Тренинговое занятие «Я и конфликт»

Цели:  повышение компетентности участников в области психологии конфликта, развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации, улучшение коммуникации между членами группы.

Задачи:

- актуализировать знания участников о конфликте;

- обучать участников адекватно оценивать себя, свои негативные состояния

- развивать умение находить взаимопонимание с людьми;

- формировать навыки успешного разрешения конфликтов.

Необходимые материалы и оборудование:

бумага для заметок, ручки, карточки с конфликтными ситуациями, чаша с водой.

Вводная часть.

Ведущий. Ребята! Известный французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери назвал человеческое общение самой большой роскошью на свете. Нас всегда радуют встречи с хорошими людьми, нам приятно общаться с ними. В каждом человеке, в том числе и у вас, есть много хороших качеств.

1.Упражнение «Не хочу хвалиться, но я ...»

Цель: развитие у подростков способности к самопрезентации.

Все участники, сидя в кругу, по очереди называют свое имя и продолжают фразу, начинающуюся со слов: «Не хочу хвалиться, но я ... хороший друг или я … всегда помогаю другим»

Все участники высказываются. (При возможном затруднении одного участника другие по желанию называют его хорошие качества или поступки)

Ведущий: К сожалению, и я думаю вы со мной согласитесь, что общение может быть не только приятным. И вам, наверное, приходилось попадать в ситуации, которые называются конфликтными, и по разным причинам вступать в конфликты: с самим собой, с ровесниками, родителями, преподавателями.

2. Упражнение «Мое представление о конфликте»

Давайте попробуем дать определение понятию конфликт, продолжив предложение: "Конфликт-это..."

Участникам раздаются небольшие листы бумаги, на которых они пишут продолжения предложения. Затем ответы собираются и ведущий с согласия аудитории зачитывает их.

Резюме:

Каждый из вас попытался дать определение понятию  
конфликт. Хотя вы работали самостоятельно, содержание

написанного выражало один смысл, что конфликт - это столкновение противоположных мнений взглядов, позиций. В конфликтных ситуациях наши действия, слова и эмоции не такие, как обычно. Одни отступают и сохраняют спокойствие, другие действуют агрессивно, кричат и ругаются

3. Упражнение "Сердцебиение"

Задание по кругу: Подумайте и назовите несколько негативных состояний, которые может испытывать человек во время конфликта.

Резюме: Действительно, конфликты связаны с напряжением, переживанием, болезненным состоянием. В конфликтных ситуациях мы обычно проявляем такие физические реакции:

-начинаем говорить громче, порой кричать;

-потеем, краснеем или бледнеем;

-убегаем;

-сжимаем пальцы в кулаки;

-наше сердце бьется чаще;

-плачем;

-сжимаем зубы и т.д.

4. Упражнение «Приемы эмоциональной разгрузки»

Ведущий: Нарастание напряжения может вылиться в конфликт. Сейчас мы посмотрим один из приемов эмоциональной разгрузки и немного отдохнем. Упражнение называется «Сосиска, кетчуп, кока-кола». Предлагаю вам встать свободнее. Услышав слово «сосиска». вы показываете удивление и поднимаете левую руку. На слово «кетчуп» вы хмуритесь и поднимаете правую ногу. На слово «кока-кола» вы улыбаетесь и кружитесь вокруг себя.

5. Ролевая игра (работа в 3х группах)

Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Ведущий: Молодые люди не всегда могут понять почему возник конфликт, не всегда получается контролировать свое поведение. В результате они переживают, становятся порой грубыми или замыкаются в себе.

Сейчас мы с вами рассмотрим несколько ситуаций, обсудим их, постараемся понять, почему они возникли и как из них достойно выйти.

Каждая группа получает карточку с конфликтной ситуацией (см. Приложение)

Резюме: Мы увидели, что при одной и той же конфликтной ситуации могут быть использованы разные способы выхода из конфликта.

6.Заключение.

Темой нашего разговора сегодня был конфликт. Вы определили, что такое конфликт, почувствовали негативные состояния, которые может испытывать человек во время конфликта, рассмотрели конфликтные ситуации и нашли пути достойного выхода из них. Вы поняли, как важно уметь слушать и слышать других, уважать их мнение, уметь сдерживать свои негативные эмоции. Есть хорошее выражение: «Тормозить себя нужно на каждом шагу, и это должно превратиться в привычку. Человек без тормоза - это испорченная машина»

Выскажите, пожалуйста, своё мнение о занятии:

Что нового вы узнали?

Что вам понравилось?

Упражнение Чаша спокойствия

Цель: бережное и внимательное отношение друг к другу.

И в заключение я предлагаю вам  по очереди передать друг другу эту чашу, которая наполнена  водой до краев так, чтобы не уронить ни одной капли.

Приложение.

1. Один студент говорит другому: « Никогда больше не буду сидеть с тобой за одним столом: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать! Сто раз уже говорил тебе это!». Другой отвечает ...

Прокомментируйте ситуацию.

2. Идет урок, ребята выполняют задания. Вдруг один обучающийся начинает громко стучать ручкой по столу. Преподаватель делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, выполняй задание». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели? Только меня и видите!».

- Какая реакция учителя на слова Сергея?

- Как бы вы поступили в этой ситуации?

3. Уставшая мама пришла с работы и говорит играющему в телефоне сыну: «Сколько раз можно говорить? Убери все за собой: вещи разбросаны, посуда грязная! Сколько ни говори, а как об стену горох!».

- Какова реакция сына?

- Как бы вы поступили на месте мамы?

4. Андрею любит долго до середины ночи сидеть в компьютере.

Отец каждый раз заставляет его идти спать, т.к. утром вставать на занятия. Сын отказывается. Отец сердится, отключает компьютер и кричит "3апрещаю тебе подходить к компьютеру и в субботу. и в воскресенье!"

Используемая литература:

1. И. Авидон, О. Гончарова «Тренинг взаимодействия в конфликте», С-П «Речь» 2008.
2. Карпенко Е.Н. Особенности конфликтов в инклюзивном образовании. 2017.
3. Шапиро Д.,Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов.Дишинев, 1997.
4. Ресурсы сети Интернет при подборе упражнений.