

Урок-тренинг по деэскалации конфликта для подростков.

Цели:

- Информирование учащихся о понятии «конфликт»;
- Развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации;
- Обучение конструктивным выходам из конфликтных ситуаций.

Задачи:

- Определение стратегий поведения в конфликте у обучающихся;
- Выработка неагрессивных методов поведения для решения индивидуальных проблем;

Этап I. Информационный - на этом этапе дети получают информацию о конфликте и стратегиях поведения в конфликтной ситуации.

Конфликт - это нарушение процесса общения, возникающее как следствие противоположных интересов, взглядов, мнений и вызывающее серьезное разногласие. Конфликты - это часть нашей жизни. Они способствуют реформам, преобразованиям, развитию. Конфликт - это проявление активности, отстаивание своей позиции, точки зрения.

У. Томасом и Р.Х. Килменном были выделены основные стратегии поведения в конфликте:



Конкуренция - ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твоё достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твоё благополучие, здоровье. **Приобретаешь репутацию скандалиста и неприятного человека.**

Избегание - ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это

не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, **конфликтная ситуация не разрешена, она сохраняется.**

Сотрудничество - ты смотришь на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устраивающее и тебя, и соперника. *Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как **отнимает много времени и сил.***

Приспособление - одна из конфликтующих сторон *отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву.* В ряде случаев такой вариант наиболее правильный (мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставлять нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.)

Отказ от собственных интересов.

Компромисс - обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения договора (договариваешься с родителями, что погуляешь на час больше при условии, что заранее сделал домашнее задание и убрал в комнате) **Интересы удовлетворяются не полностью, а частично.**

Этап II. Диагностический - на этом этапе дети в игровой форме учатся выбрать и применить на практике стратегии поведения в конфликте.

Игра-Задание «Праздничный пирог»

Данное упражнение позволит, определить вашу стратегию поведения в конфликтной ситуации.



Представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать, но куски не будут равноценными. Вы именинник и как поэтому себя поведете?

Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть. *(Избегание.)*
2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок - не важно, себе - лучший. *(Конкуренция.)*

3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (*Приспособление.*)
4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (*Сотрудничество.*)
5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (*Компромисс.*)

Игра-Задание «Нарисуй слона».

Необходимо выполнить задание, не вступая в конфликт. Проследить какие стратегии используются.

Ход упражнения: Участники делятся на 2 группы. Каждой группе раздается её половина задания. Участников предупреждают, что нельзя показывать свое задание участникам другой команды. Задача обеих команд – совместно нарисовать слона. На подготовку внутри команды – 1 минута.



Команда 1

1. Ты рисуешь уши слона
2. Ты рисуешь туловище слона
3. Вы рисуете хобот
4. Вы рисуете струю воды
5. Вы рисуете хвост
6. Вы рисуете ноги слона
7. Вы рисуете голову слона
8. Вы рисуете глаза, рот, бивни
9. Вы рисуете пруд с тремя кувшинками, в котором стоит слон.

Команда 2

1. Уши должны быть синими
2. Туловище слона красного цвета
3. Хобот слона должен быть поднят вверх.
4. Слон должен лить себе на спину струю воды
5. Хвост должен быть прижат к туловищу
6. Ноги должны быть зеленого цвета
7. Голова должна быть оранжевого цвета
8. Пруд, в котором стоит слон – зеленый, кувшинки в пруду красного цвета.
9. Глаза у слона красного цвета, рот улыбающийся, бивни чёрные.

Какие выводы можно сделать после проведенного занятия?

1. Разногласия переходят в конфликт, когда стороны не проявляют гибкость.
2. Конфликты решаются мирно, если стороны готовы пойти на уступки.
3. Часто бывает трудно найти устраивающее всех решение, но это единственный путь выхода из конфликта.
4. Живя в обществе, каждый из нас должен стремиться к поддержанию добрых, человеческих отношений.

