

Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 10 г. Солигорска»

Тренинг
для учащихся
«Общение в конфликте»

Цель занятия: сформировать навыки общения, взаимодействия в команде и способность принимать решение сообща.

Оборудование: доска; листы формата А4; ватман; стикеры; скотч; ручки; ножницы; маркеры; салфетки.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Здравствуйте, ребята! Я рада видеть вас. Для успешной работы нам с вами надо познакомиться, для этого мы выполним упражнение «Меня зовут... Я люблю...»

Упражнение «Меня зовут... Я люблю...»

Задача: познакомить участников друг с другом и познакомиться с ними самому.

Инструкция: все участники группы садятся в круг. Ведущий берет в руки мячик и говорит: «Меня зовут (называет свое имя), и я люблю (добавляется, что любит делать).

Потом ведущий передает следующему участнику мяч, тот также представляется, говорит, что он любит, и передает предмет дальше.

Хорошо, теперь мы с вами познакомились. Давайте посмотрим на первый слайд, как вы думаете, о чем мы с вами будем сегодня говорить?

Молодцы, сегодня мы с вами будем говорить на тему «Общения и конфликтов».

2. Принятие правил (плакат с правилами)

Перед тем как продолжить занятие я предлагаю вам познакомиться с правилами работы в группе (ведущий зачитывает правила). Вы согласны с ними? (ответы учащихся)

3. Основная часть.

Упражнение «Общение руками».

Задача: ввести в тему занятия.

Инструкция: Группе нужно разбиться на пары, встать друг напротив друга. По команде, но только при помощи рук (без слов), надо поздороваться, попрощаться, поссориться, помириться, потанцевать.

Спасибо, вы отлично все делали и без слов. А теперь скажите: как одним словом можно назвать то, что мы сейчас с вами делали? Верно, это называется общением.

Мы с вами, живя в мире людей, ежедневно вступаем в разнообразные контакты друг с другом. И эти контакты между людьми и называют общением.

Общение – это взаимодействие людей, осуществляемое знаковыми средствами, вызванное потребностями совместной деятельности.

Общение играет огромную роль в жизни любого человека. От процесса общения и его результатов во многом зависит его настроение, его чувства и эмоции. Они могут быть окрашены в положительные (радость, удовольствие и т.д.) или отрицательные (грусть, гнев, страх и т.д.) тона в зависимости от того, насколько успешно проходит общение его с другими людьми.

Упражнение «Способы общения»

Задача: определить способы общения.

Инструкция: Давайте подумаем: а какими способами люди общаются друг с другом? С помощью каких действий люди выражают свои мысли и настроение? Какие есть мнения на этот счет?

Пояснение для ведущего: учащиеся предлагают, а ведущий записывает на доске под заголовком «Способы общения» все названные средства общения. Следует направлять учеников на то, чтобы они назвали примерно следующие способы общения: слова (речь), выражение лица (мимика), жесты, позы, взгляды, интонация, письменная речь)

Хорошо. Вы назвали много разных способов общения. Посмотрите, у нас получилось 2 колонки. Почему, как вы думаете? А сделала я 2 колонки потому, что способы общения делятся на 2 вида: вербальное и невербальное.

Вербальное – это такое общение, когда мы употребляем слова, а невербальное – это тогда, когда мы не используем слова, а пользуемся для передачи информации жестами, мимикой, позой.

А сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение «Вавилонская башня». Я приглашаю по 5 человек в каждую команду.

Упражнение «Вавилонская башня»

Задача: научиться координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развить навыки невербального общения. Понадобятся маркеры, карточки с заданиями, листы А4.

Инструкция: Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Обсуждение:

- Трудно ли было выполнять задание?
- Что показалось наиболее трудным?
- Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

Упражнение «Качества личности»

Понадобятся листы бумаги, карандаши. Сейчас я вам предлагаю провести работу в парах. Задание будет таким: надо написать те качества личности, которые важны для эффективного общения (ответы детей)

- Открытость
- Отзывчивость
- Доброта
- Внимательность к людям
- Умение решать конфликты

- Тактичность
- Вежливость
- Готовность к сотрудничеству.

Вопрос: трудно было их подобрать?

А теперь давайте попробуем оценить себя. Оцените, пожалуйста, развитие этих качеств у себя, в своей личности в общении с другими в процентном отношении от 0 до 100%.

Упражнение «Японский театр или театр «Кабуки»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения участников.

Ведущий. Чтобы немного снизить напряжение приглашаю Вас поиграть в игру, которая называется «Японский театр или театр «Кабуки».

Для этого Вам необходимо расчитаться на первого, второго и разбиться на две группы. Каждой группе выполнить следующее задание: обсудить и выбрать в своей команде одного из героев упражнения, встать напротив другой группы и по сигналу ведущего одновременно обе команды показать друг другу своего героя.

Победитель определяется по следующим правилам: принцесса соблазняет самурая, дракон съедает принцессу, самурай убивает дракона.

Вопросы:

Трудно ли было договориться о выборе персонажа?

Упражнение «Кораблекрушение»

Задача: сформировать способность принимать решение сообща.

Инструкция: представьте, что вы летите на воздушном шаре, на небе ни облачка, вы летите и наслаждаетесь полетом. Но вдруг небо затягивают черные-черные тучи, и разразилась гроза, молния ударила в шар, и вы терпите кораблекрушение. У вас на борту много вещей тяжелых и легких. Вы должны выбросить все вещи с учетом их веса, чтобы добраться до необитаемого острова, но помните последние 3 вещи, выброшенные вами, доплывут до острова. Решения вы должны принимать совместно и если даже один человек будет не согласен, то решение не принимается.

Вы отлично справились с заданием. Скажите, легко ли было вам принимать решения? Конечно, принятие коллективного решения трудная задача, сколько людей столько и мнений.

Упражнение «Лист бумаги» - (листы бумаги)

Задача: дать понять участникам тренинга, что нет ничего одинакового.

Инструкция: давайте попробуем провести маленький эксперимент. Возьмем по чистому листу А4 и закроем глаза. Ваша задача — точно следовать инструкции, так чтобы результат у всех был одинаковый.

Попросите:

- согнуть лист пополам;
- еще раз пополам;
- оторвать верхний правый угол;
- оторвать нижний правый угол.

Что получилось? Скорее всего, узоры у всех будут различными. Безусловно, найдутся похожие «творения», но одинаковых вы не встретите, хотя инструкция звучала для всех одинаково.

В процессе общения, казалось бы, однозначная информация воспринимается по-разному, что ведет к непониманию друг друга, появлению в связи с этим напряжения, а значит, возникает опасность конфликта.

Упражнение «Ассоциации»

Задача: выяснить, что означает «конфликт» для каждого из участников.

Инструкция: сейчас я предлагаю вам по очереди высказать свое мнение о том, что такое конфликт, начиная со слов «Для меня конфликт – это...» Много мнений о конфликте сейчас прозвучало. И сейчас я хочу озвучить определение конфликта.

По-научному, конфликт – это столкновение, предельное обострение противоречий, ситуации, когда одна сторона противостоит другой.

Упражнение «Дерево конфликтов»

Понадобятся стикеры, карандаши, картина дерева.

Давайте мы с вами попробуем определить какими могут быть причины конфликта? (обзывания, оскорбление, отрицательные замечания, ложь, угрозы, насмешки, разные характеры, разные мнения по одному и тому же вопросу, неумение слушать, нежелание уступать), какие последствия могут быть? (ссора, драка, человек может обидеться), как можно решить конфликт? (договориться между собой, попросить помощи старших)

Для работы нам надо разделиться на 2 команды. Первая команда напишет на стикерах причины конфликта и приклеит их к корням нашего дерева, а вторая команда пишет последствия конфликта и прикрепляет стикеры на ветки дерева.

Все что находится на корнях нашего дерева называется конфликтогенами. Все эти действия провоцируют конфликт. В большинстве случаев на конфликтоген обычно отвечают либо похожим, либо еще более сильным конфликтогеном. Таким образом, сила конфликтогенов стремительно нарастает.

Какой вывод мы можем сделать, посмотрев на дерево конфликтов. (Стараться их не употреблять, чтобы не создавать конфликта.)

Теперь узнав, что такое конфликт, из-за чего он возникает и какие последствия могут быть мы с вами попробуем применить свои знания на примере одной из ситуаций

Упражнение «Ситуация»

Задача: научиться находить способы решения конфликта.

Инструкция: два 5-х класса решили провести между собой встречу по футболу. В назначенное время ребята собрались на школьном стадионе. Не было только вратаря команды 5-го «А» класса.

Никто не знал, почему он отсутствует. Его одноклассники попросили не начинать игру и подождать некоторое время. Но футболисты 5-го «Б» стали требовать начинать немедленно. Было понятно, что без вратаря команда 5-го «А» обязательно проиграет. Завязался спор. Страсти накалялись. Один из

ребят нечаянно наступил на ногу капитану команды соперников. Тот не сдержался и, размахнувшись, ударил обидчика по лицу. Удар был таким сильным, что мальчик упал. На его защиту бросились товарищи. Началась драка. Драку остановил учитель, проходивший мимо. В результате игра так и не состоялась, настроение было испорчено. На следующий день произошел неприятный разговор в кабинете директора.

Вопросы для обсуждения:

- Почему возник конфликт?
- Какими могли быть пути развития данного конфликта и его последствия?

4. Заключительная часть

Упражнение «Правила бесконфликтного общения»

Понадобятся листы бумаги, ручки.

Я предлагаю вам еще одно упражнение – Мозговой штурм.

Работая в парах, вам необходимо выработать правила бесконфликтного общения (зачитывают свои правила):

- не использовать конфликтогенов;
- не отвечать конфликтогеном на конфликтоген
- проявлять эмпатию к собеседнику;
- делать доброжелательные посылы;
- разрешайте спорные вопросы здесь и теперь, не откладывая их;
- меньше обижайтесь;
- стремитесь адекватно воспринимать и сознавать конфликт;
- общайтесь открыто (закрытость порождает конфликты);
- старайтесь понять позицию другого человека изнутри (поставьте себя на место другого);
- аргументируйте свои желания для себя и другого;
- будьте готовы преодолеть свое самолюбие, признать свои ошибки, извиниться;
- будьте гибкими.

Вопросы к упражнению:

1. Легко ли было вырабатывать правила?
2. Применимы ли они в нашей жизни?

Итак, важнейшим условием профилактики конфликта есть предотвращение использования конфликтогенов в общении.

При этом нужно помнить:

- всякое неосторожное высказывание можем привести к конфликту;
- проявлением сопереживания и уважения к собеседнику предотвращаем неадекватные и конфликтогенные реакции.

Раз мы заговорили о правилах бесконфликтного общения, я бы хотела рассказать вам одну *притчу*, которая называется «Солнце и ветер»:

Однажды солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее. Вдруг они увидели путешественника, что шагает по дороге, и решили: кто быстрее снимет его плащ, тот сильнее.

Начал ветер. Он стал дуть, что есть силы, стараясь сорвать плащ с человека. Он задувал ему под ворот, в рукава, но у него ничего не выходило.

Тогда ветер собрал последние силы и дул на человека сильным порывом, но человек только лучше застегнул плащ, съежился и пошел быстрее.

Тогда за дело взялось солнце. "Смотри, - сказала оно ветру. - Я буду действовать по-иному, ласково". И действительно, солнце начало нежно пригревать путешествуящего спину, руки. Человек расслабился и подставил солнцу свое лицо. Он расстегнул плащ, а потом, когда ему стало жарко, то и совсем его снял.

Так солнце победило, действуя по-доброму, с любовью.

Мне очень хочется надеяться, что также и Вы будете побеждать в любых конфликтных ситуациях, действуя по-доброму и с любовью!

И в завершении нашего занятия я предлагаю вам еще одно упражнение, которое называется *«Интересное - полезное»*. Я предлагаю вам по желанию высказаться, что нового, интересного и полезного вы сегодня узнали.

Спасибо за работу, всего хорошего!