**Тренинг: Учимся предотвращать и разрешать конфликты.**

1. Организационный момент.

Ребята заходят в класс, выбирают жетон понравившегося цвета, рассаживаются за столы по группам по желанию.

1. Постановка проблемы, выявление задач.

Психолог: Ребята, когда вы выбирали цветной жетон и рассаживались по группам, то вы руководствовались своим вкусом, интересами. Вы выбрали тот цвет, который вам нравится и сели рядом со своими друзьями!

А сейчас я попрошу вас выполнить мою просьбу (сесть, как я попрошу):

1стол: ребята с красными жетонами;

2стол: ребята с желтыми жетонами;

3 стол: ребята с зелеными жетонами.

Психолог: Вы выполнили мою просьбу, опишите сейчас ваши чувства. **Все ли довольны изменениями?**  Сейчас у вас возникло противоречие между тем, что хотели вы, и тем, что нужно было сделать.

Психолог: А в вашей жизни были ситуации, когда ваше мнение, желание, интерес, не совпадали с мнениями, желаниями других людей?

Психолог: Мы сейчас убедились в том, что бывают ситуации, когда люди крайне недовольны друг другом и тем, что им нужно сделать. **Как называют такие ситуации? Что может возникнуть?** (слайд: ссора, конфликт).

**- Как вы думаете, о чем сейчас пойдет речь?**

Психолог: Правильно. Мы будем говорить о конфликтах, их причинах, постараемся научиться правильно вести себя в таких ситуациях. Ведь ссоры и конфликты в классе, школе, семье, да и в мире происходят от того, что люди не знают, как себя нужно вести в такой ситуации!

Упражнение «Приветствие в командах»

Но прежде, чем мы начнем нашу работу, давайте поприветствуем каждого члена своей команды. Приветствие это ключ к доверительным и благоприятным взаимоотношениям.

Ребятам предлагается поприветствовать друг друга любым способом (вербальным, невербальным), с условием, что ни одно приветствие не повторяется, оно должно отличаться от предыдущего!

1. Изучение нового материала. Презентация или видеоролик. Определение конфликта. Источники. Виды. Стили поведения в конфликте.

Ознакомление с результатами обследования по тесту конфликтности К.Н. Томаса. Обсуждение.

**Практическая часть**

1. Ситуативный практикум по группам. Предупреждение конфликтов.

Как и болезни, конфликты лучше предупредить, чем лечить. Сейчас мы будем учиться предупреждать конфликтные ситуации. Для этого существует множество способов. Мы рассмотрим два самых распространённых.

**Первый способ предупреждения конфликтов - мягкое противостояние.**

**Мягкое противостояние** - это решительное возражение, высказанное в мягкой форме. Так можно отстоять свою позицию, и не обидеть другого человека.

**Второй способ называется "конструктивное предложение"** Это попытка найти компромисс, т.е. выход, который мог бы устроить всех. Рассмотрим конкретную ситуацию.

**Ситуация.** Вам не нравится, что ваш сосед по парте никогда не носит в школу учебников и пользуется вашими. Окажите ему мягкое противостояние. Попробуйте мягко намекнуть ему на это.

Примерные фразы:

Дима, не хочется ссориться, но мне не нравится, когда моими вещами пользуются другие.

Не обижайся, но это мои учебники, и мне одному удобнее ими пользоваться.

У вас очень хорошо получается мягкое противостояние. А как можно в этой ситуации избежать конфликта с помощью конструктивного предложения?

Примерные фразы:

Дима, мне кажется несправедливым то, что я один ношу учебники в школу, давай будем это делать по очереди.

Я понимаю, что тяжело носить в школу полный портфель учебников. Сейчас есть такие сумки на колёсиках и с выдвигающейся ручкой. Может попросишь у родителей такую.

Итак, мягкое противостояние и конструктивное предложение - это два способа поведения, которые помогут вам предотвратить конфликты и сохранить собственное достоинство.

Приведите примеры предупреждения конфликта: примените мягкое противостояние и конструктивное предложение.

**Микросценки:**

* + Папа ругает дочь за то, что она пришла поздно с прогулки домой, хотя обещала прийти вовремя.
  + Мама приходит с работы уставшая, а сын прогулял весь день, дома не убрался.
  + Подруга обещала принести кассету, но отдала другой девочке.

Психолог: Итак, мы с вами пришли к выводу: то, что мы будем говорить, делать и эмоционально переживать, может повлечь за собой конфликт, а может помочь избежать его.

«Разрешение и предотвращение конфликта»:

**8. Временный разрыв**

**7. Согласие**

**6. Понимание**

**5. Умение слушать**

**4. Анализ своих действий**

**3. Компромисс**

**2. Юмор**

**1. Нежность (признание достоинств)**

Общение – основа разрешения конфликта.

Разбор ситуаций

1) Давайте обсудим ситуации, где необходимо улыбнуться, пошутить, не дать спору стать конфликтом.

Ситуация 1. Вы получаете записку с вашим именем: “А + В= Любовь”. Ваша реакция... Обсуждение. Реплика должна быть с улыбкой.

Ситуация 2. Вам очень смешно на уроке. Учительница делает вам замечание. Вы оправдываетесь (с улыбкой). Что скажете?

Ситуация 3. В автобусе ты нечаянно наступила на ногу рядом стоящему парню. Твои действия?

**Работа в группах:** обсуждение ситуаций (пока ребята обсуждают, звучит тихая классическая музыка).

* Мама решила проверить школьный дневник дочери. Когда она взяла дневник в руки, из него выпал сложенный в несколько раз листок. Мама развернула листок и увидела, что это записка. За чтением записки ее застала дочь, вернувшаяся от подруги. Девочка вырвала записку из рук матери. Та накричала на дочь. Девочка хлопнула дверью и закрылась в комнате.

**Ответьте на вопросы:**

- Кто участвует в конфликте?

- Кто виноват в конфликте?

- Каковы позиции участников конфликта?

* Два 9-х класса решили провести между собой встречу по футболу. В назначенное время ребята собрались на школьном стадионе. Не было только вратаря 9 «А» класса. Никто не знал, почему он отсутствует. Его одноклассники попросили не начинать игру и подождать некоторое время. Но футболисты 9 «Б» стали требовать начинать немедленно. Было понятно, что без вратаря команда 9 «А» обязательно проиграет. Завязался спор. Страсти накалялись. Один из ребят нечаянно наступил на ногу капитану команды соперников. Тот не сдержался и, размахнувшись, ударил обидчика по лицу. Удар был таким сильным, что парень упал. На его защиту бросились товарищи. Началась драка. Драку остановил учитель, проходивший мимо. В результате игра так и не состоялась, настроение было испорчено. На следующий день произошел неприятный разговор в кабинете директора.

**Ответьте на вопросы:**

- Что такое конфликт?

- Почему возник конфликт?

- Какими могли быть пути развития данного конфликта и его последствия?

* Группа подростков собралась послушать музыку. Мнения разделились: одни хотели слушать поп-музыку, а другие были любителями «металла». Завязался спор, который мог перерасти в крупную ссору. Вдруг один из подростков, вспомнив мультфильм про кота Леопольда, громко крикнул: «Ребята, давайте жить дружно!» Всем стало смешно и весело. Быстро договорились слушать любимую музыку поочередно: сначала поп-музыку, затем «металл». Все остались очень довольны.

**Ответьте на вопрос:**

Благодаря чему удалось избежать конфликта?

* Однажды Михаил рассказал своему другу такую историю:

В столовой я случайно встретился со своим старым знакомым и сделал большую ошибку, спросив, как у него дела. Как будто ожидая этого, он пустился в пространное изложение его новейшей философии в отношении загрязнения окружающей среды. Это вызвало у меня такое раздражение, что захотелось просто встать и уйти. В голове мелькали мысли вроде: «Ну и дурак, настоящий невротик, и как он может быть таким твердолобым». Но через минуту я прервал эту мысленную болтовню и подумал: «Ну вот, передо мной конфликт».

**Подумайте и ответьте,** как Михаилу творчески подойти к решению возникшей проблемы, чтобы избежать конфликта?

1. Самодиагностика
2. Рефлексия.

Психолог: Сейчас мы убедились в том, что конфликт можно предотвратить. Чтобы вы никогда не ссорились и не оказывались в конфликтных ситуациях, предлагаю вам памятку: «Как избежать ссор и конфликтов?»

- В заключение нашего занятия скажите, вам понравилась ваша работа сегодня? Почему?

- Кто из вас принял решение больше ни с кем и никогда не ссориться?

VII. Заключительное слово.

- **Молодцы, вы сегодня хорошо поработали.** **В обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфликтов.**  **Никогда не бойтесь сказать доброе слово, не забывайте о том, что безысходных ситуаций не бывает. У вас всегда есть возможность выбрать, как поступить.**

**Пожелания**

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.

2. В споре умей выслушивать собеседника до конца.

3. Уважай чувства других людей.

4. Любую проблему можно решить.

5. Будь внимателен к людям, с которыми общаешься.

6. Не сердись, улыбнись.

7. Начни свой день с улыбки.

8. Будь уверен в себе.

9. Раскрой своё сердце, и мир раскроет свои объятья.

10. Будь обаятелен и добр.

11.Извинись, если ты не прав.

12. Взгляни на обидчика – может, ему просто нужна твоя помощь.

13. Не забывай выражать свою благодарность.

14. Выполняй свои обещания.

15. Не критикуй постоянно других.

**Пожелания**

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.

2. В споре умей выслушивать собеседника до конца.

3. Уважай чувства других людей.

4. Любую проблему можно решить.

5. Будь внимателен к людям, с которыми общаешься.

6. Не сердись, улыбнись.

7. Начни свой день с улыбки.

8. Будь уверен в себе.

9. Раскрой своё сердце, и мир раскроет свои объятья.

10. Будь обаятелен и добр.

11.Извинись, если ты не прав.

12. Взгляни на обидчика – может, ему просто нужна твоя помощь.

13. Не забывай выражать свою благодарность.

14. Выполняй свои обещания.

15. Не критикуй постоянно других.