

## Занятие с элементами тренинга «В мире бесконфликтного общения»

**Цель:** помочь сделать правильный выбор способов общения и научиться находить язык как со сверстниками, так и со взрослыми.

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению;
- 2..Развивать умения и навыки командного взаимодействия.

**Оборудование:** презентация, бумага, музыка для релаксация с записью текста, фломастеры, карандаши.

<b>Часть занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
<b>Подготовка</b>	Знакомство Правило группы	4 мин
<b>Введение в тему</b>	Разминка «Ассоциация» Теоретический момент. Понятие конфликт, виды конфликтов в школе Упражнение «Конфликт – это хорошо или плохо?»	7 мин
<b>Основная часть</b>	Упражнение «Сортировка» Упражнение Разработка правил бесконфликтного общения.	10 мин
<b>Завершение занятия</b>	Рефлексия «Метод пяти пальцев.»	10 мин
<b>Прощание</b>	Релаксация Аудио запись «Маяк»	3 мин

### **Подготовка**

Здравствуйте! Наша с вами сегодняшняя встреча посвящена проблемам общения, с которыми сталкивался каждый из вас. Перед тем как мы начнем свою работу я хочу с вами познакомиться.

### **Знакомство**

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы, настроя на работу.  
Подумайте и скажите, какое качество личности, характера вам. Данное качество должно обязательно начинаться на первую букву вашего имени.  
(например, Ольга- очаровательная)

Молодцы! Для того чтобы наше занятие прошло успешно, мы должны познакомится с правилами которые будем соблюдать на протяжении всего занятия.

### **Правила работы в группе.**

Предлагаемые вашему вниманию правила работы в группе.

*1. Искренним в общении будь.*

*Не лицемерь, а выражай яснее суть.*

*Не хочешь данную проблему обсуждать,*

*Не лги, ведь есть возможность промолчать!*

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа — это то место, где вы можете искренне рассказать о том, что вас действительно волнует, интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса — лучше промолчать.

*2. Ты вправе группе «стоп» сказать,*

*Проблему вслух не обсуждать.*

Право каждого члена группы сказать «стоп» — прекратить обсуждение его проблем.

Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму, воспользуйтесь этим принципом.

*3. Активным будь в игре и обсуждении,*

*Проблемы все решишь здесь без сомнения.*

Вам необходимо быть активными при обсуждении игр и упражнений, а также проблемных ситуаций. Проигрывать ролевые ситуации, предложенные самими участниками.

*4. О чем здесь услышишь, не разглашай.*

*Проблемы вне группы не обсуждай.*

*Нельзя выносить обсуждаемые проблемы за пределы группы.*

Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

*5. Лишь от себя всегда говори,*

*От обсуждения не уходи.*

*«Я чувствую», «думаю», «мне кажется так» —*

*Ведь это все сложно, отнюдь не пустяк.*

Каждый участник говорит за себя, от своего имени.

Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «Все так думают», «Большинство так считает». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «Я думаю...», «Я чувствую...», «Мне кажется...».

*6. Каждый имеет право на мнение свое,*

*Не оценивай, не критикуй никого.*

Нельзя критиковать других, нужно признавать право каждого на

высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хочет сказать, какой смысл он вкладывает в высказывание.

### **Разминка «Ассоциация»**

Давайте вместе с вами сейчас **попробуем определить, что такое конфликт?** Как вы его понимаете, буквально по одному слову от каждого участника.

Конечно, каждый ответ правильный. Но ведь эти **разногласия** откуда-то появляются.

**Давайте с вами возьмем листок бумаги**, который лежит перед вами, сверните его, пожалуйста, пополам, еще раз пополам. Оторвите левый угол, теперь правый. Разверните. Похожи ли наши произведения?

**Вывод:** В процессе общения (коммуникации), казалось бы, однозначная информация воспринимается по-разному, что ведет к непониманию друг друга, появлению в связи с этим напряжения. а значит, возникает опасность конфликта.

### **Введение в тему**

Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций, мнений, взглядов.

В основе конфликта лежит конфликтная ситуация.

Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать.

В психологии участников конфликтов называют **оппонентами**.

Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний.

**Конфликтогены.** Наблюдения показывают, что 80% конфликтов возникает помимо желания их участников. Главную роль в возникновении конфликта играют - **конфликтогены**. Это слово означает "способствующие конфликту". **Конфликтогены** - слова, действия, могущие привести к конфликту. Коварную суть конфликтогенов можно объяснить тем, что мы гораздо более чувствительны к словам других, нежели к тому, что говорим сами.

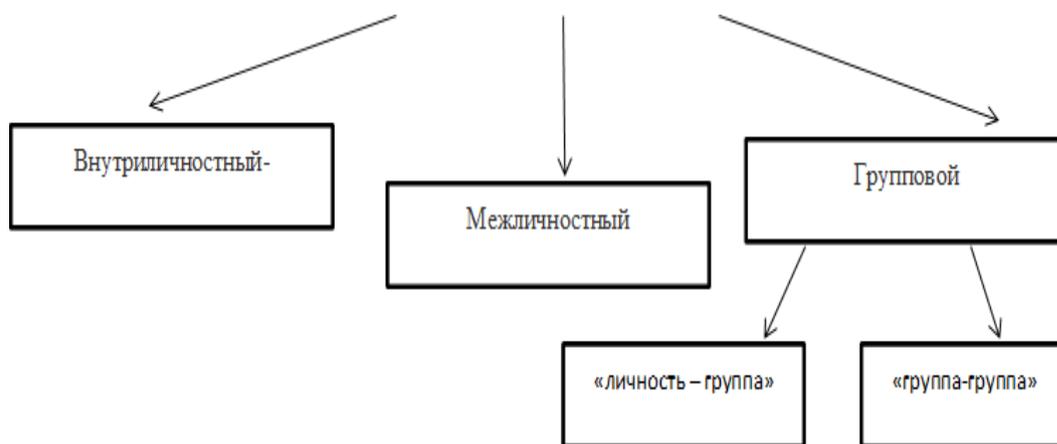
Выделяют три основных вида конфликтов:

1. Внутрличностный
2. Межличностный
3. Групповой

Как вы думаете, какие из этих видов конфликтов встречаются в школе?

С какими конфликтами вы сталкивались в своей жизни?

КОНФЛИКТ



По степени проявления конфликты могут быть открытые и скрытые.

По степени интенсивности они могут быть **ярко выраженные и стертые**.

По значению конфликты делятся на **конструктивные и деструктивные**.

Первые приносят пользу, вторые - вред.

При разрешенном конфликте человек ощущает рост физических и духовных сил, он становится радостным, более общительным и добрым, способным получать удовольствие от жизни.

Деструктивный или не разрешенный конфликт, не нашедший своего разрешения,, ведет к депрессии, изоляции, ухудшению здоровья и успешности в работе, расстройству межличностных и деловых отношений.

**Работа в группах. Рассчитается по номерам 1,2**

**Упражнение «Конфликт – это хорошо или плохо?»**

А теперь я предлагаю вам подумать, конфликт – это хорошо или плохо? 1 группа в течение 3-х минут выпишет как можно больше минусов конфликта, вторая – как можно больше плюсов. Выполнение и обсуждение.

**Минусы:**

- ухудшение отношений между людьми,
- затрата времени, сил,
- различные потери.

**Плюсы:**

- решение ситуации,
- движение с мертвой точки, развитие,
- выяснение и удовлетворение целей участников конфликта,
- начало совместной деятельности.

Вывод

### Упражнение «Сортировка» Портрет человека

Для того чтобы решить конфликт конструктивно каждый человек должен иметь определенный набор личностных качеств. Переломными для вас являются изображения человека, ваша задача поработать в группе и выписать 10 качеств личности, также вы можете дорисовать портрет, нарисовать лицо, изобразить эмоцию присущую этому человеку.

1 группа- Выберите личностных качеств человека, наиболее затрудняющих: на ваш взгляд, общения. **Портрет конфликтного человека.**

2 группа- Выбери личностных качеств человека, которые способствуют бесконфликтному общению. **Портрет общительного человека**

После завершения обсуждения представительства каждой группы зачитывает составленный группой список выбранных качеств, аргументируя его.

	Личностное качество		Личностное качество	
	Вспыльчивость		Придирчивость	
	Прямолинейность		Бестактность	
	Требовательность к другому человеку		Себялюбие	
	Самоуважение		Упрямство	
	Уважение личности другого человека		Обидчивость	
	Эмоциональность		Лживость	
	Терпимость		Беспринципность	
	Торопливость		Тактичность	
	Резкость		Ответственность	
	Раздражительность		Двуличие	
	Доброжелательность		Неискренность	
	Медлительность		Благодушие	
	Великодушие		Дружелюбие	
	Уравновешенность		Злобность	
	Оптимизм		Агрессивность	
	Принципиальность		Подозрительность	
	Мстительность		Злопамятство	
	Целеустремленность		Притворство	
	Необязательность		Равнодушие	
	Забывчивость		Аккуратность	
	Нерешительность		Энергичность	

	Пристрастность		Деловитость	
	Доброжелательность		Самообладание	
	Терпеливость		Любовь к людям	

Посмотрите у нас получились два портрета, скажите мне на какого из этих двух людей вы бы хотели быть похожим? вспомните как часто вы бываете в одном или в другом образе?

Для того чтобы общаться конструктивно, давайте с вами попытаемся написать правила бесконфликтного общения.

#### **Правила бесконфликтного общения.**

1. Не употребляйте конфликтогены.
2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.
3. Проявляйте внимание к собеседнику- Чтобы избежать конфликта, нужно всегда слушать собеседника
4. Критикуйте правильно.  
критикуя, никогда не следует обвинять и унижать собеседника. Критика должна быть направлена на какой-то конкретный поступок, а не на личность вашего оппонента
5. Будьте настроены позитивно- будьте доброжелательны
6. используйте благожелательные послы в адрес собеседника. Сюда относится все, что поднимает настроение человеку: похвала, комплимент, дружеская улыбка, внимание, интерес к личности, сочувствие, уважительное отношение

#### **Метод "Пять пальцев"**

Метод «пяти пальцев», предложенный Л. Зайвертом, является простой и доступной техникой, в которой за каждым пальцем руки закреплен один из контролируемых параметров качества достижения цели.

**Посмотрите на свою ладонь, на ней у нас есть 5 пальцев-мизинец, безымянный, средний, указательный, большой. Выберите тот палец который вам в данный момент больше всего нравится. А теперь посмотрите на слайд и ответьте на вопрос который соответствует выбранному пальцу.**

**М (мизинец) — МЫСЛИ, знания, информация.**

**Что нового я сегодня узнал? Какие знания приобрел?**

**Б (безымянный) — БЛИЗОСТЬ к цели.**

**Что я сегодня сделал и чего достиг?**

**С (средний палец) — СОСТОЯНИЕ духа.**

**Каким было сегодня мое преобладающее настроение, расположение духа?**

**У (указательный) — УСЛУГА, помощь, сотрудничество.**

**Чем я сегодня помог другим?**

Б (большой палец) — **БОДРОСТЬ**, физическое состояние.

**Что я сделал сегодня для моего здоровья, поддержания моих физических сил? Что позволило отдохнуть, восстановить силы?**

Релаксация «Маяк»

Наше занятие подошло к концу, я хочу вам пожелать всего хорошего, успехов в учебе, хороших и верных друзей!

А теперь давайте возьмемся за руки и поблагодарим друг друга за работу и скажем все вместе: «Спасибо за прекрасный день!»

В память о нашем занятии позвольте мне подарить вам подарки.

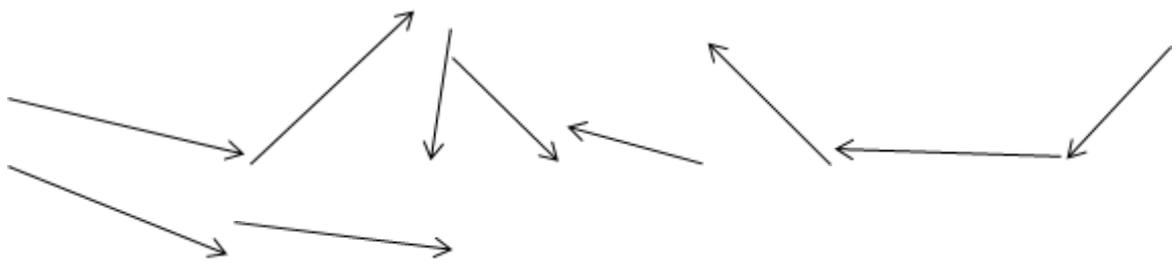
**Задание:** Выберите 10 личностных качеств человека, которые, на ваш взгляд, наиболее затрудняют процесс общения. При составлении портрета вы можете нарисовать лицо, изобразив эмоции, присущие этому человеку. Во время представления «**Портрета конфликтного человека**» аргументируйте свой ответ.

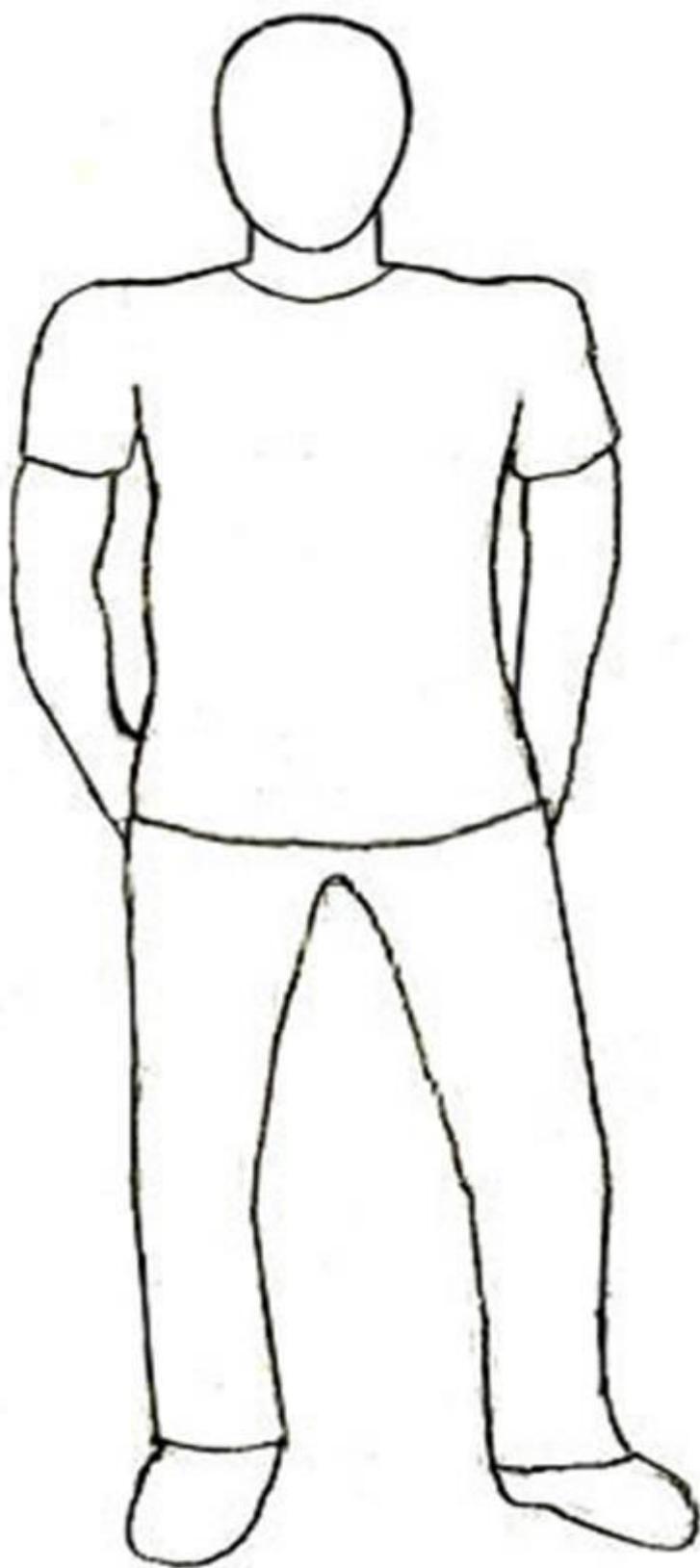
	<b>Личностное качество</b>		<b>Личностное качество</b>	
	Вспыльчивость		Придирчивость	
	Прямолинейность		Бестактность	
	Требовательность к другому человеку		Внимательность	
	Самоуважение		Упрямство	
	Уважение личности другого человека		Обидчивость	
	Эмоциональность		Лживость	
	Терпимость		Беспринципность	
	Торопливость		Тактичность	
	Резкость		Ответственность	
	Раздражительность		Себялюбие	
	Доброжелательность		Неискренность	
	Медлительность		Благодушие	
	Великодушие		Дружелюбие	
	Уравновешенность		Злобность	
	Оптимизм		Агрессивность	
	Принципиальность		Подозрительность	
	Мстительность		Злопамятство	
	Уступчивость		Притворство	
	Необязательность		Равнодушие	
	Забывчивость		Аккуратность	
	Нерешительность		Энергичность	
	Целеустремленность		Деловитость	
	Умение слушать		Самообладание	
	Терпеливость		Любовь к людям	

**Задание:** Выберите 10 личностных качеств человека, которые, на ваш взгляд, способствуют бесконфликтному общению. При составлении портрета вы можете нарисовать лицо, изобразив эмоции, присущие этому человеку. Во время представления «**Портрет общительного человека**» аргументируйте свой ответ.

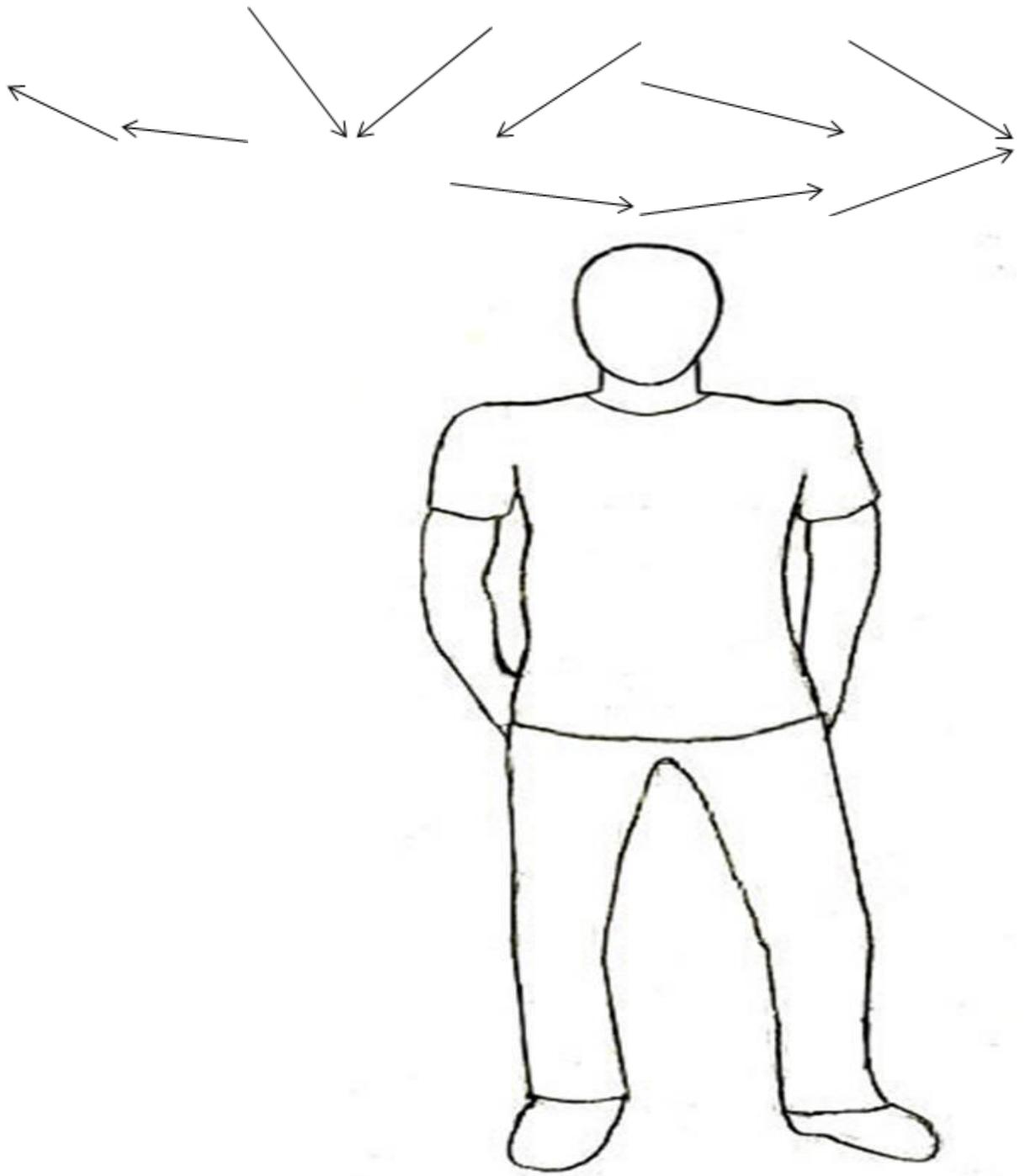
	<b>Личностное качество</b>		<b>Личностное качество</b>	
	Вспыльчивость		Придирчивость	
	Прямолинейность		Бестактность	
	Требовательность к другому человеку		Внимательность	
	Самоуважение		Упрямство	
	Уважение личности другого человека		Обидчивость	
	Эмоциональность		Лживость	
	Терпимость		Беспринципность	
	Торопливость		Тактичность	
	Резкость		Ответственность	
	Раздражительность		Себялюбие	
	Доброжелательность		Неискренность	
	Медлительность		Благодушие	
	Великодушие		Дружелюбие	
	Уравновешенность		Злобность	
	Оптимизм		Агрессивность	
	Принципиальность		Подозрительность	
	Мстительность		Злопамятство	
	Уступчивость		Притворство	
	Необязательность		Равнодушие	
	Забывчивость		Аккуратность	
	Нерешительность		Энергичность	
	Целеустремленность		Деловитость	
	Умение слушать		Самообладание	
	Терпеливость		Любовь к людям	

## **Портрет общительного человека**





**Портрет конфликтного человека**



Директор школы:



Асочакова Н.Н.