

# 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;
- формировать коммуникативные 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 уступить).

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. Видеомульти «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.

*Ситуация 3.* 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...)».