

МБОУ «СТШ»

Конспект занятия с элементами тренинга  
для учащихся 7-8 классов  
**«Конфликт и выход из него»**

Подготовила:  
педагог-психолог  
С.В. Жданова

## Цель занятия:

- познакомить учащихся с понятием “конфликт”;
- дать представление о различных стилях разрешения конфликта;
- углубить самопонимание путем выявления своего собственного стиля, характерного для поведения в конфликте.

## Необходимые материалы:

1. Бумага для упражнения “Снежинки” и “Рисунок вдвоём”.
2. Карандаши или фломастеры
3. Бумага для записей
4. Ситуации для обсуждения

## Ход занятия

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята. Сегодня мы будем говорить о конфликте. **Что такое конфликт?** (Выслушать названные слова: злость, ненависть, ссора, несчастье, стресс, болезнь, радость, победа и т.д.).

Итак, слово конфликт в переводе с латинского означает “столкновение”, а с точки зрения психологии *Конфликт* – явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей.

### 1. Упражнение “Ассоциации”. Подберите ассоциации к слову «конфликт»:

Если цвет, то      если одежда, то      если мебель, то

Конфликты в жизни неизбежны, если люди имеют свою собственную позицию, не являются бездумными исполнителями. Конфликтов нет только тогда, когда все люди одинаковые, как роботы: одинаково думают, одинаково чувствуют, живут без ссор. Нужно помнить, что практически по любому вопросу у разных людей взгляды отличаются. Люди – то разные! Эти отличия естественны и нормальны. И сейчас мы ещё убедимся в этом при выполнении следующего упражнения.

### 2. Упражнения “Снежинки”. Его алгоритм:

1. Молча возьмите листок.
2. Сложите его пополам.
3. Оторвите правый верхний угол.
4. Сложите ещё раз пополам.
5. Ещё раз оторвите правый верхний угол.
6. Ещё раз сложите пополам.
7. И ещё раз оторвите верхний правый угол.

8. Разверните листок и покажите своё “произведение искусства” одноклассникам.

**Рефлексия.** Обратите внимание, какие разные у вас получились снежинки! Хотя был дан чёткий алгоритм действий. Почему это произошло? ( Ответы детей). А если бы все снежинки были одинаковыми, мир был бы скучным и неизменным. Так что конфликты играют важнейшую роль в жизни отдельного человека, развитии семьи, жизнедеятельности школы, любой организации, государства, общества и человечества в целом. В какой – то мере они даже необходимы для развития ситуации и отношений, для роста личности, иначе может наступить застой.

А теперь я хочу познакомить вас с результатами теста Томаса « Стилль реагирования в конфликтных ситуациях».

### 3. Стили реагирования в конфликтных ситуациях (слайдовая презентация).

#### Стилль конкуренция – «акула»

Ориентация только на свои интересы и игнорирование интересов своего партнёра, то есть стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

#### Использование:

- Исход очень важен для вас, и вы делаете большую ставку на разрешение возникшей проблемы;
- Решение необходимо принять очень быстро;
- Вы чувствуете, что у вас нет другого выбора и вам нечего терять;
- Вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования.

#### Преимущества:

- Не копятся отрицательные эмоции;
- Подходит для экстремальных ситуаций.

#### Недостатки:

- Конфликт не решается справедливо;
- Постоянный конфликт со всеми.

#### Стилль уклонение – «черепаха»

Человек не отстаивает свои права, не хочет вступать в сотрудничество для выработки решения проблемы, а просто уходит от разрешения конфликта.

### Использование:

- Затрагиваемая проблема не столь важна для вас, и вы не хотите тратить силы на её решение;
- Вы чувствуете, что находитесь в безнадёжном положении;
- Вы чувствуете себя неправым и предчувствуете правоту другого человека;
- Ваш собеседник обладает большей властью.

### Преимущества:

- Это «безопасный стиль в опасности»;
- Человек сам конфликты не создаёт.

### Недостатки:

- Конфликт не решается и может возникнуть через некоторое время.

### **Стиль приспособление – «медвежонок»**

Человек стремится уйти от конфликта, жертвует своими личными интересами в пользу интересов соперника, не пытаясь отстаивать собственные интересы.

### Использование:

- Исход дела важен для другого человека и не очень существенен для вас;
- Другой человек обладает большей властью;
- Необходимо смягчить ситуацию;
- Важно сохранить отношения, а не отстаивать свои интересы.

### Преимущества:

- Сохраняются взаимоотношения между людьми.

### Недостатки:

- Конфликты не решаются, накапливаются и снова возвращаются.

### **Стиль компромисс – «лиса»**

Человек озабочен и сохранением отношений, и разрешением конфликта, но не справедливым, а быстрым – никто ничего не теряет, но никто ничего не выигрывает.

### Использование:

- Устраивает временное решение проблемы;
- Уступаете в своих интересах, чтобы удовлетворить их частично, и другая

сторона делает то же самое.

#### Преимущества:

- Быстрое разрешение конфликта, но не всегда справедливое.

#### Недостатки:

- Может накапливаться неудовлетворённость у людей.

### **Стиль сотрудничества – «сова»**

Стиль позволяет выработать наиболее удовлетворяющие обе стороны решение в конфликтных ситуациях.

#### Использование:

- Решение проблемы очень важно для обеих сторон, и никто не хочет полностью от него устраниваться;
- У вас хорошие взаимоотношения с другой стороной;
- У вас есть время поработать над возникшей проблемой;
- Обе вовлеченные в конфликт стороны обладают равной властью.

#### Преимущества:

- Справедливое, окончательное разрешение конфликта.

#### Недостатки:

- «Совой» быть трудно, так как надо думать не только о себе, но и о других.

**3. Упражнение «Кулак».** Выполняется в паре. Один сжимает руку в кулак, второй должен добиться того, чтобы кулак распустился. (нельзя применять болевые методы).

**Рефлексия:** Что вы делали, чтобы добиться своей цели? Какой способ был избран в этой ситуации.

**5. Упражнение “Рисунок вдвоем”.** Класс делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять одну ручку вдвоем и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

Готовые рисунки обсуждаются по принципу, “почему нарисовали именно это”, “кто что рисовал”, “как вам рисовалось” и т. д. Выясняется, что школьники вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то “рвался в бой” и рисовал

сам, игнорируя партнера; кто-то пытался угадать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал “по очереди”, а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику.

Почему это так? Оказывается: в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт!), можно вести себя совершенно по-разному.

## **7. Упражнение “Ответ с улыбкой”.**

Можно обойти конфликт, если ответить улыбкой. Люди с чувством юмора редко конфликтуют, а уж если спорят, то всегда приятно, с шуткой, улыбкой (не с сарказмом, злой иронией, а с доброй, остроумной шуткой).

Разыграем ситуации, где необходимо улыбнуться, пошутить, не дать спору стать конфликтом.

Ситуация 1. Вы получаете записку с вашим именем: “А + В= Любовь”. Ваша реакция... Обсуждение. Реплика должна быть с улыбкой.

Ситуация 2. Вам очень смешно на уроке. Учительница делает вам замечание. Вы оправдываетесь (с улыбкой). Что скажете?

Ситуация 3. В автобусе ты нечаянно наступила на ногу рядом стоящему парню. Твои действия?

### **5. Анализ ситуаций.**

*Теперь проанализируем несколько ситуаций.*

#### **Ситуация для юношей:**

а) Вам нравится девушка, и вдруг в ваши отношения вмешивается другой парень. Как вы будете реагировать, если это ваш друг; просто посторонний парень?

#### **Ситуация для девушек:**

б) До вас дошли слухи явно искаженного содержания. Как вы поступите, если источником дезинформации была ваша подруга; просто знакомая?

#### **И повседневная ситуация для всех:**

в) Вам на рынке продали бракованный товар. Брак вы заметили позже. Как вы поступите, если продавец младше вас; если комплекция продавца такова, что Арнольду Шварценеггеру, по сравнению с ним, делать нечего?

Вы увидели, что не только в различных конфликтных ситуациях мы реагируем по-разному; даже и в сходных ситуациях, но с разными людьми, наша реакция может быть иной.

---