

Заняття – практикум школи молодого педагога

Привіт! Я – конфлікт

Мета: формування вмінь вирішувати конфліктні ситуації, набуття практичних навичок спілкування у конкретній ситуації з конкретною людиною, поважати особисте «Я» кожної людини.

Жити – значить мати проблеми.

Вирішувати їх – значить рости інтелектуально.

(Дж. П. Гілфорд, психолог).

1. Вступне слово наставника.

Відомий французький письменник Антуан де Сент-Екзюпері назвав людське спілкування найбільшою розкішшю на світі. Спілкування людей - досить складний тонкий процес. Кожен з нас вчиться цьому все життя, здобуваючи досвід, часто за рахунок помилок і розчарувань і, на жаль, досить часто ми потрапляємо в ситуації, які визначаємо, як конфліктні. Яку роль відіграють конфлікти в нашому житті? Як їх розпізнавати попереджувати, розв'язувати?

Про це все ми з вами поговоримо на сьогоднішній годині спілкування «Привіт! Я - конфлікт». Допомогатиме мені психолог нашого навчального закладу

Конфлікт. Проблема ця досить серйозна. Існує, навіть наука, котра безпосередньо займається цим - конфліктологія. Що ж таке конфлікт? (слухачі висувають свої міркування).

Психолог підсумовує: Конфлікт - це процес різкого загострення протиріч боротьби двох чи більше сторін. (слайд)

Властивості конфлікту (слайд)

Види конфліктів (слайд)

Конфлікти за спрямованістю(слайд)

Бесіда

1. Чи були ви коли-небудь учасниками конфлікту?
2. Де у вас виникають конфлікти?
3. Час минає. Конфлікт проходить. Що ви відчуваєте, коли згадуєте про якийсь конфлікт? (Вам неприємно про це згадувати: Ви про це згадуєте з задоволенням? Вам однаково? Ви хотіли б про це забути?)

4. Формула конфлікту.

Наставник. Яка ж формула конфлікту? (спільне обговорення з учасниками).

Конфлікт має такі складові:

1. Проблема.
2. Учасники.
3. Конфліктна ситуація.
4. Інцидент. (слайд)

Наставник. Готуючись до години спілкування, я зустріла такий термін: *конфліктна особистість*. Як би ви визначили риси характеру такої особистості, дати ознаки? Яку особистість можна назвати конфліктною? (обговорення)

У такої особистості:

1. Бажання домінувати за будь-яких обставин.
2. Бути занадто принциповим (псевдо принциповість).
3. Надмірна прямолінійність у висловлюваннях і судженнях.
4. Поганий настрій, роздратованість.
5. Несправедлива оцінка вчинків і дій інших. (слайд)

Чи подобається Вам спілкуватися з конфліктними людьми? Чому? А чи не буваєте ви інколи такими?

1. Розв'язання конфліктних ситуацій.

Психолог. На яких рівнях (з ким?) у вас може виникнути конфлікт? (Учень-учень. Учень-педагог. Педагог-педагог, Учень-батьки, Педагог-батьки).

Розглянемо ситуації, які найчастіше зустрічаються в нашій педагогічній діяльності.

Ситуація 1. (слайд)

Учитель дає учневі завдання, а той не хоче його виконувати і при цьому заявляє: «Я не хочу і не буду це робити!». Якою повинна бути реакція вчителя?

Ситуація 2. (слайд)

Вчитель заходить в аудиторію і чує як один із учнів нецензурно висловився. Як на Вашу думку повинен відреагувати вчитель?

Ситуація 3. (слайд)

На уроці в учня на парті лежав мобільний телефон. Вчитель підійшла і забрала його, обґрунтувавши свої дії тим, що мобільним телефоном в навчальному закладі заборонено користуватися. Це викликало обурення в учнів класу. Як ви вирішуєте дану ситуацію під час занять?

Ситуація 4. (слайд)

Вам потрібно повідомити батьків учня про його погану успішність. Як Ви подасте дану інформацію, щоб не створити конфліктної ситуації?

Ситуація 5. (слайд)

Рівень педагог-педагог. (Пропонується учасникам три основні міжособистісні конфліктні ситуації даного рівня, можливі варіанти їх вирішення)

Наставник. У суперечці не можна перемогти. Якщо ви програли - значить програли, якщо перемогли - теж програли. Чому? (Одержавши перемогу, ви відчуваєтеся чудово. А ваш співрозмовник? Ви змусили його відчувати вашу перевагу. Ви зачепили його самолюбство. Він гнівається. Чи приємно вам про це згадувати?). Якщо ти прагнеш чогось досягти у житті, тоді не втрачай часу на сварки, які псують настрій. Єдиний спосіб виграти у суперечці - це уникнути її.

2. Емоції. Керування емоціями.

Наставник. Під час конфлікту людина перебуває в стані емоційного збудження. Які ж емоції супроводжують конфлікт? (Негативні: гнів, злість, роздратування, розчарування).

Учасники виявили, що жодна конфліктна ситуація не проходить для організму безслідно.

Психолог. Регулює емоційний стан людини насамперед нервова система. У свою чергу емоції впливають на стан функціонування внутрішніх органів. Будь-який емоційний струс, будь-яка конфліктна ситуація не минають для людини безслідно. Образа, сварка, горе, гнів, заздрощі або прагнення помститися - усе це знижує захисні сили організму і скорочує життя. Негативні емоції спричиняють глибокі зрушення в серцево-судинній системі. Вони нерідко супроводжуються завмиранням серця, болем, неприємними відчуттями в його ділянці, підвищенням артеріального тиску.

Учені всіх країн докладають нині багато зусиль для боротьби з тим, що руйнує людський організм - зі старінням, передчасною смертю. Якщо узагальнити здобутки науковців в цьому напрямі, то можна зробити висновок, що віддалення старості на пізніший час, а, отже продовження активного довголіття залежить від сукупності багатьох факторів, одним з найголовніших серед яких, поряд з генетичною запрограмованістю та раціональним харчуванням, є вміння контролювати свої емоції та керувати ними.

Психолог. Пропоную Вам сім порад на щодень, які ґрунтуються на досвід психологів, лікарів, вчених різних країн. Ці поради допоможуть вам володіти собою, завжди бути в хорошому настрої. (слайди)

ПАМ'ЯТКА (слайд)

Умійте володіти собою

1. Пам'ятайте: найкращий спосіб боротьби з душевним неспокоєм - постійна зайнятість.
2. Щоб забути свої напасті, намагайтесь зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, робите добро собі.
3. Не намагайтесь змінювати чи перевиховувати інших. Набагато корисливіше і безпечніше зайнятися самовихованням. Пам'ятайте кожна людина – така ж яскрава й унікальна індивідуальність як і ви, приймайте її такою, якою вона є. Намагайтесь знайти в людині позитивні риси, вмійте бачити її достоїнства і в стосунках з нею спробуйте опиратись саме на ці якості.
4. Майте мужність від щирого серця визнавати свої помилки. Уникайте зазнайства і позування.
5. Вчіться володіти собою! Гнів, дратливість, злобність спотворюють людину. Егоїзм - джерело багатьох конфліктів. Виховуйте в собі терпіння, пам'ятайте, що “рана заживає поступово,, Не переймайтесь через дрібниці.
6. Будь-яка справа починається з першого кроку! Пам'ятайте: перешкоди нам даються задля нашого розвитку,
7. Людина має необмежені можливості самовдосконалення причому в усіх галузях своєї життєдіяльності .

Перебуваючи в конфліктній ситуації, люди діють по-різному. Пропоную за допомогою опитувальника Д. Джонсона і Ф. Джонсона (1987) визначити стратегію розв'язування конфліктів.

Психолог (Тестування: «Вивчення типових способів реагування на конфліктну ситуацію»)

У словничок педагога (слайд)

Толерантність (від лат. tolerans- терплячий) - терпимість до чужих думок і вірувань.

Агресія (лат. aggressio – нападаю) - незаконне застосування сили однією людиною проти іншої з метою насильного підкорювання своїй владі.

Конфлікт - це процес різкого загострення протиріч і боротьби двох чи більше сторін.

Наставник. (на фоні музичного супроводу) Є ще одне, малодосліджене джерело життєрадісності, бадьорості, засіб запобігання захворюванням і продовження життя. Це твори літератури і мистецтва.

Відомий англійський дослідник природи Чарльз Дарвін у своїй книжці «Автобіографія» писав: «...Якби мені довелося знову прожити своє життя, я встановив би для себе правило читати певну кількість віршів і слухати певну кількість музики принаймні раз на-тиждень: можливо шляхом таких постійних вправ мені вдалося б зберегти активність тих частин мого мозку, які нині атрофувалися: втрата ця рівнозначна втраті щастя і, напевно, шкідливо відбивається на розумових здібностях, а ще ймовірніше - на моральних якостях тому що послаблює емоційний бік нашої природи.

Цей здогад видатного вченого, зроблений понад 1000 років тому підтверджується даними сучасної науки, дослідження вчених-медиків свідчать, що відвертання уваги від звичних занять необхідне для психічного відпочинку для відновлення втомленої нервової системи. Зміни, які, досягають спогляданням творів образотворчого мистецтва, слуханням музики, (слайд і музичний супровід) відвідуванням театру кіно тощо на багатьох людей діють щонайсприятливіше. Отже, коли у вас кепський настрій, поставте улюблену платівку або ввімкніть записи, прочитайте вірші улюбленого поета, тобто, будь-яким шляхом увійдіть у світ мистецтва, де інший темп і ритм. Можливо, сьогодні вам додасть настрою хороша мелодія і, наостанок, порада: «Не ображайтесь і не обурюйтесь критикою на вашу адресу, шукайте в ній відправні точки для самовдосконалення».