

«УЧИМСЯ ПРЕДОТВРАЩАТЬ И РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ...»

Ольга Апенкина, воспитатель высшей квалификационной категории
ГБОУ «Санаторный детский дом № 17»

Конфликты могут случаться в нашей жизни в разные времена, в разные возрасты, в разных жизненных условиях. Но наиболее «опасными» можно считать конфликты, которые происходят с подростками.

Подростковый возраст — трудное время и для детей, и для взрослых. В подростковый период происходит переоценка ценностей, осознание себя как личности, формируются собственные взгляды на жизнь. Повзрослевший ребёнок борется за свою свободу с отчаянием юношеского максимализма. На самом деле ему нужна не столько сама свобода, сколько признание права самому принимать решения. Подростку в большей мере свойственен внутриличностный конфликт, к которому приводят споры с самим собой, самопознание, самоутверждение, самореализация. Внутриличностный конфликт может возникнуть при низкой удовлетворённости жизнью, друзьями, учёбой, отношениями со сверстниками, малой уверенностью в себе и близких людях, из-за стрессов.

Прежде чем научить ребёнка разбираться и погашать конфликты, необходимо научить ребёнка разбираться в себе. Ребёнку не должны быть чужды такие понятия, как самооценка, самопознание, самоутверждение, самореализация.

Немаловажными становятся и последствия конфликтов. В силу особенностей самого конфликта, его силы и значимости для подростка, его психологических характеристик, конфликт переживается подростком по-разному. Подростки очень сильно переживают, когда понимают, что находятся в открытом конфликте с другим человеком. Первое желание подростка — уклониться от конфликта в надежде на то, что он разрешится сам по себе. Если предмет конфликта или вовлечённые в него люди значимы для подростка, то он может прибегнуть к двум стилям поведения: приспособление (односторонняя уступка) и компромисс (взаимная уступка).

Если помочь подростку справиться с его внутриличностным конфликтом и поддерживать в группе (классе) здоровую, дружелюбную и принимающую атмосферу, впоследствии это поможет ему справиться с более сложными конфликтами, которые ожидают его в будущем.

Предлагаю вашему вниманию цикл мероприятий, которые посвящены теме разрешения конфликтов, выработке методики поведения подростков в ситуации конфликта и т.п.

Конспект занятия «Путь к себе. Познай себя»

Цель: дать воспитанникам представление о самопознании, саморазвитии.

Задачи:

- ◆ познакомить детей с некоторыми приёмами самопознания;
- ◆ способствовать формированию адекватной самооценки;
- ◆ побуждать детей к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию;
- ◆ формировать положительную нравственную оценку таких качеств, как целеустремлённость, воля, настойчивость, желание работать над собой;
- ◆ развивать у воспитанников умение правильно оценивать себя и других.

Подготовительная работа: чтение художественной литературы на нравственные темы; составление и проведение анкетирования «Самохарактеристика»; объединение детей в подгруппы; написание плакатов и стендов.

Методическое обеспечение:

- ◆ форма проведения — час общения; две подгруппы воспитанников по 4 человека в каждой;
- ◆ помещение — музыкальный (актовый) зал;
- ◆ продолжительность — 35–45 минут;
- ◆ оборудование — альбомные листы для автопортретов; листы для тестов; краска; кисти; простые карандаши; музыкальный альбом П.И. Чайковского «Времена года» для музыкального сопровождения занятия.

Методы и приёмы: рассказ педагога; беседа; тестирование; чтение художественной литературы; интерактивные игры; художественная деятельность детей.

Словарная работа: обогащение, расширение и закрепление словаря — самооценка, самопознание, саморазвитие, самонаблюдение, самоанализ, самоиспытание и т.д.

Ход занятия

«...Тот, кто правильно указывает на мои ошибки — мой учитель.

Тот, кто правильно отмечает мои верные поступки — мой друг.

Тот, кто мне льстит — мой враг...»

(Сюнь-цзы)

«...Важно не то, кем тебя считают, а кто ты на самом деле...»

(Публий Сир)

Вступительное слово

— Ребята, тема нашего сегодняшнего общения — «Путь к себе. Познание самого себя». Эти слова принадлежат величайшему философу древности Сократу, который жил много веков назад. Уже тогда человек задумывался: кто он, какой у него характер, что он любит, чего не любит, каковы его цели в жизни, как к нему относятся другие люди? Заканчивая школу, мы знаем много формул, теорем, правил; можем решать трудные задачи и давать оценку литературным персонажам, но далеко не каждый из нас может ответить на вопросы: кто я? Какой я? Каким я хочу быть? Что думают обо мне другие? Сегодня мы будем учиться отвечать на эти вопросы.

Интерактивная беседа «Зачем нужна самооценка»

— Великий немецкий поэт Гёте утверждал: «Умный человек не тот, кто много знает, а кто знает самого себя». Можете ли вы считать себя умными людьми? (Ответы детей.)

Начнём нашу беседу с ответов на вопросы: — Как вы считаете, в наше время человек должен стремиться познать себя?

— Что лучше: переоценить или недооценить себя?

— Как вы понимаете слова «самонаблюдение», «самоанализ», «самоиспытание»?

— Как вы думаете, знаете ли вы себя? (Ответы детей.)

— Что можно узнать о себе?

(Примерные ответы детей: свои жизненные возможности; свои таланты, способности; свой характер, темперамент, волю; свои вкусы, привычки; свои слабые и сильные стороны.)

— Как же узнать себя? Для этого есть такие приёмы (они записаны на доске):

- ◆ самонаблюдение;
- ◆ самоанализ;
- ◆ самоиспытание;
- ◆ самооценка.

— Узнавать себя нужно, чтобы объективно оценить свои способности и возможности. А что это даст? Зачем вообще нужна правильная самооценка? (Примерные ответы детей: узнать призвание, выбрать профессию; избежать ошибок и разочарований; правильно вести себя с окружающими; не браться за невыполнимые дела; правильно определить цель в жизни.)

— Действительно, человек, который объективно оценивает свои способности и возможности, сможет безошибочно выбрать своё призвание, определить цель в жизни. Такому человеку легче избежать крушений жизненных планов, разочарований, ошибок. И если возникнут неприятности, он будет искать причину не в других, а в себе. Сегодня мы будем учиться самопознанию. А значит, мы будем проводить самонаблюдение, самоанализ, самоиспытание и самооценку. Чтобы ваша работа была более плодотворной, вам следует объединиться в группы.

Определение знаний детей о себе

— Для начала предлагаю вам в своих группах провести дискуссию «Какого человека можно назвать уникальным?». Через 1 мин. представители групп выскажутся по этому вопросу.

(Включается тихая музыка; дети обсуждают ответы в группах.)

— Минута истекла. Слушаем мнения групп. Какого человека можно назвать уникальным? (Примерные ответы детей: это яркий, талантливый, незаурядный человек; это человек, который отличается от других; это необычный, странный человек, чудак; это любой человек, даже самый обыкновенный, он отличается от других даже отпечатками своих пальцев.)

— Да, ребята, каждый человек в мире уникален, неповторим. Слово «уникальный» означает «единственный», «неповторимый». Я хочу,

чтобы каждый из вас задумался о своей уникальности. Для этого предлагаю вам нарисовать свой портрет на альбомном листе, который лежит у вас на столе.

(Включается тихая музыка, и в течение 3–5 минут дети рисуют себя.)

— У вас получились уникальные автопортреты. А теперь мы подпишем эти автопортреты. Для этого поиграем в игру «Кто я? Какой я?».

(Игра в группах «Кто я? Какой я?»)

— Для начала мы напишем слева в столбик десять раз букву «Я», а рядом с каждой буквой напишем ответ на вопросы «Кто я? Какой я?». Это могут быть суждения о себе, о своей внешности, характере, внутреннем мире, о своих увлечениях, переживаниях, о том, за что вы себя уважаете.

(Включается тихая музыка, в течение 3–5 минут дети работают.)

— А теперь послушаем по одному представителю от группы, тех, у кого получился самый интересный рассказ. Кто хочет представить себя нашей аудитории?

(Дети меняются рассказами между группами и рассказывают о себе.)

— Как вы считаете, можно сказать, что эти ребята думают о себе, пытаются разобраться в себе, узнать себя? *(Ответы детей.)*

Мини-лекция «Что такое самооценка?»

— Но знать себя недостаточно, нужно иметь правильную самооценку. Самооценка — это оценка своих достоинств и недостатков. Не каждый человек может себя правильно оценить. Самооценка бывает завышенной, заниженной и верной или объективной. Люди с заниженной самооценкой считают себя

глупыми, слабыми, некрасивыми. Эти люди очень обидчивы, необщительны, неуверенны в себе. Люди с завышенной самооценкой, наоборот, считают себя самыми умными, красивыми, талантливыми. Они очень общительны, самоуверенны, но они часто берутся за работу, которая им не по силам и не доводят его до конца. И только люди с правильной самооценкой знают свои сильные и слабые стороны, не боятся критики, не боятся общения, они уверенно возьмутся за дело, которое им по силам, доведут его до конца и заслужат уважение окружающих. Верная самооценка помогает человеку сохранять своё достоинство и жить в ладу с самим собой.

Тест «Самооценка»

— Итак, ребята, мы сегодня учимся оценивать самих себя. Сейчас мы пройдём с вами испытание и узнаем, какая у каждого из вас самооценка. У каждого из вас на столе лежит листок. На этих листках мы будем выполнять специальные задания, которые помогут вам немного разобраться в самих себе. На этом листочке изображено 8 кружочков в один ряд. Нужно быстро написать букву «Я» в любом кружочке.

(Дети пишут букву «Я» в одном из кружочков; воспитатель контролирует правильность выполнения задания.)

— А теперь вы можете узнать, какая у вас самооценка. Чем ближе к левому краю, тем ниже ваша самооценка. Чем ближе к правому краю, тем выше ваша самооценка. Ну, а те, кто поставил букву «Я» в середине, имеют правильную самооценку.

Работа в группах по теме «Определение уровня самооценки»

— А как же можно узнать человека с правильной самооценкой? На доске у нас составлена таблица признаков людей с разной самооценкой. Но кто-то перепутал при-

знаки. Как правильно разместить слова в колонках?

Завышенная	Заниженная	Объективная или верная
<ul style="list-style-type: none"> ♦ уверенность в себе ♦ вспыльчивость ♦ скромность ♦ трусливость 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ высокомерность ♦ нахальство ♦ обидчивость ♦ чувство собственного достоинства 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ пассивность ♦ уравновешенность ♦ самоуверенность ♦ внушаемость

— Предлагаю обсудить этот вопрос в группах. Нужно собрать по 4 признака людей с разной самооценкой. Выбранные признаки вы должны записать на листочках бумаги. Правильные ответы мы прикрепим к таблице. Дополнительные условия — обосновать свой выбор.

(Звучит тихая музыка; дети работают.)

— Время истекло. Слушаем мнения групп.

(Ответы детей. Правильные ответы: завышенная — самоуверенность, высокомерие, нахальство, вспыльчивость; заниженная — пассивность, внушаемость, трусливость; объективная — уравновешенность, уверенность в себе, скромность, чувство собственного достоинства.)

— Молодцы, хорошо! А теперь давайте подумаем, что можно посоветовать человеку с завышенной самооценкой? (Быть более самокритичным, научиться видеть свои слабости, не считать себя выше других и т.д.) Что можно посоветовать человеку с заниженной самооценкой? (Заняться спортом, победить свою трусость, научиться говорить «нет» и т.д.) Что можно посоветовать человеку с объективной самооценкой? (Не терять уверенности в себе, продолжать работать над своими недостатками, не хвастаться своими достижениями и т.д.)

Проблемная ситуация «Как себя оценить?»

— Со стороны легко определить, какая у человека самооценка, а вот самому себя оценить труднее. Вот послушайте рассказ о проблемах одного ученика...

Читает ребёнок: ...Бабушка и мама считают, что Петя — самый умный и красивый мальчик в школе. Но все учителя постоянно к нему придираются и ставят ему «3», как и его друзьям Юре и Андрею, которых Петя считает намного глупее себя. Правда, Юра и Андрей так не считают, и даже сказали Пете, что он слишком высокого мнения о себе. То же самое говорила и Наташа, бывшая Петина подружка, с которой он поругался. Петя теперь с ней не разговаривает. Петя считает, что ему все завидуют. А вот когда он станет знаменитым на весь мир компьютерщиком, тогда им всем докажет, что они ему в подметки не годятся!..

— К сожалению, герой рассказа не знаком с правилами, которые записаны у нас на доске — «Как оценить себя!»:

* Судите о себе по делам!

* Сравните себя с теми, кто лучше вас!

* Тот, кто вас критикует — ваш друг.

Критикует один — задумайтесь; критикуют два — проанализируйте своё поведение; критикуют три — переделывайте себя!

* Строго относитесь к себе и мягко — к другим!

— Правильно ли оценивал себя Петя? Какие ошибки он совершил, оценивал себя?

(Примерные ответы детей: судил о себе, по мнению бабушки и мамы; учебные неудачи объяснял придирками учителей; требовательно относился к другим, к себе — снисходительно; сравнивал себя не с более сильными, а с более слабыми; не прислушивался к критике, три человека говорили ему одно и то же, а он не сделал выводов; поругался с друзьями, которые говорили ему о его недостатках; ставил себе нереальные цели.)

Составление самохарактеристики

— Вы все, ребята, знаете, что в школе, и в детском доме на вас пишутся характеристики. Очень часто вам бывает интересно, что

Мастер-КЛАСС

же там написано про вас. Но сегодня я решила обратиться к вам с просьбой: написать самохарактеристики. Для этого вы заранее ответили на вопросы анкеты.

Анкета «Самохарактеристика»

Ваш внешний вид. (Довольны ли вы своей внешностью?)

Убеждения и идеалы. (Есть ли у вас принципы? К чему вы стремитесь в жизни?)

Способности и интересы. (Что вас интересует больше всего, что у вас получается лучше, какие книги вы читаете?)

Отношение к труду. (Какую работу вы выполняете с удовольствием, а какую делаете нехотя? Есть ли у вас трудовые обязанности в группе, в семье?)

Нравственно-волевые качества. (Какие человеческие качества вы считаете самыми ценными; какими самыми отвратительными? Кто ваш любимый герой? Кому и в чём вы хотели бы подражать?)

Игра «Маска, я тебя знаю?»

— Сейчас я прочитаю некоторые из ваших творений. А вы попробуйте угадать, кто автор этой характеристики. (Читает 3–4 характеристики.)

— Эти характеристики очень помогут нам в конце учебного года. Мы постараемся быть объективными.

Заключительное слово. Рефлексия

— Как известно, все люди уникальные, но осознать эту уникальность многие не могут или не хотят. А для этого нужно всего лишь познать себя, дать себе объективную оценку. Оказывается, это совсем непросто. И даже составить объективную характеристику удаётся

немногим. Процесс познания себя у каждого свой, индивидуальны, неповторимый. Он будет длиться всю жизнь. С познания себя начинается и познание других людей, и познание мира, и познание смысла жизни.

Итак, подведём итоги нашей сегодняшней встречи:

- * Была ли вам интересна тема познания себя?
- * Что вы узнали о различных вариантах самооценки?
- * Как может верная самооценка помочь человеку в жизни?
- * Что нового вы узнали сегодня о себе?
- * Думаете ли вы продолжить наблюдения над собой?
- * Понравилось ли вам сегодняшнее общение?

Конспект занятия «Учимся предотвращать и разрешать конфликты»

Цель: изучение моральных и волевых качеств подростков. Формирование жизненно важных умений.

Задачи:

- * научить детей относиться друг к другу уважительно, усвоить некоторые правила бесконфликтного общения и выхода из конфликта;
- * предоставить возможность творческого подхода к проблеме;
- * провести тренинг;
- * способствовать процессу самопознания;
- * научить бесконфликтному решению спорных вопросов;
- * воспитывать чуткость, терпимость к окружающим людям.

Предварительная работа:

- * подобрать литературу по теме занятия;
- * оформить помещение для проведения занятия (плакаты с эпиграфами по теме занятия);
- * подготовить раздаточный материал для проведения теста.

Задания детям: найти определения слова «конфликт».

Методическое обеспечение:

- * форма проведения — час общения с элементами тренинга; творческая деятельность детей группой, подгруппами, парами и индивидуально;
- * помещение — актовый зал;
- * продолжительность — 35–45 минут;
- * оборудование — листы с анкетами; «облака» и «солнце» из бумаги; таблицы.

Методы и приёмы: рассказ педагога; тестирование; упражнения; беседа; логические задания; поощрения.

Словарная работа: обогащение, расширение и закрепление словаря — конфликт, конфликтная ситуация, компромисс, стратегия, приспособление, избегание, соперничество.

Эпиграфы к занятию

Всякая ссора красна мировую. (Русская народная пословица)

И покажется нам минимально
Наше непонимание с тобою
Перед будущим непониманием
Двух живых с пустотой неземною...

(А. Вознесенский)

Если ты горяч, как чайник,
Или вспыльчив, как ковер.
Попроси, чтоб остудили
Или выбили тебя...

(Г. Остер)

Ход занятия

Упражнение «Облака»

— Сегодня во время нашего общения мы поговорим о конфликтах. Но сначала я предлагаю вам немного поиграть. Давайте закроем глаза (чтобы не давило мнение окружающих) и поднимите, пожалуйста, руку те, кто никогда и никого не обзывал обидным словом.

Педагог раздаёт детям листки, вырезанные в форме облака, на которых они должны будут написать обидное слово, сказанное ему; затем собирает «облака» и прикрепляет на большой оранжевый кружок, символизирующий солнце.

— Что сейчас может произойти? (на нас надвигается гроза; облака закрыли солнце)

— Расскажите, пожалуйста, что вы чувствовали, когда вас обзывали, и что вы сделали в ответ обидчику.

Наиболее типичные реакции педагог записывает в две колонки:

Действия	Чувства
— Я просто отошёл в сторону. — Я сказал, что нельзя обзываться.	— Мне хотелось плакать. — Я хотел ударить обидчика.

— В левой колонке получаем несколько конструктивных решений. А теперь посмотрите внимательно на наше «солнышко». Найдите выход из создавшейся ситуации, чтобы «погода» вновь стала ясной.

Дети предлагают свои варианты выхода из конфликтной ситуации (я не хотел тебя обидеть; прости; я был не прав; давай помиримся и т.д.).

— Итак, во время нашего сегодняшнего общения мы с вами поговорим о конфликтах и научимся их предотвращать, чего порой и не хватает.

Беседа по теме

— В одной известной песне поётся: «... Не прожить нам в мире этом без потерь...» А я бы добавила, что и без ссор тоже. А ссора предусматривает обязательное наличие конфликта. Чтобы научиться разбираться во всех конфликтных ситуациях, давайте сначала разберёмся, что же такое конфликт.

Дети знакомят всех с материалами, которые они подготовили сами.

— Слово «конфликт» происходит от латинского *conflictus*, что означает «столкновение».

— Столкновение происходит во время противоречий, которые трудно разрешить.

— Сталкиваются интересы и на почве соперничества, когда отсутствует взаимопонимание по разным вопросам.

— В самом слове «конфликт» уже заложено что-то, насстораживающее, вызывающее отрицательные эмоции. И не удивительно. Ведь любой конфликт связан с острыми эмоциональными переживаниями. И однако же, у конфликта есть защитники, которые утверждают, что конфликт — это... впрочем, давайте послушаем их самих.

— Если говорить о конфликте человека и природы, то надо отметить, что именно такого рода конфликты дали и дают возможность прогрессу в нашей жизни;

— Перемены, которые неизменно следуют за конфликтом, всегда требуют творческого подхода для его разрешения. А то значит, что личность, попадая в конфликтную ситуацию, начинает импровизировать. Значит, в процессе решения конфликта личность развивается.

— Все ли согласны с мнениями высказавшихся участников? (Ответы детей.)

Работа с понятиями

— Итак, мы с вами уже знаем, что означает слово «конфликт». Давайте поработаем с этим понятием в парах.
♦ 1-я группа объяснит, кого мы называем «конфликтным человеком».
♦ 2-я группа объяснит, что значит «конфликтовать».

- ◆ 3-я группа найдёт значение выражения «конфликтная ситуация».
- ◆ 4-я группа пояснит значение слова «компромисс».

В течение 5 минут дети обсуждают задания.

— Теперь предлагаю высказаться...
(*Высказывания детей.*)

Восстановление цепочек «Угадай стратегию»

— Конфликт — это столкновение интересов. И как любое столкновение, конфликт может принести и радость победы, и горечь поражения. Поведение в конфликтных ситуациях изучает наука «конфликтология». С точки зрения этой науки есть четыре стратегии поведения в конфликте: приспособление, избегание, сотрудничество, соперничество. Их характеристики занесены в таблицу (на доске или на экране):

Уклонение от принятия решений; чаще всего эту стратегию используют люди, неуверенные в себе (*избегание*).

Поиск решения, устраивающего обе стороны; этой стратегии обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди (*сотрудничество*).

Конкуренция — стремление добиться своего за счёт других; чаще всего эту стратегию выбирают люди, уверенные в себе, агрессивные, амбициозные (*соперничество*).

Во время выбора дети стрелками на таблице отмечают правильные варианты.

— Молодцы, а как вы думаете, какая стратегия приведёт к нормальному разрешению конфликта (конструктивному)? А какая только осложнит или заведёт в тупик?
(*Высказывания детей.*)

Приспособление	Избегание	Соперничество	Сотрудничество
Поиск решения, устраивающего обе стороны.	Стремление добиться своего любой ценой.	Принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого	Уклонение от принятия решения
Люди, неуверенные в себе	Сильные, зрелые, уверенные в себе люди.	Мирные, уступчивые люди	Люди, уверенные в себе, агрессивные, амбициозные

— Только все позиции в таблице перепутаны. Нам нужно восстановить логические цепочки и указать правильное расположение позиций. Угадайте по описанию, о какой стратегии поведения идёт речь.

Педагог зачитывает описание поведения, дети угадывают:

Принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. Эта стратегия характеризует мирного, уступчивого человека (*приспособление*).

— Таким образом, при избегании ни одна из сторон не достигает успеха. При соперничестве и приспособлении одна сторона оказывается в выигрыше, а другая проигрывает. И только при сотрудничестве обе стороны оказываются в выигрыше.

Мини-лекция «Эти вредные привычки»

— Конфликт — это столкновение, противоречие, которые рождают враждебность, страх, ненависть между людьми. Учёные выявили несколько разновидностей конфликтов. Самый распространённый из них — неуправляемый

конфликт. Вот в автобусе вам кто-то наступил на ногу и вы возмутились: «Вот, нахал, даже не извинился!» Теперь уже тот вынужден нападать: «На такси нужно ездить!» В результате дело может дойти до драки. Другой вид конфликта — холодная напряжённость (внутренний конфликт). Он может возникнуть, например, у людей, стоящих в очереди, когда кто-то, пользуясь своим правом, пытается обойти всех. Ну, например, ветеран показывает своё удостоверение, люди молчат, но внутри у них всё равно всё кипит. Но вот кто-то не выдержал и запротестовал, очередь его поддерживает и разгорается скандал. Есть и третья разновидность — избегание, когда человек явно показывает, что не хочет поддерживать общение. Нужно обязательно научиться предотвращать конфликты. Как вы думаете, каким образом можно предотвращать конфликт? (*Ответы детей.*)

— Молодцы! Таким образом, мы можем вывести несколько правил:

- ◆ прежде всего ни в коем случае нельзя употреблять запрещённые приёмы. То фразы типа «Да брось ты!», «Что ты понимаешь!», «Ты же вроде умный человек, а говоришь чепуху!»;

- ◆ волшебное действие производят слова типа «Мне кажется!», «Может быть, я ошибаюсь...», «Может быть, ты со мной согласишься...»;

- ◆ правильное поведение при конфликте сохранит ваше здоровье, сделает спокойнее и счастливее не только вас, но и других.

Тестирование

— Великому немецкому поэту Иоганну Гёте принадлежат слова: «Из двух ссорящихся более виноват тот, кто умнее». Что вы думаете по этому поводу? Согласны ли вы с ним? (*Ответы детей.*)

— Среди нас много личностей, которые имеют достаточно высокий уровень конфликтности. А знаете ли вы, как у вас обстоят дела с этим? Ведь, чтобы предпринимать какие-то шаги по совершенствованию своего характера или поведения, необходимы знания о себе.

Мастер-КЛАСС

Для самопознания предлагаю вам определить свой уровень конфликтности при помощи теста (по желанию результаты теста могут не оглашаться):

1. Во время общения с другими сверстниками или какого-либо вида деятельности я:

- а) не боюсь соперничества, стараюсь добиться победы любой ценой;
- б) стремлюсь победить, но только равных по силам соперников; слабых порою поддерживаю;
- в) редко борюсь за победу, просто принимаю участие в процессе вместе с другими.

2. Если возник спор при обсуждении какого-нибудь вопроса я:

- а) считаю, что моё мнение самое правильное; горячусь, перебиваю других;
- б) стараюсь прислушиваться к мнению других, ведь они могут быть правы;
- в) чаще всего избегаю спора, не высказываю своего мнения или присоединяюсь к мнению большинства.

3. Я уверен, что в случае конфликта:

- а) всегда надо найти его виновника;
- б) надо искать не виновников, а причины, источник конфликта;
- в) лучше всего прибегнуть к помощи посредников, которые справятся лучше.

4. По характеру я чаще всего:

- а) вспыльчивый и очень беспокойный;
- б) спокойный и уравновешенный;
- в) очень спокойный человек, меня трудно вывести из себя.

5. Обиды, нанесённые мне, я:

- а) помню очень долго и, при возможности, плачу обидой за обиду;
- б) переживаю, но стараюсь не мстить, а найти взаимопонимание с обидчиком;
- в) очень быстро забываю, потому что не обращаю на них внимание.

6. Мне кажется, что в случае ссоры:

- а) всегда надо нападать первым, пусть соперник защищается;

- б) лучше всего попытаться объяснить сопернику, что хочешь найти такое решение, которое устроит вас обоих;
- в) лучше тихонько уйти в сторону, пусть ссорятся те, кому это интересно.

7. Я считаю, что окружающие люди:

- а) слишком часто сердятся на меня, ругают, обвиняют;
- б) относятся ко мне обычно так, как я этого заслуживаю;
- в) обижаются на меня, хотя я стараюсь никогда никого не трогать.

8. Я считаю, что правила этикета:

- а) ограничивают мою свободу, поэтому порой я их не соблюдаю;
- б) облегчают жизнь и мне, и людям вокруг;
- в) почти никто не соблюдает, а потому стоит ли изучать и выполнять требования этих правил.

9. Если я по отношению к кому-либо поступил несправедливо:

- а) то мне обычно трудно признаться в этом и попросить извинения;
- б) то, поняв это, я признаю свою вину и прошу прощения;
- в) меня это не сильно беспокоит, ведь и по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо.

Выбрать нужно один из вариантов: «а» — 3 балла; «б» — 2 балла; «в» — 1 балл.

От 10 до 16 баллов: вы не бываете зачинщиком ссор, ругани, не обращаете внимание на обиды, стараетесь уйти в сторону, когда рядом происходит ссора. Вы невнимательны к людям. Вас не волнуют проблемы других людей, их заботы, ссоры, примирения.

От 17 до 23 баллов: вы — человек неконфликтный. Люди отвечают вам вниманием на внимание. Если возникают конфликты, вы стараетесь понять другого человека, идёте ему навстречу, предлагая разные пути решения. Вы тоже можете кого-нибудь обидеть. Но это происходит, скорее всего, случайно.

От 24 до 30 баллов: без сомнения, вы очень живой и энергичный человек. Вы безразличны по отношению к событиям и к людям, которые вас окружают. Это ваши «плюсы». Но вместе с тем вы слишком любите быть во всём первым. Вы самоуверенны и чаще всего считаете себя правым. Не позволяйте своей вспыльчивости, неуступчивости управлять собой.

Заключительное слово

— В обществе нельзя жить без противоречий; люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Жизнь не прожить без конфликтов, но разумный, культурный человек всегда сможет эффективно уладить споры и разногласия, гибко используя различные стратегии выхода из конфликта. Чтобы сохранить душевное, психическое и физическое здоровье, нужно научиться предотвращать конфликты, а если конфликт уже разгорелся, нужно уметь из него выйти. Надеюсь, толику таких знаний вы получили в ходе сегодняшнего общения.

Подведение итогов (рефлексия)

- Какое впечатление оставило наше общение?
- Прибавилось ли уверенности в своих силах?
- Появилось ли желание воспользоваться способами предотвращения и погашения конфликтов?
- Какая стратегия выхода из конфликтных ситуаций вам ближе всего?
- Какой стратегии хотели бы научиться?
- Что этому мешает?

Закончить наше общение я хочу небольшим стихотворением:

Я — за конфликт,
Здоровый, мудрый, разрешающий.
И творческий, и мудрый, созидающий.
Тот, что несёт нам ветер перемен.
Тот, что толкает в жизнь
Из затхлых стен.

За тот, где творчество моё пробьётся,
Пусть даже что-то во мне больно отзовётся,
Я всё равно скажу: я — за конфликт.
Жить в мягкой благодати не привык.
И, как любимый мой поэт сказал:
«Я с детства не любил овал».
Всё потому, что я, как он,
Всё «с детства угол рисовал».

Конспект занятия «Умей общаться со всеми и всегда...»

(решение практических ситуаций)

Цель: изучение моральных и волевых качеств подростков. Формирование жизненно важных умений.

Задачи:

- ♦ развитие культуры общения, коммуникативных навыков воспитанников;
- ♦ привитие этических норм бесконфликтного общения с младшими детьми, ровесниками и со взрослыми;
- ♦ научить детей относиться друг к другу уважительно;
- ♦ воспитывать чуткость, терпимость к окружающим людям.

Предварительная работа:

- ♦ подобрать литературу по теме занятия;
- ♦ оформить помещение для проведения занятия;
- ♦ подготовить раздаточный материал для проведения тестов.

Методическое обеспечение:

- ♦ форма проведения — час общения с элементами тренинга, творческая деятельность детей;
- ♦ помещение — актовый зал;
- ♦ продолжительность — 30–40 минут;
- ♦ оборудование — тексты — извлечения из книг; тест «Конфликт без насилия»; листы бумаги и ручки.

Словарная работа

Ход занятия

Ситуация 1. «Умеешь ли ты управлять конфликтом?» (из книги В.В. Любимцева «Знаешь ли ты?»).

Мастер-КЛАСС

Правила, которых следует придерживаться в разговоре:

- ♦ Необходимо вести разговор вежливо и ровным голосом.
- ♦ Должно быть желание разговаривать.
- ♦ Следует смотреть в глаза собеседнику.
- ♦ Не рекомендуется во время разговора кривить рот, морщить лоб и нос.
- ♦ Не надо перебивать или прерывать собеседника.
- ♦ Не следует излишне увлекаться жестикуляцией.
- ♦ Не засоряйте свою речь словами-паразитами (того, как бы, значит, так сказать, короче и т.д.).
- ♦ Не следует излишне усложнять свою речь, используя иностранные слова или научные термины.
- ♦ Старайтесь говорить чётко, не торопясь, не бормотать и не глотать окончания слов.
- ♦ Интонация не должна быть оскорбительной или обидной для человека.

Ситуация 2. «Что такое такт?» (из книги В.В. Любимцева «Знаешь ли ты?»)

— Под «тактом» прежде всего понимается чувство меры, умение ориентироваться в тех или иных обстоятельствах. Как поступить в тот или иной момент? Что следует сказать, а о чём лучше промолчать? Остаться в комнате или выйти из неё? Сделать вид, что не заметил неудачной реплики, или обратить её в шутку? Такт — это чуткость, скромность в поведении, результат воспитания, в основе его — уважение к окружающим, уважение чужого мнения, бережность в отношении к близким, друзьям. Бестактным считается:

- читать чужие письма (записки) или подслушивать чужие разговоры;
- своим поведением обращать на себя внимание в общественных местах (в музее, театре, библиотеке и т.п.);
- говорить в публичном месте о личных делах своих или близких;
- навязывать свои вкусы и представления.

Задание. Дополните своими предложениями понятие «бестактным считается...».

Ситуация 3. «Как заставить человека принять вашу точку зрения?»

— Убеждать человека в чём-либо не значит спорить с ним: единственный способ победить в споре — это избегать его. Недоразумения нельзя устранить спором, их можно устранить с помощью такта, стремления к примирению и искреннего желания понять точку зрения другого. Уважайте мнение других людей, никогда не говорите человеку резко, что он не прав, особенно при людях. В таких условиях человеку трудно согласиться с вами. Если человек высказывает какую-то мысль, а вы уверены в её ошибочности, лучше обратиться к нему со словами: «Я могу ошибаться. Давайте разберёмся в фактах.» Это заставит собеседника быть столь же справедливым, заставит его признать, что он также может ошибаться. Если вы не правы, признавайте это быстро и решительно. Гораздо легче самому признать свои ошибки или недостатки, чем выслушивать осуждение со стороны другого человека. Если вы знаете, что другой человек думает или хочет сказать о вас что-то отрицательное, скажите это сами раньше, этим вы его обезоружите. Не начинайте важных разговоров с требованием сказать «да» или «нет». Если человек сказал «нет», его принципы требуют оставаться до конца последовательным. Позднее он может почувствовать, что «нет» было неверным, но вы сами отрезали ему пути к отступлению. Поэтому очень важно повести разговор так, чтобы собеседнику не было необходимости и возможности сказать «нет». Если хотите убедить людей в чём-либо, старайтесь смотреть на вещи глазами этих людей. Вы сэкономите много времени и сохраните свои нервы.

Задание 1. Согласны ли вы с приведёнными правилами? (мини-дискуссия).

Задание 2: По вашему мнению, эти правила всегда срабатывают?

Ситуация 4. «Помогут ли вам приведённые рекомендации по ускорению процесса разрешения конфликта?»

Во время переговоров приоритет должен отдаваться обсуждению содержательных вопросов.

Стороны должны стремиться к снятию психологической и социальной напряжённости.

Стороны должны демонстрировать взаимное уважение.

Участники переговоров должны стремиться превратить скрытую часть конфликтной ситуации в открытую, гласно и доказательно раскрывая позиции друг друга и сознательно создавая атмосферу публичного, равноправного обмена мнениями.

Все участники переговоров должны проявлять склонность к компромиссу. Особое значение имеет заключительная, послеконфликтная стадия. На этой стадии должны быть предприняты усилия по окончательному устранению противоречий интересов, целей, установок, ликвидирована социально-психологическая напряжённость и прекращена любая борьба.

Задание. Согласны ли вы с данными рекомендациями?

Ситуация 5. «Как надо приветствовать встретившегося знакомого человека?»

Задание: Какие способы приветствия вы знаете?

- ♦ отличается ли приветствие в среде молодёжи от приветствия взрослых?
- ♦ вы выбираете данный способ приветствия со знакомыми только по возрастным признакам или по личным качествам этого человека?

Примите к сведению приведённую ниже информацию («Почему люди здороваются за руку?» из книги В.И. Малова «Загадки и тайны»):

— ...Существуют и многие другие способы приветствовать друг друга. В кинофильмах вы, вероятно, видели, как придворные отвечивают поклоны, благовоспитанные девицы и дамы делают реверансы, а джентельмены приподнимают при встрече шляпу. Известны и более экзотические формы приветствия: у некоторых народов, например, при встрече было принято... тереться носами или даже исполнять особый танец.

Однако одно только рукопожатие пережило все времена и получило широкое распространение. Случилось так потому, что это самый миролюбивый, самый дружеский жест, понятный каждому. Протягивая открытую ладонь, человек как бы показывал другому, что у него нет оружия, что намерения его чисты. И если эти намерения не отвергались, следовал точно такой же ответный жест. А обмениваясь рукопожатием, люди убеждались в том, что в руке другого действительно не спрятано оружие. Поэтому и принято снимать перед рукопожатием перчатку — ладонь должна быть открытой.

От очень давних времён дошло до нас и стойкое предубеждение: нельзя здороваться за руку через порог. Смысл же его таков — у себя дома человек надёжно защищён стенами, а за порогом таятся опасности, неизвестность. Так что, если кто приходит в дом, пусть сначала войдёт внутрь, на свет, где можно хорошо рассмотреть пришедшего и вовремя распознать угрозу, если она есть. А если нет — обменяться крепким рукопожатием.

Ситуация 6. «Поможет ли тебе при общении тест?»

Тест «Конфликт без насилия»

Выберите, на ваш взгляд, правильные ответы.

Являются ли постоянные споры с друзьями проявлением свободы вашего выбора:

а) да, являются;

Мастер-КЛАСС

б) нет, не являются;
в) всё зависит от культуры человека, страны, где он живёт, и законодательства.

2. Дети имеют право свободно делать свой выбор:

а) во всех сферах жизни и деятельности;
б) только в среде своих друзей;
в) только в семье.

3. Почему человек должен следовать общепринятым правилам:

а) потому, что так принято в обществе;
б) потому, что это совпадает с его желаниями;
в) потому, что так получается.

4. Когда люди договариваются друг с другом, то они:

а) ссорятся;
б) отстаивают свои позиции;
в) вырабатывают правила.

5. Почему человек не соблюдает правила:

а) жить по правилам неинтересно;
б) он плохо воспитан, у него низкий уровень культуры;
в) считает, что соблюдение правил — это проявление слабости.

6. Каковы причины конфликтов:

а) грубость;
б) слабохарактерность;
в) эгоизм;
г) доброта;
д) ответственность;
е) различие взглядов.

7. Может ли быть конфликт без насилия:

а) да;
б) нет;
в) всегда.

8. К какому понятию относятся определения «состояние взаимной вражды», «серьёзная размолвка»:

а) конфликт;
б) ссора;
в) противоречие.

По мнению психологов, правильными ответами являются: 1. Б; 2. А; 3. А; 4. В; 5. В; 6. А,В,Е; 7. Б; 8. Б.

— Предлагаю вам вывести общие рекомендации по управлению конфликтами. Надо знать, как развивается конфликт:

- ◆ возникновение разногласий, возрастание напряжённости в отношениях;
- ◆ осознание ситуации как конфликтной хотя бы одним из её участников;
- ◆ собственно конфликтное взаимодействие, использование различных межличностных стилей разрешения конфликтов, сопровождающееся возрастанием или понижением эмоциональной напряжённости;
- ◆ исход (разрешение) конфликта; разрешением конфликта является устранение проблемы, породившей конфликтную ситуацию, и восстановление нормальных отношений между людьми.

Выяснение скрытых и явных причин конфликта, определение, что действительно является предметом разногласий, претензий. Порой сами участники не могут или не решаются чётко сформулировать главную причину конфликта.

Определите проблемы в категориях целей, а не решений. Нужно проанализировать не только различные позиции, но и стоящие за ними интересы.

Сконцентрируйте внимание на интересах, а не на позициях. Наша позиция — это то, о чём мы заявляем, на чём настаиваем, наша модель решения. Наши интересы — это то, что побудило нас принять решение. Интересы — это наши желания и заботы. Именно в них ключ к решению проблемы.

Делайте разграничения между участниками конфликта и возникшими проблемами. Поставьте себя на место оппонента. Будьте

жестки по отношению к проблеме и мягки по отношению к людям.

Справедливо и непредвзято относитесь к инициатору конфликта. Не забывайте, что за недовольством и претензиями, как правило, стоит проблема, которая тяготит человека, доставляет ему беспокойство и неудобство.

Не расширяйте предмет конфликта, старайтесь сократить число претензий. Нельзя сразу разобраться во всех проблемах.

Придерживайтесь правила эмоциональной выдержки. Осознавайте и контролируйте свои чувства. Учитывайте состояние и индивидуальные особенности участников конфликта. Это препятствует перерастанию реалистических конфликтов в нереалистические. При обсуждении конфликта важно избежать следующих серьёзных ошибок:

- ◆ партнёр выдвигает в качестве ошибки другого собственный промах;
- ◆ поведение партнёра диктуется исключительно тактичными переживаниями;
- ◆ партнёр укрывается за «производственной необходимостью»;
- ◆ партнёр настаивает на признании его власти;
- ◆ используются самые уязвимые места партнёра;
- ◆ припоминаются старые обиды;
- ◆ в конце концов выявляется победитель и побеждённый.

Возможны и другие ошибки, допускаемые собеседниками:

— отключение внимания: отвлечь внимание может всё, что действует необычно или раздражает, например внешность говорящего, его голос или произношение;

— высокая скорость умственной деятельности: мы думаем в четыре раза быстрее, чем говорим, поэтому когда кто-либо говорит, наш мозг большую часть времени свободен и отвлекается от речи говорящего;

— антипатия к чужим мыслям: мы больше ценим свои мысли, для нас приятнее

и легче следовать своим мыслям, нежели заставить себя следить за тем, что говорит другой;

— избирательность внимания: с детских лет мы привыкли слушать одновременно многое, не уделяя всему предельного внимания; попытка внимательно слушать всё было бы непосильным занятием; в порядке самозащиты мы приучаемся попеременно выбирать то, что представляет интерес сейчас; эта привычка переключаться затрудняет фиксирование внимания на чём-то одном;

— потребность реплики: слова другого могут вызвать у нас потребность ответить; если это происходит, то мы уже не слушаем, что нам говорят; мысли заняты формулированием «разгромных» аргументов и комментариев.

Задание 1. Со всеми ли «правилами» вы согласны?

Задание 2. Приходилось ли вам в какой-либо жизненной ситуации применять некоторые из приведённых в тексте «правил»?

Мастер-КЛАСС

Мини-итоги занятия. Рефлексия

— Какие правила необходимо соблюдать, чтобы избежать конфликта?

— Что такое такт, по вашему мнению?

— Как заставить человека принять вашу точку зрения?

— Что такое, по вашему мнению, конфликт без насилия?

— Все сегодня были молодцы! Всем спасибо!

В.Ш