«Конфликтные ситуации неизбежны,

 но умный ищет выход из них, а дурак — вход»

 Губарев В.



**Занятие с элементами тренинга**

***«В случае конфликта, я…».***

**Удивительная притча «Вся суть конфликтов».**

Недавно, я услышала одну удивительную притчу. Она очень глубокомысленна и проста.

Жил-был один молодой человек. Он не умел ладить с людьми: почти любое взаимодействие с людьми у него всегда превращалось в конфликт, его все не любили и старались держаться как можно дальше. У него совсем не было друзей из-за его чрезмерной агрессии и конфликтности. У него был отец, и люди часто жаловались ему на сына и просили как-то повлиять на него. Этот молодой человек однажды решил завести себе друзей, но не знал, как это сделать и решил спросить совета у отца.

Отец, сказал ему следующее: «Сын мой, я знаю, что ты часто ссоришься с людьми и поэтому, у тебя нет друзей. И я знаю, что ты хочешь с кем-то подружиться, но у тебя не получается. У меня есть один совет для тебя: ты же видел наш деревянный забор? Я прошу тебя каждый раз, когда ты будешь с кем-то ссориться забивать в забор по гвоздю».

Юноша стал делать то, что сказал отец. Каждый день он вбивал гвозди в забор, и через несколько месяцев в заборе не осталось места. Гвоздей было так много, что не видно было самого забора.

И тогда юноша опять пришел к отцу: «Отец, что мне делать? В заборе больше нет места для гвоздей!»

На что отец ответил ему: «Ты можешь вынимать по гвоздю за каждый день без ссор».

Сын послушал его, и постепенно стал вынимать один гвоздь за другим. И через какое-то время забор полностью отчистился от гвоздей. Сын позвал отца: «Отец, я сделал все, как ты сказал, и стал меньше ссориться с людьми, но только забор теперь весь в дырках»

И отец сказал: «Да, сынок, сколько бы ты гвоздей не вытаскивал, дырки не исчезнут никогда!».

- Скажите, о чем эта притча?

- Что вы понимаете под «дырками» в заборе?

- **Что же является конфликтом?**

*- Конфликт* - это (от лат. Conflictus — столкновение) столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений; серьёзное разногласие, острый спор, приводящий к борьбе.

Хотелось бы , чтобы вы понимали, что конфликты, это необходимое явление социальной жизни. Если они существуют, то, значит, выполняют какие-то важные функции в жизни человека и общества. Причём эти функции могут быть, как позитивные так и негативные.

**Позитивные функции**: ***познание друг друга, развитие личности, повышение авторитета,*** ***конфликт – это источник развития, сигнал к изменению, возможность сближения, разрядки напряжения, “оздоровления” отношений.***

 **Негативные функции**: ***социальная пассивность, снижение качества деятельности, депрессия, угроза здоровью, ощущение насилия, давления***, ***разрушение отношений между людьми, стресс.***

Часто возникают конфликты среди ваших сверстников. В группе конфликты неизбежны, так как вы находитесь вместе в течение длительного периода времени, происходят сложные групповые процессы – создание коллектива, консолидация отдельных групп, выделение лидеров и т. д. В одной группе собираются молодые люди, имеющие разный опыт общения, привыкшие к разному образу и стилю жизни.

**Что приводит к конфликту?**

- неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Это как айсберг, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой.

Причины конфликтов в подростковой среде: борьба за лидерство, психологическая несовместимость, не подтверждение ролевых ожиданий, примитивный тип общения, ущемление достоинства или амбиций одного из обучающихся.

***Так какие виды конфликтов выделяют учёные?*** *(внутриличностные, межличностные и межгрупповые)*

***По степени вовлечённости людей в конфликт:***

1. Внутриличностные
2. Межличностные
3. Межгрупповые

***По степени остроты противоречий:***

1. Недовольство
2. Разногласие
3. Противодействие
4. Раздор
5. Вражда

Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: - это умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого.

**Разрешение конфликта.**

* **конструктивное (**юмор, уступка, компромисс, сотрудничество)
* **деструктивное (**угрозы, насилие, грубость, унижение, переход на личности, уход от решения проблем, разрыв отношений).

**Определяют пять основных стратегий поведения:**

1) сотрудничество;

2) компромисс;

3) избегание;

4) приспособление;

5) соперничество или соревнование.

*Сотрудничество* – самая эффективная стратегия поведения. Когда оба пытаются найти взаимоприемлемый вариант, который бы устраивал обоих.

*Компромисс* – представляет собой достижение «половинчатой» выгоды каждой стороной. Компромисс – самая распространенная стратегия в реальной жизни, так как позволяет достаточно быстро урегулировать конфликт.

*Избегание (уклонение)*, когда вы откладываете разрешение назревающего конфликта. Если избегание используется на начальном этапе развития противоречия, конфликт затухает и сохраняет силы и ресурсы субъектов конфликта нерастраченными.

*Приспособление* – это вынужденная стратегия действия, когда вы игнорируете свои собственные интересы, приспосабливаясь к другому.

*Соперничество или соревнование*оценивается практиками двояко, так как вы отстаиваете свои интересы до конца, но иногда - в ущерб другому.

В жизни бывают ситуации, когда случайно возникают объективные условия для возникновения конфликта. Например, стоите вы в магазине в очереди за продуктами, человеку сзади стоящему нужно пройти мимо вас, так как он не купил ничего, и вот проходя, он вас задевает и нечаянно толкает. В ответ звучит едкое несдержанное замечание и негативное оценочное суждение личности человека. Далее возникает нелицеприятный диалог и ссора.

Согласитесь, что порой очень важно волевым усилием, своей, тактичностью, толерантностью сдержать нахлынувшее на вас раздражение и желание действовать агрессивно. Улыбнитесь, пошутите, скажите теплые слова и вы почувствуете, что ваше раздражение улетучилось, и прошла боль. Необходимо, по возможности, готовить себя к таким ситуациям.

Общение включает в себя умение слушать партнера так, чтобы это помогло понять, из-за чего возник конфликт, что для него наиболее, важно, и что он намерен сделать, чтобы разрешить конфликт, и умение дать такую же информацию с вашей точки зрения, при этом, воздерживаясь от использования слов, способных вызвать гнев и недоверие. Сотрудничество строится на предоставлении другому слова, признании способностей другого, сведение идей воедино, без доминирования кого-либо, поиске консенсуса, взаимной поддержке и взаимопомощи.

**Черты характера, особенности поведения, присущие конфликтной личности:**

* стремление во что бы то ни стало доминировать, быть первым; там где это возможно и невозможно сказать свое последнее слово;
* быть настолько “принципиальным”, что это подталкивает к враждебным действиям и поступкам;
* излишняя прямолинейность в высказываниях и суждениях;
* критика, особенно необоснованная, не просто раздражает, а порождает конфликт;
* плохое настроение, если к тому же оно периодически повторяется, часто становится почвой для конфликта;
* стремление сказать правду в глаза, иногда бесцеремонное вмешательство в личную жизнь также создает сложную, порой драматическую ситуацию;
* если стремление к независимости перерастает в стремление делать “все что хочу”, сталкивается с желаниями и мнениями других, то это грозит неминуемым конфликтом;
* навязчивость;
* несправедливая оценка поступков и действий других людей, умаление их роли и значимости вызывает негативную реакцию;
* переоценка своих возможностей и способностей часто приводит к конфликтным ситуациям;
* когда человек проявляет свою инициативу там, где его не просят, это создает напряженную и даже конфликтную ситуацию.

**Человек делает выводы из ошибок и становится лучше. “Сильнее всех – владеющий собой”**

Предлагаю вам выполнить упражнение «Эмиграция». Это упражнение поможет вам открыть в себе сильные стороны (те качества и умения которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе).

«Предположим, что вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы: 1.Сколько человек и кто конкретно пожалеет о вашем отъезде? Почему? Что связывает вас с этими людьми?

2.Кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чём причина такого отношения к вам? Пытались ли вы что-либо изменить в ваших отношениях с этими людьми, а может быть в себе?

Составьте два списка имён. А теперь подумайте, как можно сократить список имён радующихся вашему переезду (как изменить отношения, чтобы Люди к вам стали относиться по другому)?

Старинная народная мудрость гласит:

*Прежде чем сказать – посчитай до десяти,
Прежде чем обидеть – посчитай до ста,
Прежде чем ударить – посчитай до тысячи.*

Я предлагаю вам подумать: Почему именно так гласит народная мудрость? Зачем нужно считать? Почему счёт должен быть таким разным (до десяти, до ста, до тысячи)?

 **Попробуйте при возникновении эмоционального напряжения выполнить такое упражнение. Это поможет отвлечься и успокоиться.**

***Упражнение «Переменное дыхание».***

Инструкция: «Делай вдохи и выдохи, медленно пока не возникает напряжение. Медленно вдыхай носом, можешь при этом считать „один-два-три". Как только появит­ся напряжение, делай выдох. Выдыхай ртом, также до ощущения на­пряжения, тоже можешь считать. Постарайся, чтобы выдохи были несколько длиннее вдохов, если выдыхать трудно, можешь несколь­ко приоткрыть рот. Повторяй это упражнение в течение двух минут.

Открой глаза. Как ты себя чувствуешь? Что ты ощущал во время выполнения упражнения? А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека.

Снова открой глаза, как самочувствие, кого представлял, какое сейчас настроение?

- На сегодня наше занятие подошло к концу.

**Спасибо, всем.**

**До свидания!!!**