

*Нестерова Татьяна Вячеславовна,*

*педагог-психолог,*

*ЦСТАиП,*

*Самарская область, г. Сызрань*

## **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «ПОБЕДА НАД КОНФЛИКТОМ»**

**Цель занятия:** предупреждение возникновения конфликтов, регуляция эмоциональной сферы у обучающихся.

### **Задачи:**

-формирование у учащихся представлений о конфликтах и факторах, способствующих их возникновению;

-развитие способностей, позволяющих избежать возникновение конфликтной ситуации.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 9 классов (12 человек)

**Ориентировочное время:** 40 минут

### **Ход занятия:**

1. Ритуал приветствия: Ребята, давайте каждый скажет свое имя и мысленно нарисует рисунок, который соответствует Вашему настроению и назовёт, что он нарисовал.

Для того чтобы наша работа была эффективной напомним некоторые правила (правила не проговариваются, а висят на доске):

#### **Правило «Личного мнения»**

Мы уважаем мысли и чувства каждого, поэтому выслушиваем любое мнение, даже если оно не совпадает с «нашим», и выражаем свою точку зрения.

#### **Правило «Я»**

Для нас важна личная позиция каждого участника группы, поэтому «все так считают» - говорим «я так думаю».

### **Правило «Ответственности»**

Каждый из нас - часть группы, поэтому каждый несёт свою долю ответственности за общую работу.

### **Правило «Тишины»**

Мы соблюдаем тишину, когда один из нас говорит.

### **Правило «Активности»**

Мы активно участвуем в упражнениях.

2. Сегодня на занятии мы с вами поговорим о таком понятии, как конфликт. У каждого из вас в жизни случались те или иные конфликтные ситуации. Как вы думаете, что такое конфликт? (*Участники высказывают свои предположения.*)

Каждый по-своему объясняет, что это. Вот одно из объяснений, что такое конфликт: это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей, потребностей одного человека.

Вообще конфликты очень часто встречаются в нашей жизни – в семье, в школе. Конфликты возникают как с хорошо знакомыми людьми, так и с совершенно незнакомыми, на пример в очереди, в транспорте. Как, по-вашему, нужны ли в нашем обществе конфликты? Почему? (Ответы ребят)

### **«Причины возникновения конфликтов»**

«Ребята, а как вы думаете, каковы причины возникновения конфликта?»

-неумение контролировать своё эмоциональное состояние;

-скрытность;

-недопонимание;

-агрессивность;

-различие целей, интересов;

-неумение общаться;

-неумение сотрудничать и др.

А сейчас поднимите руки, кому приходилось, когда-либо участвовать в конфликтной ситуации? Давайте вспомним, отчего возникла ваша конфликтная ситуация. Что было причиной конкретного конфликта? Для этого предлагаю вам закончить предложение, записанное на доске: **"Причиной конфликта было то, что..."**

**Я, хочу прочитать Вам притчу, а Вы внимательно слушайте:**

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору: — Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

**Идет обсуждению притчи.**

### **3.Упражнение – тренинг «Как я разрешаю свои конфликты».**

Сейчас вы сможете потренироваться в разрешении конфликтов, которые могут возникнуть как со сверстниками, так и со взрослыми. Классу предлагаетсяделиться на группы (по 2-3 человека). Каждая команда получает карточку с описанием ситуации и карточку с названием той стратегии, при помощи которой нужно разрешить конфликт, затем группы разыгрывают ситуацию и выход из нее. Остальные участники игры (не

занятые в инсценировании) должны отгадать какая стратегия выхода из конфликта была использована.

### **Ситуации**

(в скобках приводятся возможные варианты выхода из ситуаций для стратегий «Компромисс» и «Сотрудничество», а ниже — варианты поведения для остальных стратегий.)

У тебя плохое настроение и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут тебя гулять. (Компромисс: ты договариваешься с ними, что выйдешь немного позже; сотрудничество: ты объясняешь ситуацию и договариваешься с ними, что обязательно выйдешь гулять завтра или в другой раз, когда они зайдут за тобой.)

Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку, и она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки. (Компромисс: ты включаешь громкость только наполовину; сотрудничество: ты берешь плеер и слушаешь музыку в наушниках.)

Родители отправляют тебя в магазин за картошкой, а ты хочешь играть в компьютерные игры. (Компромисс: ты играешь в игры еще немного, а позже идешь за картошкой; сотрудничество: ты спрашиваешь родителей, когда им нужна картошка, и вы вместе определяете время для похода в магазин и для игры.)

Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому поздно ложишься спать. Они запретили тебе заниматься на компьютере и даже стали забирать, уходя из дома, сетевой шнур. Тебя это не устраивает. (Компромисс: ты покупаешь новый сетевой шнур и включаешь компьютер, когда родителей нет дома; сотрудничество: ты обещаешь родителям лечь спать пораньше и просишь их вернуть сетевой шнур.)

### **3. Упражнение "Позиция"**

Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остаётся на месте. Находящиеся во внешнем круге

высказывают своё впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы "Я вижу тебя", "Я хочу сказать тебе", Мне нравится в тебе". Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т.д.

#### **4. Рефлексия.**

Участники берутся за руки и по кругу говорят свои положительные эмоции и высказывают пожелания другим.

Спасибо всем за работу!