**Разрешение конфликтов**

**без насилия**



**занятие с элементами тренинга**

**Пояснительная записка.**

В настоящее время во всем мире изменилась ситуация развития детства. Напряженные социальные, экономические, демографические, экологические проблемы обусловливают нарастание негативных тенденций в становлении личности подрастающего поколения. Среди них особую тревогу вызывает прогрессирующая отчужденность, повышенная тревожность, возрастание их жестокости, агрессивности, конфликтности. Эти тенденции проявляются остро в подростковом возрасте. Это как бы «третий мир», существующий между детством и взрослостью.

Однако, переходя из детского мира во взрослый, подросток не принадлежит полностью ни к тому, ни к другому. Они часто конфликтуют с окружающими не потому, что им так хочется, а потому, что они не могут управлять своими эмоциями.

Конфликт в классе – это конфликт между учениками, который часто ведет к неадекватности поступков. Он не должен остаться незамеченным. Учитель обязан урегулировать его, но не подавлять.  
  
**Место проведения**: *классный кабинет*.

**Цель**: – познакомить с понятием «конфликт»;  
– учить школьников контролировать свое состояние при гневе, раздражительности и   
агрессивном поведении;  
– учить адекватному поведению при разрешении конфликтов;  
– воспитывать самоконтроль, развивать умение предвидеть последствия своих действий.

**Задачи**: – определить особенности поведения в конфликтных ситуациях;  
– обучить способам выхода из конфликтной ситуации;  
– обучать ребят общению друг с другом и воспитывать уважение к своим товарищам;   
**Форма проведения**: *практикум*.

**Оформление**: бумага для упр. «Снежинки», бланки теста, анкета, рабочие листы.

**Оборудование**: мультимедиа.  
  
**Подготовительная работа**:

1.Подготовка словаря темы.  
2.Анкетирование учащихся.  
3.Тестирование.  
4.Плакат с правилами.

*Если мира нет в тебе,*  
*то мира вокруг тебя быть не может*  
Святое Писание

Ход занятия.  
  
**Учитель:** Здравствуйте. Сегодняшнее занятие будет посвящено проблеме конфликтов. Но прежде всего мне бы хотелось, чтобы вы поздоровались с каждым участником нашего занятия.

**1.Упражнение «Приветствие».** Цель упражнения: создание доброжелательной атмосферы, настрой на плодотворную работу.

Участники занятия передают друг другу мягкую игрушку со словами: **«Привет, я хочу тебе подарить…».**

Время проведения упражнения – *5 минут*.

Нужно помнить, что практически по любому вопросу у разных людей взгляды отличаются, они разные! Эти отличия естественны и нормальны. И сейчас мы ещё убедимся в этом при выполнении

**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.

**Учитель**: 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.

**3. Упражнение «Карикатура на врага».**

**Учитель:** Нарисуйте своего «врага» в виде сказочного животного. Да пострашнее! С рогами, клыками, копытами.

Время на выполнение этого задания – *5 минут*.

И дальше с ним можно поиграть. К примеру, у вас конфликты с одноклассницей (-ком). Вот и нарисуйте ее (его) в виде огнедышащего дракона. А потом «посадите» в клетку с огромными замками. Или отправьте ее (его) на другую планету в большущей ракете. Все, конфликт исчерпан!  
А теперь прислушайтесь к своим эмоциям. Как вы думаете, почему, нарисовав карикатуру на своего врага, да еще и отправив его в клетку или на далекую планету, вам стало легче?  
***Ответы детей.***

**Учитель**: Таким рисунком, карикатурой вы прорабатываете свои негативные эмоции и снимаете плохие установки. Когда вы видите «врага» в клетке, ваше сознание фиксирует: он не опасен.

**Учитель.**Объясните, что значит «конфликт»?

**Дети**. Конфликт – это ситуация, в которой двое или несколько человек не хотят уступать друг другу и не могут найти общего решения.

**Учитель**. Конфликт – это столкновение мнений, интересов, выборов, которые могли возникнуть между людьми или группами людей.

**Учитель** показывает***Приложение №1 «Словарь по теме».***

**Учитель**. Какие чувства мы испытываем, когда сталкиваемся с конфликтами?

**Дети.** Раздражение, гнев, обиду, угнетенное состояние, страх, злость.

**Учитель** задает вопрос всем участникам: **«Почему люди ссорятся? Конфликтуют**?  
Всем предлагается подумать *3 минуты*. Затем все варианты записываются на доске.

Не владеют эмоциями.  
Не принимают чужого мнения.  
Не считаются с правами других.  
Пытаются во всем доминировать.  
Не умеют слушать других.  
Хотят умышленно обидеть друг друга.

Очень важно владеть собой при общении с другими людьми. Однако это бывает  
очень трудно. Сейчас мы выполним с вами несколько упражнений, а потом обсудим то,  
что вы чувствовали во время их выполнения. Выполнять упражнения будем в парах.

**4. Упражнение «Разожми кулак».**

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

**5. Упражнение «Толкалки без слов».**

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются,  
постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает. Затем делятся своими  
впечатлениями.  
  
***После игр проводится обмен мнениями***:

– Какие испытывали эмоции?  
– Было ли ощущение напряжения и раздражения?  
– Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?  
– Что помогло избежать конфликта?

**6. Обучение выходу из конфликта.**

Прежде чем перейти к обучению участников способам выхода из конфликтных  
ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и  
рассказать, как они выходят из конфликтов, как ведут себя в конфликтной ситуации ***(Приложение №2 «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»)***.   
**ПРОАНАЛИЗИРУЕМ результаты проведенного теста.**

На примерах из личного опыта проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций.

**Учитель.** В своей жизни вы, наверное, сталкивались с конфликтами, конфликтными ситуациями. Опишите их, и что вы при этом чувствовали.

***Дети приводят примеры из своей жизни***.

**Учитель.** Судя по вашим ответам, вы испытывали отрицательные эмоции, в основном гнев, раздражение, обиду. А можно ли было избежать конфликта? Каким образом?

**Дети.** Наверное, можно. Надо было поговорить с этим человеком, либо уйти, а через некоторое время, когда успокоюсь, подойти к нему и спокойно поговорить, возможно, был прав он, а не я.

**Учитель**. Иными словами, надо было не злиться и кричать (а то и кидаться драться), а сохранять спокойствие. Что это значит?

**Дети.** Внимательно выслушать другого человека, не кричать, говорить спокойно, не повышая голоса, не оскорблять собеседника, возможно, в чем-то уступить ему.

*Учитель показывает памятку*.

**Сохранять спокойствие означает:**  
Относиться к другим с уважением, выслушать точку зрения другого человека до конца.  
Контролировать себя! Не позволять гневу или страху насилия победить вас.  
Говорить тихо, не оскорблять.  
Дать другому человеку шанс отступить.  
Сдерживать себя, например, лучше уйти, извинившись при этом.  
Идти на компромисс (уступить в чем-то).  
По возможности использовать юмор.

***Самостоятельная работа учащихся***.

**Учитель.** А сейчас вам предстоит заполнить рабочие листы.

**Рабочий лист:**  
**Что вас может рассердить, разозлить? ДОМА, в ШКОЛЕ**(раздаются листочки**).**

**Учитель.** Вам нужно написать, что вас может рассердить, разозлить дома и в школе.

***Дети работают самостоятельно***.

**Учитель.** Теперь проверим, что же у вас получилось. Начнем с того, что вас может разозлить дома. Первым свою ситуацию читает Витя.

**Дети.** Когда брат слушает музыку громко.

**Учитель.** Как ты поступаешь в данной ситуации?

**Дети.** Прошу его, чтобы убрал громкость. Если он этого не делает, начинаю кричать на него.

**Учитель**. Как можно поступить Вите в данной ситуации?

**Ученики.** Объяснить брату, что он мешает учить уроки или смотреть телевизор. Можно предложить ему слушать музыку в наушниках, тогда не нужно сокращать громкость и мешать окружающим он уже не будет.

**Учитель.** Кого еще что раздражает?

**Дети**. Когда мама и сестра смотрят по телевизору сериалы. Я не могу их даже слышать.

**Учитель.** Как можно поступить в этой ситуации, чтобы не ссориться и не конфликтовать с мамой и сестрой?

**Дети.**Если они смотрят эти сериалы, значит, они им нравятся, поэтому они не бросят их смотреть только потому, что это кого-то раздражает. Лучше во время сериала уходить из дома погулять во дворе, прогуляться с собакой, навестить друга.

***Далее аналогично рассматриваются все ситуации.***

**Учитель**. Как видите, любой конфликт можно разрешить мирно, не прибегая к оскорблениям и насилию. Но, если самому не получается разрешить возникшую конфликтную ситуацию, к кому можно обратиться за помощью?

**Дети.** К родителям, учителям, друзьям, братьям или сестрам.

**Учитель**. Самое главное, не делать того и не говорить тех слов, о которых потом пожалеешь. Нужно научиться контролировать себя. Что это значит?

**Дети.** Научиться управлять своими эмоциями, не говорить сгоряча обидных слов.

**Учитель**. Какие способы успокоения используете вы, когда чувствуете, что назревает конфликт?

**Дети**. Убеждаю себя, что конфликт ни к чему хорошему не приведет.

**Учитель.** Попробуем сформулировать правила **«Контролируй себя».** Во-первых, нужно сосчитать до десяти и обратно, дышать глубоко. Продолжите.

**Дети.** Поговорить о проблеме с друзьями или близкими, послушать любимую музыку, погулять в парке, выгулять собаку.

***Правила «Контролируй себя»***  
*Сосчитать до 10 и обратно.*  
*Дышать глубоко.*  
*Обговорить проблему с друзьями, родителями.*  
*Послушать любимую музыку.*  
*Заняться спортом.*  
*Заняться любимым делом, хобби.*  
*Почитать книгу.*  
*Погулять с собакой.*

**Учитель.** Ребята, давайте разберемся, уйти от конфликта, то есть ничего не говоря, оставить человека, с которым вы разошлись во мнениях - это хорошее решение проблемы? Поясните.

**Дети.** Да, потому, что оба человека рассержены и раздражены. Они могут наговорить друг другу много неприятных слов и потом могут вообще не общаться, стать врагами.

**Учитель.** Действительно, это поможет избежать ссоры, а может быть и насилия, драки в данный момент, но проблема останется. Гнев и обида могут усилиться, и проблема всплывет наружу.  
Как же быть?

**Дети**: Нужно либо сразу обоим успокоиться, сосчитать до 10 и поговорить, не повышая друг на друга голоса. Если в данной ситуации этого сделать не удается, лучше разойтись и через некоторое время, когда страсти улягутся, поговорить в спокойной обстановке.

**Учитель.** Вы правы. Согласитесь, иногда бывает так, поначалу, кажется, что собеседник не прав, что твое мнение правильное, а его нет, но через некоторое время начинаешь понимать, и убеждаешься в том, что все же был прав соперник. У вас были такие случаи?

**Дети.** *Да \ Нет*.

**Учитель**. Опишите, когда такое было, и как вы поступили в этой ситуации.

**Дети**. Мы с соседом по парте решали задачу. У нас получились разные ответы. Я был уверен, что мой правильный, а сосед ошибся, поэтому стал доказывать свою правоту. Мы чуть не поссорились. Я жутко разозлился, назвал его «тупицей» и «двоечником». Он тоже обозвал меня еще обиднее. Затем заново проверили свои решения задачи, и я нашел у себя ошибку. Мне было стыдно за свои слова перед одноклассником. Я извинился, но он обиделся и долго не разговаривал со мной.

**Учитель.** Очень хороший пример. Вынес ли ты урок из этой ситуации? Какой?

**Дети**. Нельзя нападать на человека, тем более оскорблять его, не убедившись в том, что прав именно ты, а не он.

**Учитель**. Гораздо проще наговорить неприятных слов, обидеть человека, чем потом извиниться перед ним. Он может и простит вас, но все равно изменит к вам свое отношение, может быть даже обида останется где-то в глубине души на долгие годы. Также легко можно испортить отношения и со старшими братьями и сестрами, родителями, которые хотят вас о чем-то предупредить. Задумайтесь, часто ли в вашей жизни возникают конфликтные ситуации. Удается ли вам их решать спокойно, не прибегая к насилию, без ссор?

**Дети:** *Да \ Нет*.

**Учитель**. Что помогает вам сохранить хладнокровие, успокоиться, избежать агрессивной манеры поведения в конфликте?

**Дети.** Я понимаю, что свои эмоции надо контролировать, что криком и насилием убедить собеседника в своей правоте вряд ли удастся, что я буду глупо, может быть даже смешно, выглядеть со стороны, что взрослые люди так не поступают.

**Учитель**. Выбранный способ поведения вы считаете единственно верным? Почему?

**Дети.** Думаю, я поступаю правильно. Оскорблениями и насилием ничего не добьешься, человек просто обидится и разозлится, и в ответ тоже наговорит много неприятных слов, а то и  
вообще бросится драться.

**Выводы:**

*«Поведение, которое помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры****»:***  
*1)Выслушать спокойно все претензии партнера;*  
*2)На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое;*  
*3)Попытаться убедить партнера говорить конкретней (только факты) и без отрицательных эмоций;*  
*4)Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику;*  
*5)Извиниться, если в чем-то действительно не прав».*

**Учитель**: На прошлом классном часе мы отвечали на вопросы теста «Уровень конфликтности личности» **(*Приложение №3*)**.

**ПРОАНАЛИЗИРУЕМ результаты проведенного теста.**

**7.Анализ занятия. Рефлексивная деятельность.**   
– Можно ли постоянно контролировать свое состояние?  
– Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?  
– Что для вас было самым трудным на занятии?  
– Подумайте над высказыванием и постарайтесь его объяснить: «*Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены*».

**8.Ритуал прощания (пожмем друг другу руки и поблагодарим за плодотворную работу).**

**Ожидаемые результаты:**

В ходе занятий у ребят отмечалось желание лучше узнать себя, своих товарищей. В процессе работы они познакомились с правилами дружбы и позитивного общения, научились эффективному и гармоничному взаимодействию с окружающими: сверстниками, родителями, самими собой.   
При всей тяге к самостоятельности подростки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи старших, поэтому очень важно, чтобы в конфликтной ситуации ребята умели выстраивать конструктивные взаимоотношения.  
Наши занятия продолжались в течение года. Тренинги, классные часы «Что такое дружба?», «Здравствуй мир! Здравствуй друг!», «Общительность» и другие помогли снизить уровень конфликтности и враждебных реакций подростков.  
Ребята научились использовать эффективные методы разрешения конфликтов, сложных эмоциональных ситуаций.

**Литература**

* 1. Альманах психологических тестов. М.: «КСП», 1995, – 400 с.
  2. Зосимовский А.В. Управление конфликтными ситуациями в целях нравственного воспитания. М., 1971 г.
  3. Конфликты в школьном возрасте: пути их преодоления и предупреждения. М., 1986 г.
  4. Ожегов С.И. Словарь русского языка. М.: Рус. яз., 1990. – 921 с.

**Приложение 1**

**Словарь по теме**  
(Словарь русского языка. С.И. Ожегов)

***Бюрократ*** – формалист.  
***Конфликт*** – это столкновение, серьезное разногласие, спор.  
***Конфликтовать*** – вступать в конфликт.  
***Конфликтная ситуация*** – это ситуация скрытого или явного противоборства сторон.  
***Лидер*** – человек, пользующийся авторитетом или влиянием в каком-либо коллективе.  
***Оптимист*** – человек, который во всем видит светлые стороны, верит в будущее, успех, в то, что в мире господствует добро.  
***Пацифист*** – человек, осуждающий любые войны, в том числе справедливые, освободительные.  
***Пессимист*** – человек, не верящий в будущее, склонный во всем видеть унылое, плохое.  
***Предприимчивый*** – человек, умеющий предпринять что-нибудь в нужный момент, находчивый и практичный.  
***Принцип*** – убеждение, взгляды на вещи.  
***Принципиальный*** – человек, придерживающийся определенных твердых взглядов.  
***Противоречие*** – это противоположность интересов. Высказывание или поступок, направленный против кого-нибудь или чего-нибудь.  
***Спор*** – это словесное состязание, обсуждение чего-нибудь, в котором каждый отстаивает свое мнение. Это конфликт, где существуют противоречия во мнениях и точках зрения. В жизни противоречия между людьми возникает больше в силу того, что все люди разные.  
***Экстравагантный*** – человек, расходящийся с общепринятыми обычаями, слишком своеобразный, вызывающий.

**Приложение 2**

**Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»**

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
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. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Если подобным образом вы ведете себя:  
**ЧАСТО** – поставьте *3 балла;*  
**ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ** – *2 балла;*  
**РЕДКО** – *1 балл*.  
Обработка результатов теста. Подсчитайте количество баллов под номерами 1,6, 11 – это тип поведения «А». Когда мы подсчитаем баллы по всем показателям, вы узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите свой стиль.

**Тип «А»** – сумма баллов под номерами 1,6, 11.  
**Тип «Б»** – сумма баллов под номерами 2, 7, 12.  
**Тип «В»** – сумма баллов под номерами 3, 8, 13.  
**Тип «Г»** – сумма баллов под номерами 4, 9, 14.  
**Тип «Д»** – сумма баллов под номерами 5, 10, 15.  
*Если вы набрали больше всего баллов под буквами:*   
**«А»** – это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.  
**«Б»** – это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны.  
**«В»** – «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.  
**«Г»** – «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.  
**«Д»** – «уходящий» стиль. Ваше кредо – «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

**Результаты обработки теста:**

**Приложение 3**

**Тест «Уровень конфликтности»**

1. Характерно ли для вас стремление к тому, чтобы подчинить своей воле других?  
а) Нет.   
б) Когда как.  
в) Да.   
2. Есть лив вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно, и ненавидят?  
а) Да.  
б) Ответить затрудняюсь.  
в) Нет.  
3. Кто вы в большей степени?  
а) Пацифист.  
б) Принципиальный.  
в) Предприимчивый.  
4. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?  
а) Часто.  
б) Периодически.  
в) Редко.  
5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?  
а) Разработал бы программу развития на год и убедил бы всех в ее выполнимости.  
б) Изучил бы, кто есть кто, и установил контакт с лидерами.  
в) Чаще советовался бы с людьми.  
6. В случае неудач какое состояние для вас наиболее характерно?  
а) Пессимизм.  
б) Плохое настроение.  
в) Обида на самого себя.  
7. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?  
а) Да.  
б) Скорее всего, да.  
в) Нет.  
8. Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?  
а) Да.  
б) Скорее всего, да.  
в) Нет.  
9. Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе?  
а) Раздражительность.  
б) Обидчивость.  
в) Нетерпимость критики со стороны других.  
10. Кто вы в большей степени?  
а) Независимый.  
б) Лидер.  
в) Генератор идей.  
13. Каким человеком считают вас ваши друзья?  
а) Экстравагантным.  
б) Оптимистом.  
в) Настойчивым.  
12. С чем вам чаще всего приходится бороться?  
а) С несправедливостью.  
б) С бюрократизмом.  
в) С эгоизмом.  
13. Что для вас наиболее характерно?  
а) Недооцениваю свои способности.  
б) Оцениваю свои способности объективно.  
в) Переоцениваю свои способности.  
14. Что приводит вас к столкновению и конфликту с людьми?  
а) Излишняя инициатива.  
б) Излишняя критичность.  
в) Излишняя прямолинейность.

Обработка результатов теста. Все ответы к каждому вопросу имеют свою оценку в баллах. Замените выбранные вами буквы баллами и подсчитайте общую сумму набранных вами баллов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| **А** | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| **Б** | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| **В** | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 |

**Подведение результатов**: подсчитав общую сумму баллов, учащиеся могут определить свой уровень конфликтности:  
14–17 баллов – очень низкий;  
18–20 баллов – низкий;  
21–23 баллов – ниже среднего;  
24–26 -баллов – ближе к среднему;  
27–29 баллов – средний;  
30–32 балла – ближе к среднему;  
33–35 баллов – выше среднего;  
36–38 баллов – высокий;  
39–42 балла – очень высокий.

 .