

**Заняття з елементами тренінгу**  
**«Конструктивне розв'язання конфліктів»**

**Мета:**

- розширити знання учнів про конфлікт;
- показати ефективні шляхи розв'язання конфліктних ситуацій;
- вчити використовувати в спілкуванні з іншими людьми тактику співробітництва, знаходити конструктивні способи розв'язання проблемних ситуацій;
- формувати в учнів почуття єдності з колективом, спонукати школярів до роботи над собою;
- сприяти взаєморозумінню в класі, виховувати повагу до товаришів, почуття відповідальності за свої слова і вчинки.

**Обладнання:** Листочки, ручки, бейджі, листочки з клейкою основою, фломастери, торбинка асоціацій, кошик, плакат « П'ять сходинок подолання конфліктів», емблеми (« Акули», « Черепахи», «Ведмежата», « Лисиці», «Мудрі сови», вислови про конфлікт.

**Що підготувати заздалегідь:**

Правила роботи під час тренінгу, дерево, пташки, хмаринки, вислови про конфлікт і спілкування, смайлики, торбинку асоціацій, пам'ятки, п'ять стратегій поведінки в конфлікті.

**Вислів:**

**« Ніщо так не покаже характеру, як гарна поведінка в конфлікті, якого не можна уникнути»**

**Генрі Тейлора**

**Перебіг заходу**

**I Організаційний момент**

**Вчитель.** Добрий день усім! Мені приємно привітати всіх гостей, колег, учасників нашої зустрічі. Сьогодні в нас буде дуже цікаве заняття з елементами тренінгу, тема якого – « Конфлікт і спілкування»

- Я познайомила вас з темою та метою нашого заняття. Будь ласка, подумайте і запишіть на пташках, що б ви хотіли дізнатись під час нашої з вами зустрічі, тобто свої очікування.

**Очікування ( 10 хв. )**

*Роздаю учням фігурки пташок, пропоную написати на цих фігурках свої очікування і розмістити їх під хмаринками.*

„Наші очікування літають навколо дерева, а ми докладемо зусиль, щоб вони оселилися на наше дерево”.

Ми всі знайомі, але не зовсім. Кожна людина відрізняється від іншої своїми звичками, якостями, поглядами, уподобаннями, рисами характеру, мріями. Я пропоную познайомитися ближче між собою.

**1.Вправа «Доріжка знайомств»**

Кожен із вас повинен назвати своє ім'я, 2 риси характеру і своє захоплення.

*( Виконують вправу)*

- Ми почули, які ми всі різні, в кожного свої риси характеру, захоплення, інтереси, уподобання.

Щоб наша зустріч була успішною і щоб у всіх був гарний настрій, потрібно дотримуватися деяких правил. Пам'ятаймо про них!

*(тренер зачитує правила тренінгу)*

### ***Правила тренінгу***

- називати учасників по імені;
- ставитися до товаришів з повагою;
- бути доброзичливим;
- толерантним;
- активним;
- говорити по черзі;
- не перебивати;
- не давати порад, що повинні робити інші, а чого не повинні;
- поважати кожного учасника;
- бути уважним;
- виявляти чуйність;
- співчуття;
- бути ввічливим;
- бути позитивним.

## **II Вступ**

Від народження людина опиняється в колі правил, заборон, норм. Норми і правила поведінки встановлюють самі люди, а їхнє дотримання робить життя й спілкування людей гуманнішими, ефективнішими, зручнішими.

На думку приходить вислів французького філософа, математика, фізика, і письменника XVII ст. Паскаля: **«Правила доброї поведінки відомі з давніх – давен, річ за дрібницею – вміти користуватися ними»**

Звичайно вжите слово «дрібниця» насправді означає дуже багато. Адже коли порушуються правила поведінки, етикет спілкування, створюються конфліктні ситуації, виникає конфлікт.

Ми почули, що усі ми різні, і наші інтереси часто не відповідають інтересам інших, нам деколи приходиться вступати в конфлікт. Тому в житті всім нам дуже важливо вміти спілкуватися з іншими, щоб уникнути конфлікту

Конфлікт.

- Що, на вашу думку, означає це слово?

### ***2. Вправа «Торбинка асоціацій»***

- Коли ми говоримо «конфлікт», у кожного з вас виникають певні асоціації. На дошці написано слово «конфлікт», воно розміщене над «Торбинкою асоціацій». Будь ласка, на стікерах напишіть слова, які асоціюються у вас із цим словом. Чим більше буде слів, тим повніше ми розкриємо значення даного слова. (*Свої асоціації учасники записують на стікерах і розміщують на «Торбинці асоціацій», озвучуючи їх*).

Варіанти відповіді: *боротьба, зло, агресія, війна, жах, вибух, ворожнеча, ненависть, обзивання, бійка, удар, сльози, сум, роздратування, недовіра, біль непорозуміння, суперечка, злочин, образа, несправедливість, підступність, злість і т. д.*

- Який заряд мають ці слова (позитивний чи негативний)?

- Що ми відчуваємо під час конфлікту?

*дискомфорт, дисгармонію, тривожність, страх, замкнутість, конфлікт пригнічує нас, сковує, віддаляє від друзів, рідних..*

- Що таке конфлікт? Яке визначення можна йому дати?

*( Під час конфлікту люди сваряться та ображають одне одного. Отже, конфлікт – це суперечка, яка може призвести до бійки)*

Отже конфлікт – це зіткнення сторін, наприклад двох чи більше людей з різними думкам, інтересами, поглядами, бажаннями

Конфлікт у перекладі з латинської – зіткнення різноспрямованих сил ( цінностей, інтересів, поглядів, позицій)

- Підніміть руку ті, хто був учасником якоїсь суперечки, конфлікту?
- Хто може навести приклад конфлікту, який, приміром, стався у вашому класі? Що його спричинило?

*( Між дітьми конфлікти виникають з різних причин. Зокрема, хтось не поступився місце,; хтось розкрив чийось таємницю; хтось не погодився з думкою іншого; хтось на когось придумав прізвисько; хтось переміг у грі, а хтось програв, заздрість, егоїзм, підлість, нециристь, ревності, лінь, лицемірство, користолюбство, карґеризм, схильність до пліток,*

*Конфліктні ситуації на уроці -учні спізнюються, переговорюються, списують, відволікаються, лінуються. Цей список може доповнити кожен звичайний школяр. Учителі хочуть, щоб учні не спізнювалися, не відволікалися, не списували, не переговорювалися, не лінувалися. )*

Різні люди по різному поведуться в конфліктній ситуації: вони орієнтуються або на себе, або на взаємодію з іншими людьми.

Можна виділити-

### **П'ять стратегій поведінки в конфлікті**

**1.«Акула»** - силова стратегія. **Спроба досягти свого будь-якою ціною, змусити іншого прийняти твої умови.** Для прихильників цієї стратегії цілі дуже важливі, а от стосунки з іншими – ні. Вони вважають, що конфлікти розв'язуються лише як виграш однієї з сторін і програш іншої.

**2.« Черепаха»** - стратегія ховання під панцир. **Спроба триматися подалі від суперечок і конфліктних людей, ховаються у свій панцир.** Такі люди відмовляються як від досягнення особистих цілей, так і від стосунків з оточенням.

**3.« Ведмежата»** - стратегія злагоджування гострих кутів. **Вони готові відмовитися від своєї мети на користь інших, тільки б зберегти гарні стосунки.** Люди, які керуються такою стратегією, хочуть, щоб їх приймали, любили, заради чого вони жертвують цілями.

**4.« Лисиці»** - стратегія компромісу. **Пошуки такого рішення, яке б задовольнило обох.** Таким людям помірно важливі як цілі, так і стосунки. Прихильники цієї стратегії готові відмовитися від частини цілей, щоб зберегти стосунки.

**5. «Мудрі сови»** - стратегія відкритої і чесної конфронтації.

**Це повага до своїх і чужих потреб, готовність до співпраці, прагнення об'єднати зусилля для вирішення проблеми і максимально задовольнити потреби кожного.**

Люди які керуються такою стратегією, цінують і цілі, і стосунки. Вони відкрито визначають позиції й шукають вихід зі складної ситуації в спільній роботі задля досягнення цілей, прагнуть знайти рішення, які задовольняють усіх учасників конфлікту.

- Поміркуйте над питанням: - Чому люди сваряться?

### Причини сварок:

- неприйняття чужої думки;
- нехтування правами іншої людини;
- прагнення домінувати;
- невміння слухати інших;
- свідоме прагнення скривдити одне одного;
- нерозуміння;
- невміння керувати емоціями

Якщо ми подивимося на перші п'ять причин, то зрозуміємо, що сварки найчастіше виникають через те, що люди не володіють культурою спілкування. У зв'язку з цим конфлікти можуть призвести до тривалих образ і виникнення неприємних почуттів або навіть руйнування стосунків. А тому, щоб побудувати і зберегти гарні взаємини з іншими, нам потрібно дотримуватися правил культури спілкування.

- Скажіть будь ласка, що на вашу думку, є основою культури спілкування?  
( Відповіді учнів)

Отже основою культури спілкування є повага до іншої людини. Поважати – значить враховувати думку іншої людини.. **Стався до іншого так, як ти хотів би, щоб ставилися до тебе.** Потрібно приймати іншого таким, яким він є, і мати бажання зрозуміти іншу людину.

**« Не старайтесь перевиховувати людей, виховайте спочатку себе і будьте прикладом для інших»**

А зараз ми виконаємо одну вправу

### 3. Вправа «Ми творимо»

**Мета:** продемонструвати неповторність кожної людини, зняття емоційного напруження. Ведучий говорить, що потрібно робити, а учасники чітко виконують його інструкцію.

- Кожен з вас бере салфетку і чітко виконує мою інструкцію:

\*Складіть салфетку в двічі.

\*Складіть салфетку ще раз вдвічі.

\*Відірвіть правий верхній кут.

\*Складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут.

\*Складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут.

\*Закінчили. Розгорніть салфетку і подивіться, що у вас вийшло.

- Як могло таке статися? З чим пов'язана така розмаїтість малюнків? - Завдання отримали одне, але кожен по різному виконав його. Ось і виходів із конфліктних ситуацій є багато.

А тепер пригадайте, остання причина конфліктів? Це невміння керувати своїми емоціями.

- Згадайте, як ви почуваетесь, коли сердитесь на когось?

- Як виглядає людина в такій ситуації?

( Відповіді учнів)

#### **4. Вправа «Повітряна кулька»**

Пропоную вам провести дослід із повітряною кулькою. Уявіть собі, що кулька – це ваше тіло, а повітря всередині неї – це ваш гнів. Надуємо кульку й відпустимо її. Прослідкуйте, що з нею відбувається. Вона летить з одного боку в інший, вона абсолютно не керована. Так буває і з людиною, коли вона сердиться. Вона не контролює себе, а тому може образити кого-небудь або навіть ударити. А тепер надуймо кульку і спробуємо випустити з неї повітря маленькими порціями.

#### **Обговорення**

-Що відбувається з нею? (*Вона потихеньку здувається*)

- А що відбувається з повітрям усередині неї? (*Повітря поволі виходить*)

Кулькою можна керувати й поволі випускати з неї повітря. Важливо навчитися потроху випускати свій гнів, свою злість назовні, не кривдячи тих, хто перебуває поряд.

- Як можна контролювати свій гнів?

(*Заспокоїтись, зробити паузу, розслабитись*)

Ми знаємо, що при спілкуванні з іншими людьми необхідно керуватися такими правилом: «Стався до іншого так, як ти хотів би, щоб ставилися до тебе.». Ми живемо в одному колективі. Ми повинні з розумінням ставитись одне до одного, поважати одне одного, підтримувати, допомагати одне одному.

#### **5. Вправа «Колектив, у якому панує сприятлива психологічна атмосфера»**

Учасники об'єднуються у 5 груп. (*за допомогою кольорів червоний, зелений, жовтий. Кожній груп даю аркуш паперу олівці,ручки.*)

- Пропоную вам зобразити будь-яким чином модель колективу, в якому б панував позитивний психологічний клімат, враховуючи і те, про що ми сьогодні говорили. На виготовлення моделей 5 хвилин, після цього групи мають зробити презентацію свого проекту.

- Хто був генератором ідей?

- Хто виконавцем?

- Що найцінніше у вашому проекті?

Після обговорення учасникам пропонують зруйнувати свої моделі. Після того, як моделі було зруйновано, групам пропонують відтворити їх.

- Чи мають наші моделі зараз такий самий вигляд, як спочатку?

- Що легше зробити: відновити позитивний клімат у колективі чи запобігти його погіршенню?

#### **6. Вправа «Влада»**

Утворюються 2 команди, які мають по 4 учасника. Використовується газета. Це символ влади. Кожен учасник береється однією рукою за газету. По команді «почали» кожен має захопити якомога більше «влади». (Виконання завдання).

- У цій ситуації кожен думав лише про себе, а тепер слід подумати і про іншого.

Газетний аркуш стелиться на підлогу. По команді всі повинні стати на газету. Потім газета згортається удвоє. (*Виконання завдання*).

**Висновок:** Ви виконали це завдання, не завдяки силі кожного, а об'єднавши зусилля, зуміли знайти спосіб розв'язання проблеми у процесі міжособистісного спілкування.

### 7. Вправа «Бутерброд»

Уявіть собі, що я приїхала з іншої країни і дуже хочу приготувати собі бутерброд. Але я зовсім не вмію нічого готувати. В магазині я купила такі продукти: батон, масло, ковбаса. Але як саме виглядає бутерброд я не знаю. І з чого починати теж не знаю. Отже ваше завдання.

Напишіть мені на листочках технологію приготування бутерброда

*Учні пишуть технологію приготування бутерброда. Вчитель збирає всі листочки, перемішує, вибирає один і по даній технології виготовляє бутерброд.*

Отже ми побачили, для того, щоб довести до свого співрозмовника свою точку зору, свій задум, свій намір потрібно вміти правильно і детально його пояснити. А нашому співрозмовнику уважно вислухати. Тоді і буде позитивний результат нашої розмови і ваша думка буде вислухана і почута

А зараз давайте порухаємося, знімемо м'язове і психологічне напруження.

### 8. Вправа «Австралійський дощ»

Учасники стають у коло. Тренер каже: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Я показуватиму рухи, а ви повторюватимете їх.

- В Австралії піднявся вітер. (*терти долоні*).
  - Починає накрапати дощ (*клацання пальцями*).
  - Дощ посилюється (*почергове плескання по грудях*)
  - Починається справжня злива. (*плескання по ногах*)
  - А ось гроза, справжня буря (*тупотіння ногами*)
  - Але що це? Буря почала вщухати (*плескання по ногах*)
  - Злива перетворюється на дощ (*плескання долонями по грудях*)
  - Рідкі краплі падають на землю (*клацання пальцями*).
  - Вщухає вітер (*терти долоні*)
  - Сонце (*руки догори*).
- Ми трохи розслабились.

Отже, сформулюймо правила спілкування в конфліктній ситуації.

#### **Правила спілкування в конфліктній ситуації.**

- Залишайся спокійним і врівноваженим.
- Будь терплячим.
- Не відповідай образою на образу
- Будь готовим визнати свою провину.
- Не треба мстити.

- Прагни розв'язати конфлікт
- Постався до проблеми з гумором
- Постав себе на місце свого співрозмовника
- Вмій правильно висловити свою думку
- Вмій почути свого співрозмовника.

### **9. Вправа „Кошик сміття”**

А щоб не конфліктувати треба постійно самовдосконалюватися, працювати над собою, позбавлятися негативних рис характеру.

Я пропоную вам відкрити себе з іншого боку. Для цього пограємо у гру „Кошик сміття”.

Люди є неповторними особистостями, але не досконалими. Кожен хотів би щось змінити у собі: рису характеру, звичку, ваду яка може призвести до конфлікту, або призводить до конфлікту, заважає вам в житті і ви хотіли б її позбутися.

*(тренер роздає листочки)*

Подумайте і на цих листочках, які ви отримали я пропоную вам продовжити фразу:

„ Я хотів би викинути у кошик для сміття .....( учасники пишуть звички, якості характеру, які їм заважають).”

*Лінь,принциповість, впертість, обман, курити...*

Зачитайте, зіжмакайте папірець і викиньте його в кошик

*(І кидають у кошик).*

Я думаю, що після нашої гри ваші вади, звички чи риси характеру залишаться на завжди у кошику сміття. І в вашому житті буде виникати менше конфліктних ситуацій.

### **10. Вправа «Зворотній зв'язок»**

- Чи справдилися ваші очікування? Якщо так, то погніздить свою пташку на дерево, якщо не зовсім то пташка до дерева може не долітати.

*(Діти відповідають по черзі і переміщують пташки на дерево. Це залежить від того на скільки справдилися сподівання учасників)*

Дорогі друзі, давайте на прощання станемо в коло візьмемось за руки відчуємо тепло наших долонь, складемо віночок побажань. Подаруємо одне одному посмішку, адже сміх - продовжує життя. А я хочу бачити вас завжди привітними в гарному настрої з усмішкою на обличчі і подарувати вам символічний смайлик. Нехай він завжди буде супутником вашої життєвої стежини.

*( Звучить пісня « Посміхайтесь люди частіше»)*

Здоров'я вам, мирного неба, спокою, доброти і милосердя і щасливих посмішок. Отже, творіть себе, як особистість, працюйте над вдосконаленням свого характеру, давайте реальну оцінку своїм діям і вчинкам.

Дякую всім за співпрацю і взаєморозуміння. Будьмо дружніми!

*Пам'ятка*

Умійте володіти собою.

Пам'ятайте: найкращий спосіб боротися з душевним дискомфортом - постійна зайнятість.

Щоб забути свої напасті, намагайтеся зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, ви робите добро собі.

Не старайтеся змінювати чи перевиховувати інших. Набагато корисливіше і безпечніше зайнятися самовихованням.

Пам'ятайте: кожна людина - така ж яскрава унікальна індивідуальність, як і ви, приймайте її такою, якою вона є.

Умійте бачити в людині позитивні якості й у стосунках з нею спробуйте спиратися саме на ці якості.

Не ображайтесь і не обурюйтесь критикою на вашу адресу, шукайте в ній виправні точки для самовдосконалення.

***Правила поведінки,  
виконання яких допомагає не провокувати конфлікти.***

- Не прагніть домінувати за будь-яку ціну. Будьте принциповими, але не жорстокими. Пам'ятайте, що прямотинність добре, але не завжди.
- Критикуйте, але не критиканствуйте.
- У всьому треба знати міру. Сказати правду теж треба вміти! Будьте незалежні, але не самовпевнені. Не перетворюйте наполегливість на настирливість.
- Будьте справедливі та терпимі до людей. Не переоцінюйте свої здібності та можливості, не зменшуйте здібності і можливості інших.
- Не проявляйте ініціативи там, де її не потребують.
- Реалізуйте себе в творчості, а не в конфліктах.
- Проявляйте витримку, оволодійте уміннями саморегуляції. Пошана до людей, знання правил ведення суперечки, дискусії, правил спілкування допомагають запобігати непотрібним конфліктам.