**Тренинговое занятие по профилактике конфликтов в подростковой среде**

**«Я среди других»**

**Цель:** Исследование конфликтов, причин их возникновения и способов их разрешения, а так же осознание подростками собственных стратегий поведения в конфликтных ситуацияхи формирование эффективных навыков поведения в конфликте.

**Задачи:**

* формирование у учащихся представлений о конфликтах и факторах, способствующих их возникновению;
* развитие способностей, позволяющих избежать возникновение конфликтной ситуации;
* выявление подростками собственного стиля поведения в конфликтной ситуации;
* формирование навыков конструктивного общения в среде сверстников.

**Аудитория:** учащиеся 13-15 лет.

**Ход занятия**

1. **Вступительное слово**

Ребята, мы встретились, чтобы вместе поговорить на тему: «Конфликты в нашей жизни». Почему мы выбрали эту тему? Эта тема очень актуальна в вашем возрасте, когда вы все поступки совершаете под влиянием эмоций. Мы с вами попытаемся сегодня при помощи теста, беседы, игры и, по-возможности, откровенных высказываний понять, что такое конфликт, как и почему он происходит, как вести себя в подобной ситуации, как быть мудрее, выше конфликтов.

А для начала, давайте с вами поближе познакомимся.

1. **Упражнение «Зато ты»**

Цель: знакомство, создание положительной атмосферы в группе.

Инструкция: Каждый из участников говорит свое имя и один какой-то свой недостаток. Остальные участники говорят «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

1. **Беседа на тему, что такое конфликт.**

Все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты, а это значит, что наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной возникновения конфликтов (барьеров в общении). Слово «конфликт» в дословном переводе с латинского означает «столкновение».

**Конфликт –** противоречие это столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения, где каждая из сторон преследует свои цели, интересы и позиции, не совместимые с другой стороной. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

1. **Мозговой штурм «Причины возникновения конфликтов»**

«Ребята, а как вы думаете, каковы причины возникновения конфликта?»

* неумение контролировать своё эмоциональное состояние;
* скрытность;
* недопонимание;
* агрессивность;
* различие целей, интересов;
* неумение общаться;
* неумение сотрудничать и др.

А сейчас поднимите руки, кому приходилось когда- либо участвовать в конфликтной ситуации? Давайте вспомним, отчего возникла ваша конфликтная ситуация. Что было причиной конкретного конфликта? Для этого предлагаю вам закончить предложение, записанное на доске: **"Причиной конфликта было то, что…"**

1. **Информационный блок «Виды и стадии конфликтов»**

Виды конфликтов разнообразны, выделяют:

* **Внутриличностный,** где участниками конфликта выступают не люди, а различные психологические факторы внутреннего мира личности, часто кажущиеся или являющиеся несовместимыми: потребности, мотивы, ценности, чувства. Это так называемое умение "жить в ладу с самим собой".
* **Межличностный** - *это самый распространённый тип конфликта*. Он представлен двумя сторонами. Чаще всего – это борьба за ограниченные ресурсы: материальные средства, производственные площади, время использования оборудования, рабочую силу и т.д. Каждый считает, что в ресурсах нуждается именно он, а не другой.
* **Межгрупповой конфликт.** Участниками являются различные группы, между которыми могут возникать конфликты. Например, между руководством и исполнителями.
* **Между личностью и группой.** Группа устанавливает свои нормы поведения и общения. Каждый член такой группы должен их соблюдать. Отступление от принятых норм группа рассматривает как негативное явление, возникает конфликт между личностью и группой.
* **Социальный конфликт** – это ситуация, когда стороны (субъекты) взаимодействия преследуют какие-то свои цели, которые противоречат или взаимно исключают друг друга.

**Каковы же стадии конфликта?**

1. стадия – возникновение конфликта (появление противоречия)
2. стадия – осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы с одной стороны.
3. стадия – конфликтное поведение.
4. стадия – исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта)

**Стратегия поведения в конфликтной ситуации** – это направление и особенности действия конфликтующей стороны, выдерживаемые до завершения конфликта.

**Определяют пять основных стратегий поведения:**

1) сотрудничество;

2) компромисс;

3) избегание;

4) приспособление;

5) соперничество.

Давайте остановимся на одной из стратегий.

“**Компромисс** — это соглашение на основе взаимных уступок”.

Необходимо особо подчеркнуть, что компромисс возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путем, в противном случае конфликт может привести к разрыву отношений, к ссоре.

**Для того чтобы конструктивно решать конфликты или не допускать их развития, в серьезных областях взаимодействия людей созданы различные правила.**

1. Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий.

2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.

3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.

4. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.

5. Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так, как вы хотели.

**6. Упражнение «Качества для успешного разрешения конфликтов»**

Цель:Актуализация качеств и умений, необходимых для успешного разрешения конфликтов.

Оборудование: Чистые листы по количеству команд (зависит от количества участников).

Инструкция:Ведущий делит участников на команды и проводит мозговой штурм на тему: «Качества и умения, необходимые для успешного разрешения конфликтов».

* 1. **Тест «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации?»**

Цель:определение способа поведения подростка в конфликте.

Каждому участнику раздаётся бланк для ответов. Ведущий зачитывает каждую пословицу, а обучающиеся в бланк ответов заносят соответствующий балл.

Инструкция: внимательно послушайте предлагаемые пословицы. По 5-ти балльной шкале определите свое личное отношение к каждой пословице и ее использование в своем обычном поведении:

* 5 баллов - типично для поведения;
* 4 балла - часто;
* 3 балла - иногда;
* 2 балла - редко;
* 1 балл - совсем нетипично;
* 0 баллов - не понял смысл пословицы*.*

**Список пословиц:**

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если вы можете заставить другого думать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет.
5. Один ум хорошо, а два - лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
7. Кто сильнее, тот и прав.
8. Не подмажешь - не поедешь.
9. С паршивой овцы - хоть шерсти клок.
10. Правда - то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
11. Кто ударит и убежит, тот может драться и на следующий день.
12. Слово "победа" четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Не у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты мне - я тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
21. Кто спорит - гроша не стоит.
22. Кто не отступает - тот обращает в бегство.
23. Ласковый теленок двух маток сосет, а упрямый - не одной.
24. Кто дарит, друзей наживает.
25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решать конфликты - избегать их.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.
30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
32. В этом мире есть две породы людей: победители и побежденные.
33. Если в тебя швырнули камень - брось в ответ кусок ваты.
34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.
35. Копай и копай, без устали: докопаешь до истины.

**Обработка теста:**

Полученные оценки суммируете по столбцам. Ведущий зачитывает описание типов, а учащиеся отмечают для себя свой тип реагирования.

**Тип I «Черепаха»** – уход под панцирь, отказ от достижения целей и от участия во взаимоотношениях с другими участниками, один из вариантов самодостаточности (избегание).

**Тип II «Акула»** – силовая стратегия цели, конфликт решается выигрышем только для себя (доминирование).

**Тип III «Медвежонок»** – сглаживание углов: такие люди любят, чтобы их понимали и ценили, ради чего жертвуют успехом (уступчивость).

**Тип IV «Лиса»** – стратегия хитроумного компромисса, при хороших взаимоотношениях добивается осуществления своих целей (компромисс).

**Тип V «Сова»** – мудрая птица, ценит и цели, и взаимоотношения, открыто определяет позиции и пути выхода в совместной работе по достижению целей, стремится найти решения, удовлетворяющие всех участников (сотрудничество)".

На доску с прикреплёнными изображениями животных заносится количество стилей поведения по каждой шкале и делается вывод о преобладающем в данной группе стиле поведения в конфликтной ситуации.

Теперь вы знаете свой стиль поведения в конфликте.

* 1. **Упражнение «Скажи, что чувствуешь?»**

Цель:Лучшее осознание участниками понятия «конфликт», создание его метафорического образа.

Инструкция:В фокусе внимания – конфликт, когда мы говорим это слово, возникает ряд ассоциаций и чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он выглядит в поведении людей. Давайте исследуем, как он выглядит в мире вещей.

**Ассоциации**

Если конфликт – мебель, то какая?

Если конфликт – посуда, то какая?

Если конфликт – одежда, то какая?

Если конфликт – растение, то какое?

Если конфликт – техника, то какая?

Итак, мы с вами подошли ко второму выводу, что конфликт – это болезненное состояние его участников.

* 1. **Игра-практикум «Стратегия поведения в конфликтах»**

Цель: Формирование навыков различных способов выхода из конфликта

Оборудование: Карточки с названиями способов выхода из конфликта.

Инструкция: Существуют разные способы выхода из конфликта. В ходе этой игры мы рассмотрим некоторые из путей выхода из конфликта. Ведущий делит всех участников на пять групп, в каждой выбирается ее представитель, которому ведущий дает одну из пяти карточек с названием определенного стиля поведения в конфликте с соответствующим девизом. Каждая группа обсуждает и готовит сценку, в которой демонстрируется предложенный ей вид поведения в конфликте.

Карточки:

* Стиль «Конкуренция»: «Чтобы я победил, ты должен проиграть».
* Стиль «Приспособление»: «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть».
* Стиль «Компромисс»: «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть».
* Стиль «Сотрудничество»: «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть».
* Стиль «Избегание»: «Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что в этом участия не принимаю».
  1. **Информационный блок «Как разрешить конфликт»**

А разрешить конфликт вам поможет следующий алгоритм:

**1 шаг:**Почему? (Узнать почему участники конфликта хотят того, чего они хотят)

**2 шаг:**Зачем? (Установить потребности участников, а не только их цели)

**3 шаг:** Как? (Каковы варианты решения?)

**4 шаг:**Что? (Какое решение устроит всех)

Чтобы не допустить возникновение конфликта необходимо знать правила бесконфликтного общения:

1. Не употребляйте конфликтогены: это слова, действия (или бездействие), которые могут привести к конфликту.
2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.
3. Проявляйте эмпатию (эмоциональную восприимчивость) к собеседнику.
4. Делайте как можно больше благожелательных посылов.

Если всё же конфликт назрел существуют эффективные способы его разрешения:

1. Нельзя откладывать решение назревшего конфликта.
2. Если конфликт неизбежен, сами выступайте его инициатором.
3. Стремитесь искренне и серьёзно понять точку зрения другого.
4. Свою ошибку, неверный шаг признавайте быстро, опережайте возможную критику.
5. Удерживайте за собой инициативу, диктуя эмоции, в первую очередь – спокойствие.

Таким образом, решение конфликтов не в примирении позиций, а в прояснении интересов, которые позволяют перебирать варианты разрешения ситуации.

* 1. **Саморефлексия «Мои возможности»**

1. На листе бумаги нарисуйте собственную ладонь.
2. В центре ладони напишите самую главную причину, которая мешает вам конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях.
3. В контуре каждого из пальцев напишите то, новое, что вы узнали и что, может вам пригодиться для решения возможных конфликтов.

Старшеклассники в течение 5 минут выполняют предложенное задание. После этого желающие озвучивают свои ответы.

**Итог.** «Проживая жизнь, мы вновь и вновь попадаем в конфликтогенную зону, но мы не должны пугаться этого объективного обстоятельства. Нам необходимо разрешать конфликты так, чтобы никто не видел, что конфликты были. И в заключении хочется вам сказать использование конструктивных путей решения конфликта поможет вам сохранить друзей и не обрести врагов».

* 1. **Обратная связь.**

У каждого из вас есть 3 цветных квадратика. Считаете ли вы обсуждение данной темы полезной, изменит ли оно ваше поведение в конфликтной ситуации.

«ДА» - красный.

«НЕТ» - черный

«СОМНЕВАЮСЬ» - зеленый

Положить квадратики в конвертики на доске.

**Литература.**

1. Алберти Р., Эммонс М. Самоутверждающее поведение. - СПб., 1998.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб., 2003.
3. Баркли Р., Кэйпл Д. Теория и практика тренинга. - СПб., 2002.
4. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. - СПб., 2001.
5. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. - СПб., 2007.
6. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. - СПб., 2005.
7. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. - СПб., 2004.
8. Изард К.Э. Психология эмоций. - СПб., 1999.
9. Осипова Е., Чуменко Е. Конфликты и методы их преодоления. Социально- психологический тренинг. Москва Чистые пруды, 2007.
10. Справочник по групповой писхокорекции. Под ред. О.И. Истратовой, Т.В. Эксокусто. - Феникс, 2011.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Конфликт –** противоречие это столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения, где каждая из сторон преследует свои цели, интересы и позиции, не совместимые с другой стороной. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

**Виды конфликтов:**

* Внутриличностный,
* Межличностный
* Межгрупповой конфликт
* Между личностью и группой
* Социальный конфликт

**Стратегий поведения в конфликтной ситуации:**

* сотрудничество;
* компромисс;
* избегание;
* приспособление;
* соперничество.

“**Компромисс** — это соглашение на основе взаимных уступок”

**Карточки:**

* Стиль «Конкуренция»: «Чтобы я победил, ты должен проиграть».
* Стиль «Приспособление»: «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть».
* Стиль «Компромисс»: «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть».
* Стиль «Сотрудничество»: «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть».
* Стиль «Избегание»: «Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что в этом участия не принимаю».

**1 шаг:**Почему?

**2 шаг:**Зачем?

**3 шаг:** Как?

**4 шаг:**Что?

Как избежать конфликт:

* Не употребляйте конфликтогены: это слова, действия (или бездействие), которые могут привести к конфликту.
* Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.
* Проявляйте эмпатию (эмоциональную восприимчивость) к собеседнику.
* Делайте как можно больше благожелательных посылов.
* 5 баллов - типично для поведения;
* 4 балла - часто;
* 3 балла - иногда;
* 2 балла - редко;
* 1 балл - совсем нетипично;
* 0 баллов - не понял смысл пословицы*.*

**Бланк для ответов**.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пословицы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Оценка в баллах |  |  |  |  |  |
| № пословицы | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Оценка в баллах |  |  |  |  |  |
| № пословицы | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Оценка в баллах |  |  |  |  |  |
| № пословицы | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Оценка в баллах |  |  |  |  |  |
| № пословицы | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Оценка в баллах |  |  |  |  |  |
| № пословицы | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Оценка в баллах |  |  |  |  |  |
| № пословицы | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| Оценка в баллах |  |  |  |  |  |
| *Сумма баллов* |  |  |  |  |  |
| ***Тип поведения*** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |