».** Одно для всех, другое для себя.

Спасибо всем за участие в нашей работе!