Семинар-практикум для педагогов «Пути выхода из конфликта»

Семинар-практикум для педагогов

«Пути выхода из конфликта»

Аксенова Т.А.,

социальный педагог МБУ ДО ДДТ

Цель: обучить педагогов образовательных организаций выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения, формировать умение у обучающихся эффективного поведения в конфликтных ситуациях, развить способность выявления причины конфликтов, находить пути их урегулирования.

Задачи:

- сформировать представление о сущности конфликта;
- обучить способам разрешения и предотвращения конфликта;
- развить навыки самоанализа своего поведения;
- формировать толерантное отношение к каждому человеку;
- формироваткоммуникативные навыки.

В современном мире с конфликтными ситуациями мы сталкиваемся довольно часто. Сегодня мы обсудим наиболее актуальную для нас тему: «Пути выхода из конфликта». Конфликты являются необходимыми моментами развития личности. Поэтому для каждого человека важно знать сущность конфликта, их причины и способы разрешения. Для этого я предлагаю вам ряд упражнений по данной теме.

1. **Упражнение «Приветствие»**

Цель: толерантность, уважительное отношение друг к другу.

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело, эмоционально, и позволяет зарядить группу энергией.

Чтобы узнать друг друга ближе проводится следующее упражнение.

2. **Упражнение «Поменяйтесь местами…»**

Цель: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Предлагаю игру. Стоящий в центре круга (для начала это буду я) предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким – то общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте те, у кого есть сестра», - и все те, у кого есть сестра, меняются местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто остался без места, продолжает игру.

3. **Мозговой штурм «Конфликт. Способы решения»**

Цель: выяснить, что означает «конфликт» для каждого из участников. Найти пути решения конфликта.

Каждому участнику предлагаю дать ответ на вопрос «Что такое для вас конфликт?» Вместе с выясняем причины и последствия конфликта.

Конфликт – это столкновение, предельное обострение противоречий, ситуации, когда одна сторона противостоит другой.

– *А каковы причины конфликта?* (разные характеры, разные мнения по одному и тому же вопросу, неумение слушать, нежелание уступать).

Предлагаю участникам поделиться собственным опытом выхода из конфликтных ситуаций:

– извиниться, если действительно не прав;

– учиться спокойно выслушивать претензии партнера;

– всегда придерживаться уверенной и ровной позиции, не переходить на критику;

– попробовать переключить разговор на др. тему (сказать что-то доброе, неожиданное, веселое);

– договориться между собой;

– умение понять своего противника, посмотреть на ситуацию его глазами;

– желание объективно разобраться в причинах конфликта;

– готовность сдерживать свои негативные чувства;

– готовность обоих найти выход из трудной ситуации.

– *Какие последствия могут быть?* (ссора, драка, человек может обидеться). Как можно решить конфликт?

Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Не забывайте, что выйти из конфликтной ситуации часто помогает чувство юмора.

4. **Упражнение «Достойный ответ»**

Цель: Отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое**-**либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению.

Обсуждение: Педагог спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

Ты слишком высокого мнения о себе.

Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.

Ты никогда никому не помогаешь.

Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.

Ты совсем не умеешь красиво одеваться.

Почему ты на всех смотришь волком?

С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.

Ты как не от мира сего.

У тебя такой страшный взгляд.

С тобой бесполезно договариваться о чем -либо. Ты все равно все забудешь.

У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.

Посмотри, на кого ты похожа!

Ты слишком много болтаешь ерунды.

Что ты вечно на всех кричишь?

У тебя полностью отсутствует чувство юмора.

Ты слишком плохо воспитана.

5. **Упражнение «Топтыжка»**

Цель: Формирование толерантности и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Это упражнение поможет научиться не обижаться и не держать зла на людей, нечаянно причинивших вам боль или создавших вам неудобства, дискомфорт.

Тренер даёт инструкцию: «Начиная с меня, выполняем задание по кругу. Правой ногой будем наступать на левую ногу соседа. Тот, кому наступили, попытается оправдать обидчика, называя по имени. Например, я наступаю на ногу Инне. Инна говорит: «Я прощаю тебя, Татьяна, потому, что ты спешила на работу» и наступает на ногу Марине. Марина говорит: «Я не обижаюсь на тебя Таня. В этом троллейбусе так тесно и всем надо ехать» и т.д.

А можно улыбнуться, пошутить, сказать теплые слова, и вы почувствуете, что ваше раздражение улетучилось, и прошла боль. Объяснения могут быть любыми, но не должны повторяться.

Примечание: *Наступать на ногу необходимо чисто символически, без усилия. Участники могут снять обувь.*

6. **Упражнение «Гусеница»**

Цель: демонстрация модели конфликтной ситуации.

Участники встают в круг, взявшись за руки. Каждый выбирает в комнате то место, куда ему хотелось бы попасть, но не произносит это вслух. В течение трех минут участники должны побывать в том месте, которое выбрали. Задание выполняется молча, участники не разъединяют рук.

На следующем этапе упражнения участникам разрешается разговаривать. Задание тоже.
Обсуждение:

1. Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнения молча?
2. Что хотелось сделать?
3. Удалось ли вам достигнуть поставленной перед вами задачи, когда вам было разрешено разговаривать между собой?
4. **Упражнение «Грамота»**

Цель: повышение самооценки ребенка.

Раздать каждому участнику лист бумаги А4 и каждый пишет для самого себя грамоту, в ней надо указать за что он ее получает. После презентации своих грамот было проведено обсуждение, в котором ребята отвечали на вопросы: Трудно было писать грамоту себе? Если так, то почему?

8. **Упражнение «Ящик недоразумений»**

Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Формируются малые группы. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

1-я ситуация. Один обучающийся говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать!». Другой отвечает …. Прокомментируйте ситуацию.

2-я ситуация. Идет занятие, обучающиеся выполняют задания. Вдруг один обучающийся начинает стучать ручкой по парте. Педагог делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели?».

- Какая реакция учителя на слова Сергея?

- Как бы вы поступили в этой ситуации?

3-я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросала все, словно смерч пронесся в квартире! Не дочь, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».

- Какова реакция девушки?

- Как бы вы поступили на месте мамы?

4-я ситуация. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь!».

- Какова реакция ученика?

- Как бы вы сделали на месте учителя?

Заключение ведущего среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других.

9. **Видеомульт «Формы и фигуры»**

Цель: развитие умения оценивать, анализировать окружающее.

10. **Притча «Два воробышка»**

Цель: развитие умения оценивать, анализировать окружающее.

На дереве спокойно сидели два воробышка. Один-вверху, а второй-ниже. Через некоторое время один воробышек, который сидел на вершине, чтобы как-то начать разговор, сказал:

- Какие красивые зеленые листья!

Воробей, который сидел ниже, понял эти слова как вызов и сразу же ответил:

- Ты слепой? Разве не видишь, что они серо-зеленые?

- Так ты слепой! Листья - зеленые.

Воробышек снизу, уверенный, что правда на его стороне, пискнул:

- Держу пари: перьями моего хвоста, листья серо-зеленые. Ты ничего не понимаешь, ты-дурак. Воробей, который сидел на вершине, рассердился и со всей силы бросился на врага, чтобы ответить. Но прежде чем начать поединок, оба посмотрели вверх. Воробей, который слетел с вершины, удивленно воскликнул:

- Смотри, смотри! Листья действительно серо-зеленые!

А потом добавил:

- А полетели со мной на вершину, - поднявшись вверх, сказали:

- Смотри, смотри! Листья действительно зеленые!

Обсуждение. Прослушав притчу, что мы можем сказать? Мы видим, как возник конфликт, что столкнулись противоположные взгляды, мнения о ситуации. Опасность конфликтов в том, что они сопровождаются различными негативными эмоциями. Если конфликт не решается своевременно, это может привести к неврозам, стойкому расстройству отношений между людьми. У конфликтов высокая психологическая цена-многообразие негативных эмоций, стрессов, переживаний. Чтобы управлять конфликтами, необходимо хорошо понимать стратегии выхода из конфликтной ситуации.

11. **Упражнение «конфликт»** (группы по 3 человека)

С целью разрешения конфликтных ситуаций, с точки зрения различных стратегий поведения. Каждой группе дается ситуация, продумать решение ситуации.

Ситуация 1. Родители отправляют тебя в магазин за картошкой, а ты хочешь играть в компьютерные игры. Твои действия.

Ситуация 2. У твоего друга серьезные проблемы с математикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание. И ты разрешаешь ему списывать. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она вызвала тебя и сказала, что, если еще раз ты дашь списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности. Ваши действия.

Ситуация3. Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому поздно ложишься спать. Они запретили тебе заниматься за компьютером и даже стали забирать, уходя из дома, сетевой шнур. Твои действия. Обсуждение.

12. **Упражнение-разминка «Встреча на узком мостике»**

Цель: проанализировать сущность конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения.

Двое участников становятся на линии, проведенной на полу, лицом друг к другу так, чтобы между ними было расстояние около 3 м. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик — это линия. Кто поставит ногу за ее пределами — упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может одновременно функционировать 2-3 «мостика».

Упражнение проходит более эмоционально, если используется не просто полоска на ровном полу, а небольшое возвышение (например, для этой цели хорошо подходит перевернутая гимнастическая скамейка). Если же такой возможности нет, следует выбрать или провести на полу прямую полоску.

Обсуждение. Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Чем упавшие «в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто прежде всего стремился помочь партнеру.

13. **Арт-терапия «Рисунок вдвоем»**

Цель: формирование навыков успешной совместной деятельности.

Группа детей делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения *разговаривать нельзя*.

Необходимо взять одну ручку вдвоем и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

Готовые рисунки обсуждаются по принципу, «почему нарисовали именно это», «кто что рисовал», «как вам рисовалось» и т. д. Выясняется, что обучающиеся вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера; кто-то пытался угадать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику.

14. **Упражнение «Подарок»**

Цель*:* завершение работы с позитивным настроем.

Развесить в комнате *сюрпризы – пожелания* для детей. То, что скажет твой *сюрприз* предназначено именно тебе. Каждый находит в комнате листок (в виде звездочки, цветка и т.д.), на обратной стороне которого написано пожелание.

Примеры пожеланий:

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
2. Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.
3. В споре умей выслушать собеседника до конца.
4. Уважай чувства других людей.
5. Любую проблему можно решить.
6. Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься
7. Не сердись, улыбнись.
8. Начни свой день с улыбки.
9. Посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего.

10. Взгляни на своего Обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь.

11. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.

12. Всегда внимательно выслушай своего собеседника.

После того, как все нашли свои «сюрпризы», ребята возвращаются в круг. Предлагаю зачитать то, что написано на их листочке, и подарить эти слова всем присутствующим.

15. **Рефлексия**

Цель: получение обратной связи.

Ход упражнения: все участники по кругу продолжают высказывание «Это занятие помогло мне (приобрести, стать, понять…)».