

## Разработка для обучающихся

### «Конфликты и их устранение»

Разработчик: педагог-психолог

Н.В.Михайлова

**Цель:** Изучить конфликт как фактор, влияющий на здоровье человека.

**Задачи:**

1. Дать понятие конфликта, рассмотреть виды конфликтов
2. Учить учащихся выражать свою точку зрения, отстаивать ее в дискуссии.
3. Формировать умение находить выходы из конфликтных ситуаций.

**Оборудование и материалы:** мультимедийная презентация, бланки с ситуациями для разбора, памятка для учащихся, плакат с цитатой: *Истинная победа та, когда никто не чувствует себя побежденным» (Будда)*

**Ход:**

**Вед:** Любой человек понимает важность сохранения своего здоровья, многие борются с вредными привычками, обращаются к врачам, занимаются спортом и т.д.

Но мало кто задумывается о том, что важно сохранять не только физическое здоровье, а что более важно – психическое здоровье.

**Вопрос учащимся:** Как вы считаете, что негативно сказывается на психическом здоровье человека?

*(ответы учащихся)*

**Вед:** Действительно, почти все, что нас окружает, может нанести свои удары по нашему психическому здоровью: стрессы, проблему и неурядицы в личной и семейной жизни, конфликты и прочее.

Сегодня мы с вами поговорим о конфликтах и том, как из них выходить с минимальным вредом для здоровья человека. Любой конфликт настраивает человека на борьбу, сопровождается гневом, яростью, что приводит к выбросу в кровь **норадреналина**, вредного для человека.

**Вопрос учащимся:** Что же такое конфликт?

*(ответы учащихся)*

**Вед:** Каждый **конфликт** – это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений. Это такое состояние общения и отношения людей, когда одна сторона ждет и даже требует изменения поведения, мыслей и чувств другой стороны.

**Вопрос учащимся:** всегда ли вы можете объяснить, почему начался конфликт, и что на самом деле к нему привело?

*(ответы учащихся)*

**Вед:** причины конфликтов:

- Потребности человека, имеющие для него важное значение
- Высокая психическая напряженность
- Неуправляемость эмоциями, рассогласованность между чувствами и мыслями
- Перенос причин, неудач, трудностей и вины на другого
- Отрицательное отношение к другому
- Демонстрация враждебности, агрессивности
- Причинение ущерба
- Стрессы и многое другое.

Анализ большого числа конфликтов показал, что конфликтующие, как правило, не могут сформулировать истинные причины конфликта.

Наблюдения психологов показывают, что 80% конфликтов возникает помимо желания их участников. Никто из нас, просыпаясь утром, не строит планы по развязыванию конфликтов с кем-нибудь.

Главную роль в возникновении конфликтов играют так называемые **конфликтогены** – слова и действия, могущие привести к конфликту. А могут и не привести. Например, неучтливое

обращение не всегда приводит к конфликту, это зависит от воспитания человека, одни – может взорваться и наругать в ответ, а другой – сделает вид, что ничего не происходит.

*Вопрос учащимся:* Ребята, приведите, пожалуйста, пример любого конфликта и какая фраза или действие в нем последовали друг за другом (работа с учащимися).

**Вед:** Как видно из ваших примеров, опасность любого конфликта состоит в том, что на конфликтоген в наш адрес мы стараемся ответить более сильным конфликтогеном, часто самым сильным из всех имеющихся. Этот процесс называется эскалацией (т.е. нарастанием) конфликтогенов.

**Вед:** давайте рассмотрим один пример.

*В автобус вошла девушка – стройная и симпатичная. Проходя по проходу, она случайно, так как автобус дернулся, толкнула мужчину средних лет. «Ну, ты, корова!» - отреагировал тот. В ответ девушка предложила ему выйти с ней на следующей остановке, что он и сделал. Выйдя, она достала из сумочки баллончик и брызнула ему в лицо. Мужчина упал, а девушка вскочила в автобус и уехала.*

**Вед:** Как видно из ситуации, ни один из участников этого конфликта не планировал конфликт. Ни грубиян, ни девушка не смогли оставить без внимания действия друг друга, и каждый из них употреблял конфликтогены максимально сильные из всех возможных.

*Вопрос учащимся:* Как вы думаете, почему так происходит? (ответы учащихся)

**Вед:** Люди устроены весьма несовершенно: болезненно реагируют на обиды и оскорбления и... проявляют ответную агрессию. А ведь умение сдержаться, а еще лучше простить обиду гораздо меньше вреда нанесет участникам.

Давайте рассмотрим схему возникновения конфликта.

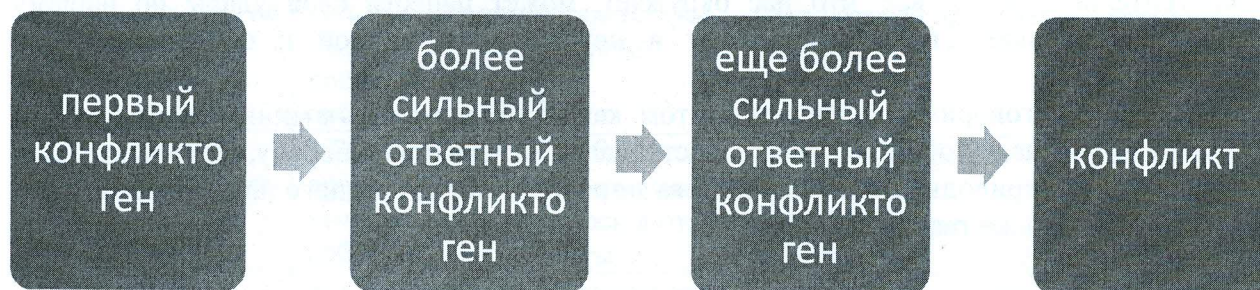


Схема помогает понять, что любого конфликта можно избежать. А именно, прервать цепочку конфликтогенов. Ведь любая конфликтная ситуация опасна тогда, когда она не разрешается, неразрешенный конфликт означает, что причина недовольства - повод для дальнейшего возможного столкновения в будущем, так как остается в памяти как обида на партнера. Накопление мелких неразрешенных конфликтов – угроза отношениям людей.

Конфликтов в нашей жизни будет меньше тогда, когда люди научатся избегать употребления конфликтогенов, ибо первый конфликтоген может быть непреднамеренным, случайным.

Существует технология разрешения конфликтов.

С чего она начинается? С установления причин конфликта.

И здесь может быть выяснено следующее: конфликтная ситуация – это накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта.

Инцидент – это стечение обстоятельств, служащих поводом для конфликта.

Конфликт – открытое противостояние.

Рассмотрим конфликт наглядно. Его можно уподобить сорняку в огороде: конфликтная ситуация – это корень сорняка, инцидент – та часть, что на поверхности.

Ясно, что оборвав ботву сорняка, но, не тронув корень, мы только усилим его рост. Так и с конфликтом: не устранив конфликтную ситуацию, мы создаем условия для углубления конфликта.

**Рассмотрим пример:**

*Между двумя учениками не сложились отношения. В разговоре между собой один употребил какие-то неудачные слова. Второй обиделся, хлопнул дверью и пожаловался на первого*

педагогу. Педагог вызвал обидчика и заставил его извиниться. «Инцидент исчерпан», - заявил педагог.

Так ли это?

(ответы учащихся)

Данный конфликт, кажется, исчерпан, но осталась конфликтная ситуация, ведь обидчик не считал себя виновным, но должен был извиниться, отчего его антипатия к пострадавшему увеличилась. В данном случае вероятность возникновения повторных конфликтов возросла.

### Работа в группах:

Давайте разберем несколько конфликтных ситуаций по предложенной мной выше схеме возникновения конфликтов и предложим пути выхода из конфликта.

**Ситуация 1:** Многие подростки любят жевать жвачку на уроках. На уроке физкультуры ученик жевал жвачку и надувал пузыри. Педагог потребовал, чтобы тот выбросил жвачку. Ученик сделал вид, что выбросил, но продолжал жевать. Педагог сделал еще одно замечание – все было безрезультатно.

Педагог: «Сколько можно повторять одно и тоже?! Бестолковый!»

Ученик: «Почему Вы меня оскорбляете? Сам такой!»

Педагог: «Вон с урока! И без родителей не приходи!»

(анализ: конфликтная ситуация – привычка жевать жвачку. Ее жевание не допустимо во время уроков. Особенно на уроке физкультуры, ведь во время упражнений она может попасть в дыхательные пути, ученик может задохнуться. Это требует от педагога запрещающих действий – а это вторая конфликтная ситуация. Как можно было не допустить возникновения этого конфликта? Учащемуся необходимо думать том, что жевание на уроке – это нарушение техники безопасности, а педагогу – заранее инструктировать учащихся о требованиях, предъявляемых к учащимся и запрете на жевание на уроке.

По схеме: первый конфликтоген - жевание жвачки, второй конфликтоген – обман ученика, третий конфликтоген - несдержанность педагога, четвертый конфликтоген - грубость ученика. Конфликта можно было избежать, не употребляя жвачку на уроках).

**Ситуация 2:** ранним утром к остановке подошла девушка. Подъехал один автобус, затем другой, третий. Девушка продолжала стоять, нетерпеливо поглядывая на часы.

Через некоторое время к остановке, не спеша, подошла ее подруга, поздоровалась:

Первая: «Почему так поздно, я уже десять минут здесь мерзну!»

Вторая: «Не десять, а восемь».

Первая: «Да хотя б и 8! Опоздываем ведь!»

Вторая: «Надо же было полы домыть, или недомытыми оставлять?»

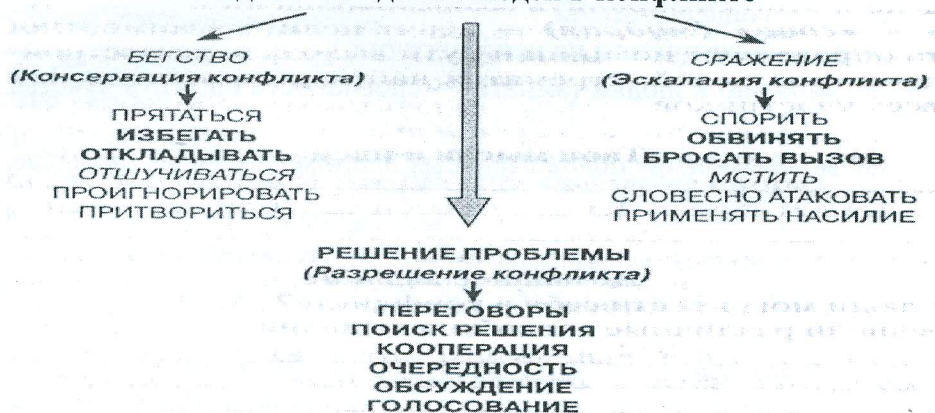
Первая: «Так с подругами не поступают!»

Подъехал автобус, девушки сели в него на разные сиденья, не разговаривая друг с другом».

(анализ: уважение друг к другу – важная составляющая дружбы. А здесь ее нет. В этом и заключена конфликтная ситуация. Конфликтоген – опоздание подруги. Конфликта можно было избежать, если бы девушки псевдодружбу не принимали за настоящую).

**Вед:** Рассмотренные нами примеры показывают, что каждый человек, попадая в конфликтную ситуацию, ведет себя по-разному. Выделяют три модели поведения в конфликте.

### Модели поведения людей в конфликте



Вопрос учащимся: Как вы считаете, какая модель поведения предпочтительнее и почему? (ответы учащимся).

Психологи выделяют разные типы людей. Предлагаю вашему вниманию небольшой тест.

Отметьте в таблице плюсами те пословицы, которые кажутся приемлемыми именно для вас.

| ТИПЫ                   | «Ч»   | «а»  | «М»   | «Л»   | «С»   |
|------------------------|---|--|---|---|---|
| 1.<br>6.<br>11.<br>16. | 2.<br>7.<br>12.<br>17.  | 3.<br>8.<br>13.<br>18.   | 4.<br>9.<br>14.<br>19.  | 5.<br>10.<br>15.<br>20.   |   |
| сумма                  |   |  |   |   |   |
|                        | 1.Худой мир лучше доброй ссоры.   | 2.Кто сильнее, тот и правее.   | 3.Убивай своих врагов добротой.   | 4.Честная сделка не вызовет ссоры.  | 5.Правда то, что мудрый знает, а не то о чем все болтают.   |
|                        | 6.Держись подальше от людей, которые с тобой не согласны.   | 7.Сражение проигрывает тот, кто не верит в победу.                           | 8.Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.   | 9.Ты мне – я тебе.  | 10.Выноси заботы на свет и держи с другими совет.   |
|                        | 11.Кто спорит – тот гроша не стоит.   | 12.В этом мире есть две породы людей: победители и побежденные.              | 13.Кроткость торжествует над гневом.  | 14.Кто дарит, тот друзей наживает.  | 15.Доверие и честность сдвигают горы.   |
|                        | 16.Лучший способ решать конфликты – избегать их.  | 17.Сражение проигрывает тот, кто не верит в победу.                          | 18.Если в тебя швырнули камень – брось в ответ кусок ваты.  | 19.Взаимные уступки прекрасно решают дела.  | 20.Копай и копай без усталости: докопаешься до истины.  |
|                        | <b>черепаха</b> – уход под панцирь, отказ от достижения целей, от участия во взаимоотношениях с окружающими | <b>акула</b> – силовая стратегия, конфликт решают выигрышем только для себя. | <b>медвежонок</b> – сглаживание ситуации, хотят чтобы их понимали и любили, для этого могут жертвовать своим успехом. | <b>лиса</b> – стратегия компромисса, готовы отказаться от целей для сохранения взаимоотношений. | <b>сова</b> – ценит цели, взаимоотношения, открыто определяет пути выхода в совместной работе, стремится найти решения, устраивающие всех участников. |

**Вед:** Для того чтобы не попадать в конфликтные ситуации или умело выходить из них достаточно соблюдать всего 4 правила бесконфликтного общения:

1. Не употребляйте конфликтогены
2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген
3. Проявляйте эмпатию к людям (эмпатия – способность ощутить чувства другого, понять его)
4. Делайте как можно больше положительных благожелательных посылов.