

Государственное образовательное учреждение
Луганской Народной Республики
«Пореченская основная общеобразовательная школа – детский сад № 32»

Тренинг для учащихся 6 – 8 классов «Учимся общаться без конфликтов»



Разработал:
Практический психолог
ГОУ Пореченская ООШ – ДС № 32
Бондарь Яна Сергеевна

пос.Поречье, 2020 год

Цели и задачи тренинга:

1. ознакомить со способами решения конфликтных ситуаций
2. помочь скорректировать свое поведение в сторону снижения его конфликтности
3. способствовать:

- развитию социально-коммуникативные компетентности;
- сплочению коллектива;
- развитию умений и навыков командного взаимодействия.

Оборудование: короткометражный мультфильм, телевизор или компьютер, шаблон грамот, карандаши, фломастеры, ручки

ХОД ТРЕНИНГА:

1. Организационный момент (5-7 минут)

Мы собрались сегодня, чтобы поговорить о конфликтах. Наверное, истинно утверждение, что никто не может избежать конфликтов – они занимают важное место в нашей жизни.

Столкновение интересов является неизбежной реальностью нашей жизни, просто потому, что все люди разные и имеют различные интересы. Напротив, было бы весьма странно, если бы люди перестали спорить и ссориться. Гипотетически это возможно лишь в одной ситуации: нужно прекратить общаться, то есть изолироваться от других, обрекая себя на одиночество, которое, как известно, является самым страшным наказанием для большинства людей.

- А как вы понимаете, что такое конфликт?

Мозговой штурм, результатом которого может стать, к примеру, такое определение конфликта:

КОНФЛИКТ – это столкновение мнений, взглядов, принципов и т.д.

2. Просмотр короткометражного мультфильма «Мост» (5-7 минут)

Ссылка на видеоролик в ютубе:

<https://www.youtube.com/watch?v=BJnLeZzSVZM>

После просмотра мультфильма дети отвечают на вопросы психолога и обсуждают:

- какова главная тема мультика?
- было ли в мультике что-то знакомое вам? Что?

3. Упражнение 1 "Синхронный разговор" (5-7 минут).

Участники разбиваются на пары.

- Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". По сигналу разговор прекращается.

- "Игнорирование". В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.
- "Спина к спине". Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказываеться, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

Итог:

- Как вы себя ощущали во время проведения упражнений?
- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?
- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?

Вывод: причиной конфликта может быть неумение слушать друг друга

4. Беседа «Стили разрешения конфликтной ситуации» (5-7 минут).

- Избегание - индивид не отстаивает свои права, ни с кем не сотрудничает для выработки решения, или уклоняется от решения, перекладывает ответственность за принятие решения на другого.
- Соперничество - предпочитает идти к разрешению конфликта своим путем, использует свои деловые и личностные качества, не заинтересован в сотрудничестве. В первую очередь удовлетворяет свои интересы.
- Приспособление - совместное действие с другим человеком без попытки отстаивать свои интересы. В отличие от уклонения, при этом стиле имеет место участие в ситуации и согласие делать то, чего хочет другой. Это стиль уступок, согласия и принесения себя в жертву.
- Компромисс - обе стороны частично уступают в своих интересах, чтобы, чтобы удовлетворить часто в главном, путем торга и обмена уступками. Отсутствует поиск скрытых интересов, рассматривается только то, что каждый говорит о своих желаниях. Удовлетворяются сиюминутные интересы обеих сторон.
- Сотрудничество - Активное участие в решении конфликта, отстаивание своих интересов, с выраженным желанием сотрудничать с другим человеком, требует продолжительных затрат времени, изучаются нужды обеих сторон и идет постепенное сближение позиций. Самый сложный, но продуктивный метод.

5. Упражнение «Разожми кулак» (5-7 минут).

Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются силовые методы, которые применялись.

Обсуждение:

1. Какие чувства вы испытывали, когда к вам применялось насилие (с силой

пытались разжать ваш кулачок)?

2. Какие чувства испытывали, когда ваш кулачок пытались разжать уговорами, лаской?

3. Какое состояние человека напоминает сжатый кулачок?

Вывод: причиной конфликта может быть давление друг на друга

6. Упражнение «конфликт» (15 минут).

Разрешение конфликтных ситуаций с точки зрения различных стратегий поведения. Деление учащихся на подгруппы по 3 человека, каждой из которой дается ситуация. Необходимо продумать решение ситуации.

Ситуация 1. Родители отправляют тебя в магазин за картошкой, а ты хочешь играть в компьютерные игры

Пример разрешения ситуаций.

Конкуренция. Остаешься за компьютером, за картошкой отправляется кто-то еще.

Избегание. Чтобы родители отстали и дали поиграть и в дальнейшем, быстро бежишь в магазин.

Сотрудничество. Сохраняешь игру и идешь за картошкой, затем снова садишься за компьютер.

Приспособление. Без большого желания отправляешься сразу за картошкой.

Компромисс. Еще немного играешь, выключаешь компьютер и идешь за картошкой.

Ситуация 2. У твоего друга серьезные проблемы с математикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание. И ты разрешаешь ему списывать. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она вызвала тебя и сказала, что если еще раз ты дашь списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности

Пример разрешения ситуаций.

Конкуренция. С этого дня ты ни разу не дашь списать домашнее задание.

Избегание. Обещаешь другу, что подумаешь над тем, дать или нет ему списать домашнее задание.

Сотрудничество. Предлагаешь не списывать готовое домашнее задание, а позаниматься с ним, объяснить, как решать такие задачи.

Приспособление. Продолжаешь давать списывать, несмотря на предупреждения учителя.

Компромисс. Даешь другу списать начало домашнего задания, а дальше пусть он решает сам.

Ситуация 3. Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому поздно ложишься спать. Они запретили тебе заниматься за компьютером и даже стали забирать, уходя из дома, сетевой шнур. Тебя это не устраивает.

Пример разрешения ситуаций.

Конкуренция. В тайне найдешь шнур и продолжишь играть.

Избегание. Обещаешь исправиться и просишь шнур.

Сотрудничество. Предлагаешь родителям во время ложиться спать, соблюдать режим.

Приспособление. Безоговорочно идешь на условия родителей.

Компромисс. Просишь шнур в замен на условия родителей

Обсуждение:

Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?

Как вы думаете, какая была выбрана стратегия поведения решения данной ситуации?

7. Упражнение «Грамота» (10 минут).

У каждого человека есть положительные черты, но о них говорить сложнее, чем просто критиковать человека.

Каждый из вас получает шаблон «Грамота», ваша задача написать на нем любую фразу «Я ценю в тебе...», «Мне нравится в тебе...». Данную грамоту нужно адресовать соседу справа.

Подведение итогов. Рефлексия. (2-3 минуты).

Грамота

