**Занятие с элементами тренинга для детей группы риска "Подросток и конфликт"**

.

*«Все конфликты в мире и в душе человека
проходят через его сердце и возвращаются
к нам осмысленными и понятными.
А то, что понятно, уже не так страшно.».
немецкий психолог, Фромм Э.*

***Цель:*** формирование и развитие навыков разрешения конфликтов у подростков в школе, в семье, при общении со сверстниками

**Ход занятия**

**Психолог**. Здравствуйте ребята. Школа – это пространство, где каждый день встречаются сотни людей - детей и взрослых. Немудрено, что в их совместной деятельности возникает множество конфликтных ситуаций. Каждый из вас когда-нибудь ссорился, а если нет, то вы не просто счастливый, а уникальный человек. Если же вам приходилось переживать ссоры, то вы, конечно, помните, как это было неприятно, какое беспокойство доставляет ссора. Сегодня мы рассмотрим понятие «конфликт», причины возникновения конфликта, а также основные модели поведения человека в конфликтных ситуациях, определим свой уровень конфликтности.

**Психолог**. С точки зрения психологии конфликт – это результат столкновения интересов, взглядов, мнений двух и более людей. Конфликты естественны и неизбежны. А почему же в нашей жизни возникают конфликты?
Это мы с вами попытаемся выяснить с помощью упражнения «Эксперимент».

***Упражнение «Эксперимент»***: сейчас мы будем выполнять определенные действия с бумагой (салфетка), ваша задача точно следовать инструкции, так, чтобы у всех результат был одинаковый.

Сгибаем лист пополам.

Сгибаем еще раз пополам.

Отрываем верхний правый угол.

Отрываем нижний правый угол

- Что получилось?

**Психолог**. Получились различные узоры. Возможно, если очень внимательно присмотреться, можно найти похожие «творения», но одинаковых мы не встретим, хотя инструкция звучала для всех одинаково. Так происходит и с людьми, общаясь друг с другом, они воспринимают информацию по разному, что ведет к непониманию друг друга, появляется напряжение в отношениях, а значит, возникает опасность конфликта.

Упражнение «Конфликт или компромисс»

Участникам в парах предлагается решить конфликтные ситуации

**Конфликтные ситуации:**

Ты хочешь сегодня подольше погулять, а родители не разрешают, между вами возник конфликт.

Учитель говорит , что Ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.

Учитель говорит что вы скачали свой реферат из интернета, но вы- то знаете что это не так.

На одной из перемен к тебе подошёл старшеклассник, попросил посмотреть мобильный телефон, и без разрешения начал с него звонить, из-за чего возник конфликт.

Ты любишь слушать громкую музыку, а соседи предпочитают тишину. Возник конфликт.

На перемене одноклассник пробежал мимо и задел тебя, замарал твой костюм. Возник конфликт.

В конце данного тренинга подростки пожимают друг другу руки - знак удачно завершённых ситуаций.

Группа должна обсудить каждый ответ ученика.

**Психолог**. Психологи выделяют пять стратегий поведения в конфликте:

- конкуренция – ориентация на себя и активностью.
- избегание - пассивность.
- приспособление - ориентация на другого, пассивность.
- компромисс - средний уровень активности и пассивности, ориентация на себя и другого.
- сотрудничество - активность и ориентация на себя и другого.

А как Вы думаете, какой у Вас стиль решения конфликтов? Хотите узнать?

*Анкетирование*

**Инструкция**: Ответьте на предложенные ниже вопросы, оценив, насколько свойственно вам то или иное поведение в конфликтной ситуации, для этого выберете один из трех предложенных вариантов ответа и поставьте: цифру 1 если вы так поступаете редко, цифру 2 если от случая к случаю и цифру 3 если часто.

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей.
3. Ищу компромисс.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка и интерпретация результатов теста

Посчитайте сумму баллов по столбцам. Посмотрите, в каком столбце у вас получилось наибольшее количество баллов. Послушайте информацию о том, что это значит.

Интерпретация результатов теста

А – жесткий стиль решения конфликтов. Такие люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы.

Б – примиренческий стиль. Ориентирован на “сглаживание углов” с учетом того, что всегда можно договориться, на поиск альтернативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.

В – компромиссный стиль. С самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс.

Г – мягкий стиль. Проявляется в готовности встать на точку зрения противника и отказаться от своей позиции.

Д – уходящий. Этот стиль ориентирован на уход от конфликта. Люди данного типа стараются не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

**Психолог**. Что нового и полезного вы сегодня узнали? Можно ли избежать конфликтов? В завершении хотелось бы сказать словами:

*Завершить наше мероприятие я бы хотела словами:*

*«Любой человек также сложен, интересен, глубок, раним, как вы сами. Попробуйте не наступить, а уступить. Не захватить, а отдать. Не кулак показать, а протянуть ладонь. Не спрятать, а поделиться. Не орать, а выслушать. Не разорвать, а склеить*.

Бланк для ответов

Вариант ответа: 1-если так поступаете редко; 2- если от случаю к случаю; 3- если часто.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| А | Б | В | Г | Д |
| 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ВСЕГО | ВСЕГО | ВСЕГО | ВСЕГО | ВСЕГО |

Бланк для ответов

Фамилия имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_кл.

Вариант ответа: 1-если так поступаете редко; 2- если от случаю к случаю; 3- если часто.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| А | Б | В | Г | Д |
| 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ВСЕГО | ВСЕГО | ВСЕГО | ВСЕГО | ВСЕГО |

**Памятка «Как выйти из конфликтной ситуации»**

* Прежде чем вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого вы хотите получить.
* Утвердитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
* В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
* Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.
* Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
* Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
* Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
* Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
* Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
* Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

**Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!**

**Памятка «Как выйти из конфликтной ситуации»**

* Прежде чем вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого вы хотите получить.
* Утвердитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
* В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
* Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.
* Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
* Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
* Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
* Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
* Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
* Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

**Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!**