

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ  
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**Занятие с элементами тренинга  
«Конфликты в нашей жизни»**

Севастополь, 2024

**Цель:** развитие способности толерантного поведения в конфликтной ситуации.

**Задачи:**

1. Познакомить с понятием конфликт.
2. Рассмотреть функции конфликта в обществе и его структуру.
3. Рассмотреть правила предупреждения конфликтов.
4. Разобрать игровые ситуации, для приобретения опыта разрешения конфликта.

**Возрастная группа:** 16-17 лет.

**Ход занятия**

**1. Приветствие.**

**Социальный педагог:** Здравствуйте, сегодня мы проведём занятие с элементами тренинга на тему: «Конфликты в нашей жизни». Начнём. Первое упражнение.

**Упражнение «Знакомство»**

Игра-знакомство для тренинга, позволяющая создать непринуждённую атмосферу, выучить имена участников тренинга, развивать ассоциативное творческое мышление.

Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью трёх слов:

- первое слово – его имя,
- второе – блюдо (желательно – которое он любит!),
- заключительное слово – название города.

Все слова должны быть сказаны на первую букву его имени, за весь круг нельзя ни разу повторить названия блюд и городов, прозвучавших ранее!

**2.Актуализация знаний и постановка целей и задач.**

**Разминка.**

**Социальный педагог:** Сегодня мы собрались с вами рассмотреть понятия «конфликтная ситуация», «конфликт». Второе упражнение.

### **Упражнение «Карандаши»**

Суть упражнения состоит в удержании карандашей, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев.

#### **Задание:**

1. не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз;
2. не выпуская карандаши, вперед-назад.

Затем группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед; назад; выпрямиться.
5. Присесть; встать.

#### **Обсуждение:**

1. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?
2. А на что ориентироваться при их выполнении?
3. Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

### **3. Основная часть занятия.**

#### **3.1 Упражнение "Руки"**

Суть упражнения состоит в том, что необходимо соединить ладони на уровне груди, а затем надавить правой ладонью на левую.

(По опыту проведения этого упражнения известно, что левая рука

начинает бессознательно оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таких действий ведущим не производится).

## 2. Обсуждение:

1. Что вы чувствовали?
2. Какие ощущения у вас возникли при выполнении задания?
3. Вот так и возникает конфликт, то есть противостояние, сопротивление.

### 3.2 «Мозговой штурм» - конфликт это....

Социальный педагог: Давайте поговорим о том, что же такое конфликт.

Группам необходимо сформулировать своё определение термина «конфликт». ( время 2 мин. выступают от группы лидеры)

**Педагог - психолог:** Вы правы, конфликт - это столкновение отдельных людей или социальных групп, выражающих различные, а нередко и противоположные цели, интересы и взгляды.

### 3.3. Работа в группах: обсуждение

#### Ситуация

Мама решила проверить конспекты своей дочери - студентки. Когда она взяла один из конспектов 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:

1. Кто участвует в конфликте?
2. Кто виноват в конфликте?
3. Каковы позиции участников конфликта?

**Педагог-психолог:** Давайте рассмотрим причины возникновения конфликтов.

#### **4. Причины возникновения конфликтов:**

Конфликтогены - слова, действия, поступки, могущие привести к конфликту (например, неучтливое обращение не всегда приводит к конфликту, думаем что "сойдет") - на слова в наш адрес мы отвечаем более сильным словом.

Формула конфликта:

конфликтная ситуация ( накопившиеся противоречия )+ повод (инцидент) - "последняя капля"= конфликт.

Конфликтная ситуация- это ситуация скрытого или явного противоборства сторон. Это могут быть различные цели, интересы и желания, либо различные способы их достижения. Но далеко не каждая ситуация ведет к конфликту. Должен быть инцидент.

#### **5. Практическое задание бесконфликтного поиска общего решения**

**Педагог-психолог:** : Мы теоретически обосновали это понятие.

Теперь я предлагаю вам практически применить приёмы бесконфликтного поиска общего решения, хотя мнений будет столько, сколько вас в команде.

Каждая команда должна доказать достоинства каждого предмета.

1. группа – чем полезна капуста,

2. группа – чем полезен ананас

3. группа – чем полезна вода.

В кругу поделиться ощущениями, эмоциями.

(Каждый уверен в своей правоте и каждый прав, мнение каждого имеет право на существование).

Инцидент- это стечение обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон.

Социальный педагог: давайте попробуем найти пути решения конфликта.

Проведём игру, для этого нам необходимо 3 человека.

##### **5.1. Игра: Сказка о тройке.**

Выбираются 3 участника.

Каждый игрок присваивает себе обозначение А или В или С. Социальный педагог

сообщает задание: тройка должна выработать общее решение задачи – в какой

цвет покрасить забор. Ситуация осложнена тем, что каждый игрок лишен одного канала восприятия или передачи информации.

А – слепой, но слышит и говорит.

В – глухой, но может видеть и двигаться.

С – парализованы человек, он все видит и все слышит, но не может двигаться.

Предложить завязать глаза, заткнуть уши, привязать себя к стулу.

Все остальные участники находятся в роли экспертов и анализируют поведение тройки.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Сколько времени понадобилось тройкам на выработку общего решения?
2. Какую стратегию избрали участники в достижении цели?
3. Какие чувства испытывали?

Социальный педагог: На этапе возникновения инцидента конфликт еще можно предотвратить, так как личность воспринимает и оценивает ситуацию.

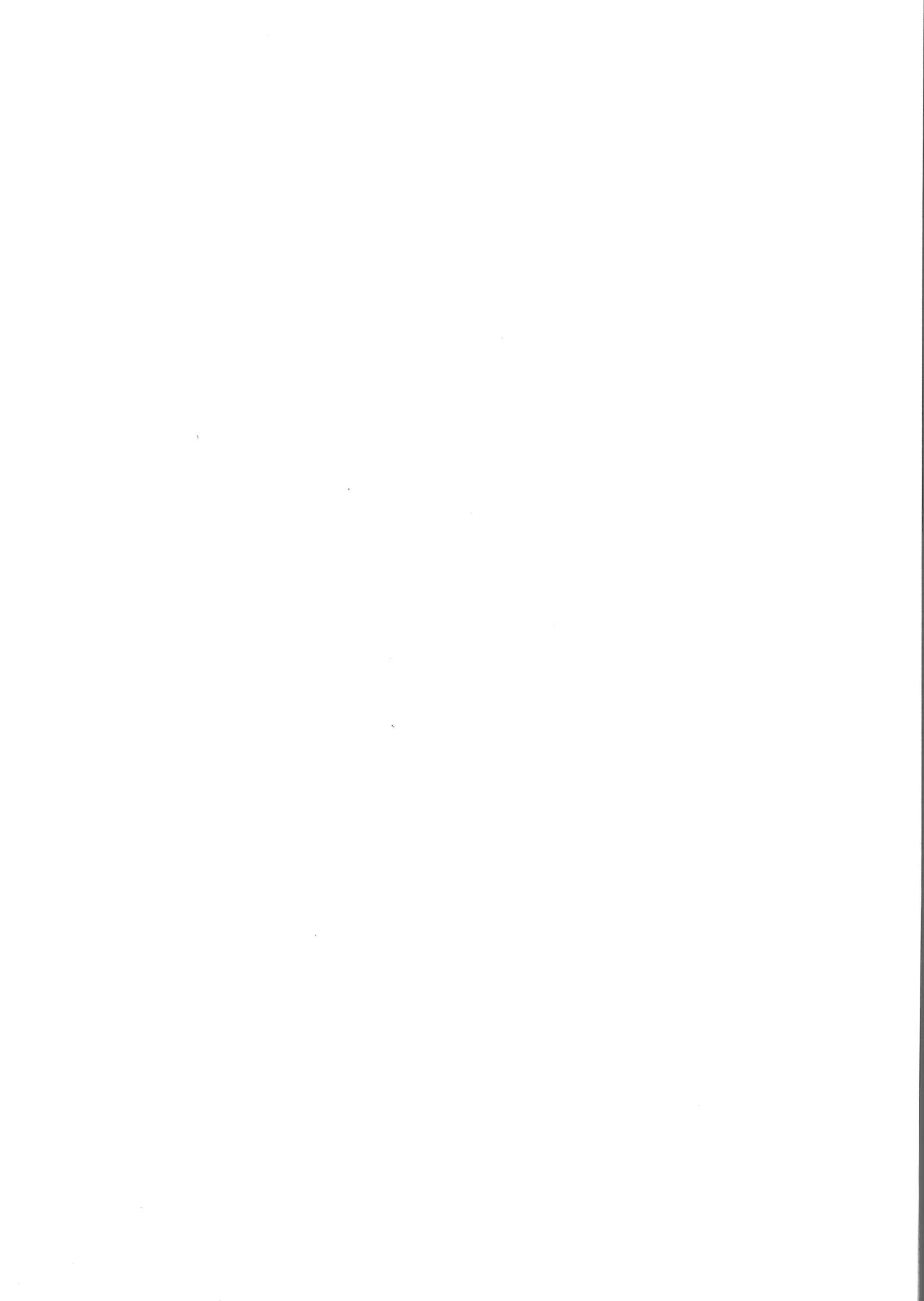
Если личность всё же вступает в конфликт, то он начинает жить своей жизнью – развивается. В него втягиваются новые силы и способы конфронтации.

### **5.2. Игра «ХОРОШО – ПЛОХО»**

Играем по кругу. Первый человек начинает фразу со слов «Это хорошо...», называя какое-то событие, следующий опровергает его утверждение словами «Это плохо...» и т.д.

Пример:

- Это хорошо я люблю кушать пирожные. (Например: Это плохо, что ты любишь кушать пирожные, от них толстеют)
- Это хорошо, что я вышла вечером гулять. (Например: Это плохо, что ты вышла вечером гулять, было темно и опасно для жизни,)



- Это хорошо, что задали много домашнего задания. (Например: Это плохо, что задали много домашнего задания, так как я не успею его сделать.)

- Это хорошо, что я решаю все сама. (Например: Это плохо, что я решаю всё сама, потому что часто ошибаюсь.)

Социальный педагог: Молодцы! Как вы думаете, чему учит эта игра?

В любом событии можно найти хорошее и плохое. И от того, как мы относимся к разным событиям в жизни, могут возникать различные ссоры и недопонимания.

### **5.3. Работа по группам**

Оказывается, у конфликтов бывают как плюсы, так и минусы.

Делятся на 2 команды с помощью счёта на 1 и 2.

Социальный педагог: Первая команда записывает как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций, вторая команда описывает негативные последствия конфликтов. На работу группам даётся 5 минут.

Далее каждая группа оглашает свой список. Если у команды соперников возникают вопросы и замечания, то они могут их озвучить, после того как команда полностью закончит свой ответ.

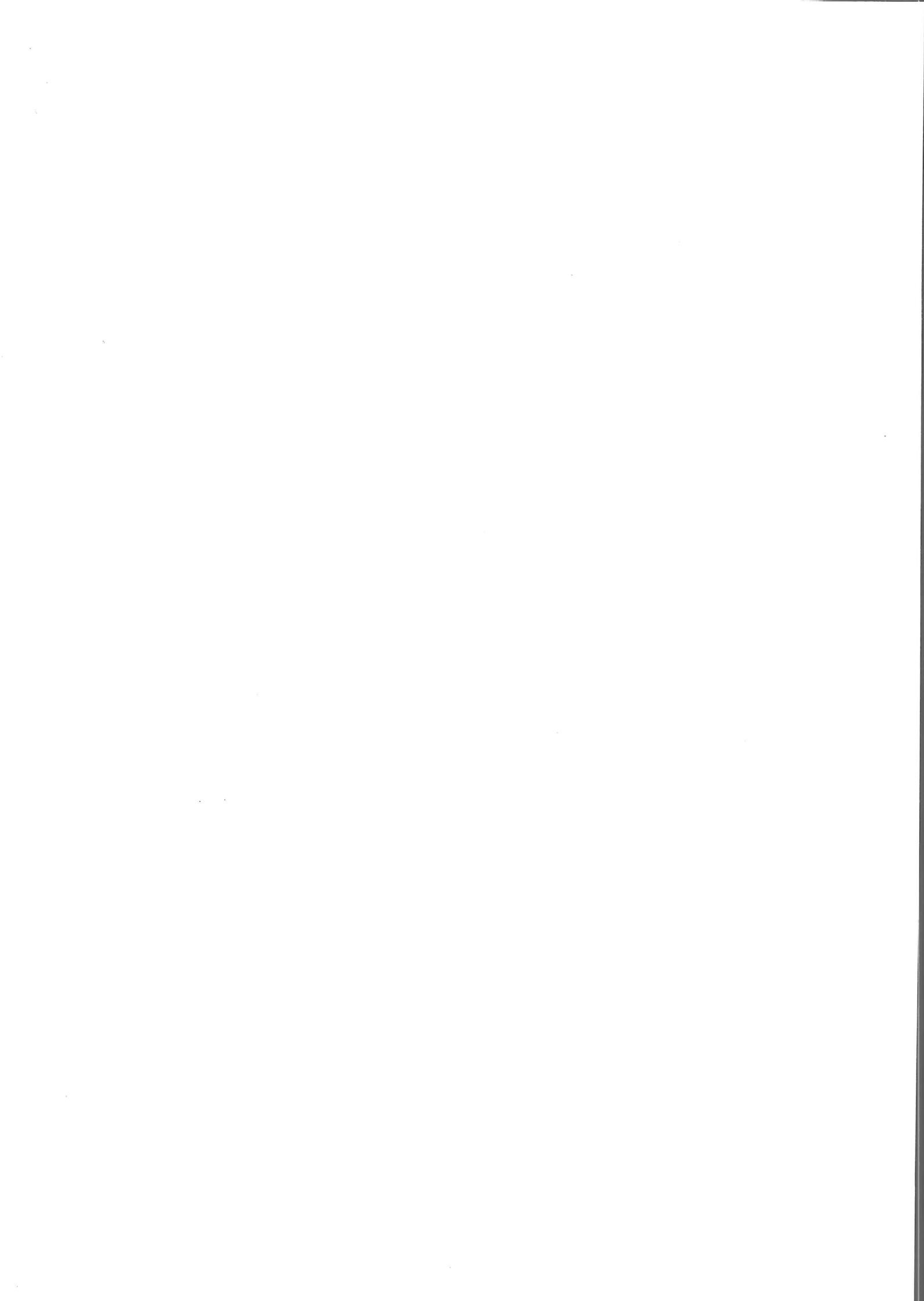
#### **Примерные ответы команд:**

Плюсы

- конфликт вскрывает "слабое звено" во взаимоотношениях;
- дает возможность увидеть скрытые отношения;
- дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
- пересмотр своих взглядов на привычное;
- способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

Минусы:

- отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;
- нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины-ухудшение социально-психологического климата;



- ухудшение качества работы - сложное восстановление деловых отношений;
- представление о победителях или побежденных как о врагах;
- временные потери - на 1 мин. конфликта приходится 12 мин. после конфликтных переживаний.

## **6. Способы разрешения конфликта**

**Педагог -психолог:** Давайте посмотрим как может разрешиться конфликт. Первое разрешение конфликта конструктивное (юмор, уступка, компромисс, сотрудничество)

Второе разрешение конфликта деструктивное (угрозы, насилие, грубость, унижение, переход на личности, уход от решения проблем, разрыв отношений)

**Педагог-психолог:** Хотелось бы, чтобы вы понимали, что конфликты, это необходимое явление социальной жизни. Если они существуют, то, значит, выполняют какие-то важные функции в жизни человека и общества. Причем эти функции могут быть как позитивные так и негативные.

**Позитивные функции:** познание друг друга, развитие личности, повышение авторитета, ослабление психического напряжения...

**Негативные функции:** социальная пассивность, снижение качества деятельности, депрессия, угроза здоровью, ощущение насилия, давления.

**Педагог-психолог:** Как видите, путей выхода из конфликта множество. Так что, если вы не заметили, как попали в сложную ситуацию, грозящую выйти из-под контроля, вам придется применить все свое обаяние, интеллект и умение общаться, чтобы выйти из конфликта с наименьшими потерями.

Часто возникают конфликты среди ваших сверстников. Внутри группы конфликты неизбежны, так как Вы находитесь вместе в течение длительного периода времени, происходят сложные групповые процессы - создание коллектива, консолидация отдельных групп, выделение лидеров и т. д.

В одной группе собираются студенты, имеющие разный опыт общения, привыкшие к разному образу и стилю жизни. Кроме того, возможны конфликты не только между студентами, между преподавателями и

студентами, между родителями и студентами.

**Педагог-психолог:** : Давайте потренируемся подбирать правильные, слова, чтоб не было конфликтной ситуации.

### **6.1. Упражнение "Другими словами"**

Студенты объединяются в три группы. В этом упражнении вам предлагается поработать над неконструктивными установками в общении с другими людьми, которые зачастую приводят к возникновению или еще большему усугублению конфликта. Обычно нас раздражает, а порой и просто выводит из себя, когда другой человек говорит нам фразы типа: "Ты должен...", "Это твоя обязанность...", "С тобой невозможно разговаривать...", "Ты безответственный человек" и т.п.

Эти и подобные высказывания приводят к возникновению барьеров общения, увеличению напряжения. Поэтому очень важно, особенно в конфликтной ситуации, отслеживать неконструктивные установки в общении.

Сейчас я вам раздам листочки с высказываниями ваша задача перефразировать ряд неконструктивных утверждений в конструктивные. Например, "Ты должен принести мне книгу". (Я была бы рада, если бы ты принёс мне книгу).

- «Он должен любить меня». («Мне хочется, чтобы он меня любил»);
- «Ты не должна была ходить на тот праздничный вечер». («Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на тот праздничный вечер»);
- «Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!» («Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны»);
- «Ты должна была предвидеть последствия своей беседы». («Мне хотелось, чтоб ты предвидела последствия беседы»);
- «Меня обидели!» («Я предпочла обидеться»);
- «Меня заставили». («Я не сумела отказаться»);
- «Он - упрямый осёл». («Я не смог убедить его»);
- «Он меня оскорбил». («Мне было неприятно»);
- «Прекрати меня унижать!» («Я обижаюсь»);

- «Ты должна мне дать учебник» («Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне учебник»).

### **Обсуждение.**

Социальный педагог:

- Легко ли было перефразировать слова?
- В чём заключалась сложность?

Вывод: успешное решение любой конфликтной ситуации неизбежно связано со способностью прощать. Вы можете принять решение извинить вашего обидчика независимо от того, примет он ваше прощение или нет.

### **7. Завершение занятия**

**Педагог-психолог:** : Закончим мы нашу встречу следующим упражнением.

#### **7.1. Упражнение «Пожелание»**

Студенты 1 группы образуют внутренний круг, студенты 2 и 3 группы внешний круг повернуты лицом к лицу.

( Друг – другу и себе по кругу)

### **8. Подведение итогов.**

#### **8.1 Рефлексия:**

- Что нового вы узнали для себя сегодня?
- Какие стили поведения существуют в конфликтах?
- Какой стиль считается наиболее конструктивным?
- Изменилось ли ваше мнение о конфликте?

#### **Список использованной литературы:**

1. Волков Б.С., Волкова Н.В. Конфликтология.-М:Трикста, 2005
2. Осипова Е., Чуменко Е. Конфликты и методы их преодоления. –М.:, 2007.