

## **«Конфликт»**

**Цель:** раскрытие понятия “конфликт”, осознание собственной конфликтности, получение опыта активной борьбы.

**Задачи:**

- исправление отклонений в психическом развитии подростка (эмоциональном, мотивационном, поведенческом) на основе создания оптимальных психологических условий для развития творческого потенциала личности подростка;
- формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, самовыражения, саморегуляции;
- обретение подростком положительных ценностных ориентиров и личностных смыслов жизни.

**Контингент:** Подростки.

**Возраст:** 11-14 лет.

**Ход занятия.**

1. Приветствие.
2. Эмоциональный разогрев:

**Упражнение «Молекула»**

**Инструкция:** Подростку предлагается двигаться с закрытыми глазами по комнате в такт музыке, прислушиваясь к своим внутренним переживаниям.

3. Основная часть.

***Беседа с подростком по понятию «Конфликт»:***

Как только человек начинает делать свои первые шаги в мире людей, в его жизнь входят конфликты. Вспомни свои конфликты в раннем детстве, в данное время дома или раньше в детском саду. Что называют конфликтом? С чего он начинается? *Конфликт* – это отношение между двумя или несколькими людьми, при котором один из них, оба или несколько чувствуют гнев и считают, что другая сторона виновата в этом. Конфликт возникает тогда, когда люди в некорректной форме передают друг другу чувства. Каждый отстаивает свое мнение, не слушая другого человека.

**Задача:** найти взаимопонимание. Конфликт возникает в том случае, когда задеты чувства другого человека.

– Как разворачивается конфликт?

- К чему он может привести?
- Какое наблюдается поведение у людей в конфликтной ситуации?
- Можно ли избежать конфликта?

### **Упражнение «Конфликт рук»**

**Инструкция:** Подростку предлагается закрыть глаза, сосредоточиться на своих руках и вложить в них свою энергию. Ничего не говоря, познакомившись с руками сидящего рядом человека, побороться с ним, сначала шутя, а затем побить их, вложив в них силу, помириться с помощью рук, попрощавшись, открыть глаза.

### **Рефлексия:**

- Расскажи, что происходило с тобой в разные моменты “общения” с чужими руками.
- Что ты переживал в момент ссоры и борьбы? Ты почувствовал его?
- Что хотелось сделать? Нравится ли тебе конфликтовать с кем бы то ни было?

### **Упражнение «В стране вещей»**

**Инструкция:** Необходимо разобраться в конфликтных ситуациях, мысленно принимая на себя роль того или иного предмета (карточки: стол и солонка, вилка и ложка, парта и пенал)

### **Рефлексия:**

- В какой роли тебе было комфортнее? Почему?

### **Упражнение «Закончи предложение»**

- Конфликт – это плохо, потому что...
- Конфликт – это хорошо, потому что...

**Вывод:** Конфликты полезны, при умении их конструктивно разрешать.

Беседа с подростком о том, умеет ли он разрешать конфликт? Если да, какие способы он использует?

Разбор конфликтных ситуаций (по карточкам)

### **4. Заключение.**

### **Итог. Рефлексия:**

- Что нового ты узнал сегодня на занятии?
- Было ли оно полезным для тебя?
- Что ты понял, какие выводы смог сделать?
- Что ты будешь использовать в жизни из того, что узнал сегодня? Есть ли такие моменты?