**Тренинговое занятие по профилактике конфликтов в подростковой среде «Я среди других»**

**Цель** – сформировать у подростков представление о конфликтах, причин их возникновения и способов их разрешения.

**Задачи:**

* формирование у учащихся представлений о конфликтах и факторах, способствующих их возникновения;
* развитию способностей, позволяющих избежать возникновения 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 большинство поступков совершаются под влиянием эмоций. Сегодня мы с вами узнаем, 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 своё имя и один какой-то свой недостаток. Остальные участники говорят: «Зато ты…» и далее какое-то положительное качество этого человека: всё что угодно (У тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

1. Игра «хорошо - плохо».

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

- 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.

А теперь давайте поговорим о том, что же такое конфликты?

1. Беседа на тему, что такое конфликт.

Все мы разные: у каждых своих взглядов, 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 – это столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения, где каждый из сторон преследует свои цели, интересы и позиции, несовместимые с другой стороной. Разногласия между людьми, чревато для них серьёзными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

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. Игра практикум.

Существуют разные способы выхода из конфликта.  
В ходе этой игры мы рассмотрим некоторые из путей выхода из конфликта. Разделимся на группы. Раздать задания (выбираются наиболее типичные конфликтные ситуации).

Обсудить конфликтную ситуацию, предложить найти выход из этой ситуации.

Ситуация №1

Класс условно разделен на две микрогруппы (группировки), в которых и там и там, есть сильные лидеры, активисты, отличники. На протяжении учебного [года идет](https://goaravetisyan.ru/pravilnoe-letoischislenie-na-rusi-kakoi-seichas-idet-god-v-deistvitelnosti-imya-sebe-pridumal-sam/) конкуренция между ними за оценки, за учительское уважение, за авторитет перед классом, за первенство. Все это выражается на уроках в колких шутках, в насмешках в адрес друг друга. На переменах - «стычки», ссоры и даже были случаи драк. Эта ситуация напрягает весь класс. Как ребята конструктивно могут разрешить данную ситуацию?

Ситуация №2

В класс пришла новая девочка. Очень симпатичной внешности, хорошо одевается, хорошо учиться, отличается неординарностью и своеобразностью. Девочка сразу же заняла ведущие позиции перед одноклассниками - мальчишками. Естественно девчонкам в классе эта ситуация не нравится. Сначала «новенькая» была предупреждена о том, если она будет так воображать, то ей в этом классе не учиться. Но ничего не изменилось. Ее встретили на улице, и состоялся предметный разговор. Она же в ответ заявила, что ее не интересует мнение девочек. Как добиться понимания?

Ситуация №3

На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты остался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола разломанный корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. Что делать? Как не испортить отношения с другом? Как объяснить все родителям?

1. Упражнение «Эффективное взаимодействие».

Вербальный вариант.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями, телефон и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

- «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»

Важно заметить, что отказывать корректно надо тоже уметь. Некоторые люди осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.

В силовом решении, борьбе – конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое насилие, унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы. Никогда не следует унижать соперника!

И так, в случаях урегулирования разногласий стороны должны приходить к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более качественный уровень, люди уважают друг друга.

1. Упражнение «Конфликтные ситуации»

Учащиеся разбиваются на пять групп, в которых проходит проигрывание ситуаций с использованием разных стратегий поведения: конкуренция, избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс.

Ситуации:

* Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.
* Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.
* Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.
* У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.
* У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что, если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

После обсуждения в группах дети рассказывают всем о выбранных ими стратегиях, проходит их обсуждение.

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. 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.