**Тренинг для молодых специалистов: «От конфликта к педобщению»**

**Игра в ассоциации**: продолжите фразу (придумайте ассоциацию): «Конфликт-это…»

Ведущий: итак, давайте дадим определение конфликта. В большинстве определений **конфликт – это предельный случай обострения противоречий.**

Конфликты – это нормальное явление в школе.

**Способы поведения в конфликте**

1. Конкуренция « Чтобы я победил, ты должен проиграть»
2. Приспособление « Чтобы ты выиграл, я должен проиграть»
3. Компромисс « Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть ровно половину»
4. Сотрудничество « Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть»
5. Избегание «Моя хата с краю…»

Раздаются карточки со стратегией поведения в конфликте, задание: определить способ поведения

**Примеры разрешения ситуаций (способы выхода из конфликта)**

**А.** *Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.*

*Конкуренция*. Устраиваешь подруге истерику, грозишь порвать дружбу, и она идет с тобой.

*Избегание*. Недовольная, но не вступившая в данный момент в спор (отложу до следующего раза), идешь на дискотеку одна.

*Сотрудничество*. Договариваешься с братом, что он запишет фильм на видео, и идешь вместе с подругой на дискотеку.

*Приспособление*. Забываешь о своем желании идти на дискотеку и остаешься с подругой смотреть фильм.

*Компромисс*. Смотришь начало фильма, затем идешь на дискотеку, а к развязке сюжета возвращаешься.

**Б.** *Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.*

*Конкуренция*. Остаешься за компьютером, за хлебом отправляется младший брат.

*Избегание*. Чтобы родители отстали и дали поиграть и дальше, быстро бежишь в магазин.

*Сотрудничество*. Сохраняешь игру и идешь за хлебом, затем снова садишься за компьютер.

*Приспособление*. Без большого желания отправляешься сразу за хлебом.

*Компромисс*. Еще немного играешь, выключаешь компьютер и идешь за хлебом.

**В.** *Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку, Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.*

*Конкуренция*. Закрываешь за бабушкой дверь своей комнаты на ключ, продолжаешь слушать, как прежде.

*Избегание*. Выключаешь музыку, с бабушкой сегодня ссориться не с руки: она обещала дать денег на карманные расходы.

*Сотрудничество*. Что ж, сегодня придется послушать музыку через наушники.

*Приспособление*. Выключаешь тут же музыку, садишься делать уроки.

*Компромисс*. Слушаешь музыку, включив громкость лишь наполовину.

**Г.** *У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.*

*Конкуренция*. Даже не открываешь им дверь, остаешься дома хандрить.

*Избегание*. Отвечаешь уклончиво, что, возможно, выйдешь к ним через полчаса.

*Сотрудничество*. Объясняешь друзьям свою ситуацию и обещаешь погулять с ними завтра.

*Приспособление*. Ничего не остается делать, как идти с друзьями гулять.

*Компромисс*. Обещаешь на все «сто», что через час присоединишься к ним.

**Д.** *У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.*

*Конкуренция*. С этого дня ты ни разу не дашь списать домашнее задание.

*Избегание*. Обещаешь другу, что подумаешь над тем, дать или нет ему списать домашнее задание.

*Сотрудничество*. Предлагаешь не списывать готовое домашнее задание, а позаниматься с ним, объяснить, как решать такие задачи.

*Приспособление*. Продолжаешь давать списывать несмотря на предупреждение учителя.

*Компромисс*. Даешь другу списать начало домашнего задания, а дальше пусть он решает сам.

**Упражнение «Определи стратегию поведения в конфликтной ситуации»**

**Задание группам:**

Три группы получают одно и то же задание (одинаковые ситуации), но 1 группа отвечает на вопросы или суждения с позиции В-взрослого, 2-я с позиции Р-родителя, 3-я – с позиции Д-дитя.

**Задание 1 группе:**

**Ответить на предложенные вопросы или суждения в позиции взрослого.**

1. Я сегодня забыл дома свой дневник.
2. Мне не интересен ваш предмет.
3. Вы не имеете права ставить мне «2» за поведение в столовой.
4. Я не буду дежурить по классу, потому что не хочу.
5. Вы не любите моего ребенка, потому что ставите ему всегда двойки за домашние работы.

**Задание 2 группе:**

**Ответить на предложенные вопросы или суждения в позиции родителя.**

1. Я сегодня забыл дома свой дневник.
2. Мне не интересен ваш предмет.
3. Вы не имеете права ставить мне «2» за поведение в столовой.
4. Я не буду дежурить по классу, потому что не хочу.
5. Вы не любите моего ребенка, потому что ставите ему всегда двойки за домашние работы.

**Задание 3 группе:**

**Ответить на предложенные вопросы или суждения в позиции дитя.**

1. Я сегодня забыл дома свой дневник.
2. Мне не интересен ваш предмет.
3. Вы не имеете права ставить мне «2» за поведение в столовой.
4. Я не буду дежурить по классу, потому что не хочу.
5. Вы не любите моего ребенка, потому что ставите ему всегда двойки за домашние работы.

Ответы: (находятся у ведущего)

-**Я сегодня забыл дома свой дневник**.(примерные варианты ответов Взрослого-В, Родителя –Р, Дитя-Д):

В- постарайся в следующий раз не забывать его.

Р- о чем ты думал, когда собирался в школу!!!

Д- где хочешь, там и бери его!!!)

-**Мне не интересен ваш предмет**! (примерные варианты ответов:

В-в жизни все пригодится , тебе нужно его изучать потому что он находится в перечне обязательных предметов,

Р- я не спрашиваю о твоем интересе к моему предмету, учи для аттестата.

Д- ну и не учи его.)

-**Вы не имеете права ставить мне «2» за поведение в столовой**. (примерные варианты ответов:

В- я не должна была ставить тебе «2», но твое поведение меня разозлило.

Р- мне лучше знать, на что я имею право, а на что нет, не качай права, вспомни про обязанности, не только «2» поставлю, еще и выгоню в следующий раз и останешься без обеда.

Д- что хочу, то и ставлю

-**Я не буду дежурить по классу, потому что не хочу.** (примерные варианты ответов:

В-все одноклассники дежурят, так как это обязанности школьников.

Р-ты будешь дежурить , потому что так нужно.

Д-попробуй не дежурить

**-Вы не любите моего ребенка, потому что ставите ему всегда двойки за домашние работы.(примерные варианты ответов**:

В-«2» я ставлю ему только за отсутствие домашних работ, а у вашего сына они бывают редко.

Р-вы должны контролировать учебу вашего ребенка и проверять наличие домашних работ, Д-ставил «2» и буду ставить .)

**Упражнение "Слухи"**  
Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты. Четыре участника на некоторое время выходят из помещения. В это время первый участник, который остался, должен прочитать второму игроку предложенный ведущим небольшой рассказ или сюжет. Задача второго игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию третьему участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, должен пересказать его четвертому и т. д.   
После выполнения этого задания участниками ведущий перечитывает рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации. Этот факт желательно обсудить со всеми участниками семинара.   
Возможная история для игры "Слухи":  
"Я ходил по крытому кооперативному рынку, когда увидел милицейские машины, останавливающиеся у всех дверей. Рядом со мной были два человека, которые мне показались подозрительными; один выглядел очень взволнованным, а другой испуганным. Первый схватил меня за руку и толкнул внутрь торгового зала. "Притворись, что ты мой ребенок", – прошептал он. Я услышал, как милиционер крикнул: "Они здесь!", и вся милиция побежала в нашу сторону. "Я не тот, кого вы ищете, – сказал мужчина, который держал меня, – Я просто пришел за покупками со своим сыном". "Как его зовут?", – спросил милиционер. "Его зовут Сергей", – сказал один мужчина, в то время как другой сказал: "Его зовут Коля". Милиционеры поняли, что эти мужчины не знают меня. Они допустили ошибку. Поэтому мужчины отпустили меня и побежали прочь. Они столкнулись с прилавком женщины. Повсюду покатились яблоки и овощи. Я увидел, как некоторые мои друзья поднимают их и кладут себе в карманы. Мужчины выбежали через дверь со стороны здания и остановились. Их ожидали около двадцати милиционеров. Мне было интересно, что они такое натворили. Возможно, это связано с мафией".  
Обсуждение*:*С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)? Что происходит с общением людей в случае искажения информации? С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

**Рефлексия занятия Мне больше всего понравилось…запомнилось…**

**Приложение**

Психологи рекомендуют

**Любая встреча, любой разговор с родителями учащихся включает пять обязательных элементов:**

1. Что я хорошего могу сказать о подростке (с целью психологического расположения к себе родителей, привлечения их в «союзники»)
2. Что меня беспокоит в нем (то самое, что является предметом вызова родителей в школу, прихода к ним домой, обсуждения на родительском собрании)
3. Каковы, по-вашему мнению, причины этого отрицательного явления, факта (это вызывает на откровенность, а значит позволяет выявить истинные причины случившегося)
4. Какие меры следует предпринять и со стороны родителей, и со стороны школы (выработка общих стратегий и тактики воспитания и перевоспитания)
5. Каких общих требований, общих принципов подхода к ребенку следует придерживаться, чтобы намеченные меры были эффективными. В такой ситуации родители откровенно становятся на сторону учителя и активно ему помогают.

**Если родитель сам пришел к вам эмоционально возбужденный**:

1. Принять, не отвергая чувства человека, не успокаивать, не стыдить, не говорить «возьмите себя в руки», дать «выпустить пар».Внимательно выслушать со словами: «Наверное, это Вас разозлило, встревожило, …» «В такой ситуации я бы чувствовал то же самое…»
2. Когда схлынут чувства, задайте вопрос, обсудите проблему- «Давайте подумаем, что можно сделать…», «Что я могу сделать…», «Что Вы предлагаете…»
3. Когда родитель придет в себя и начнет что-то говорить , отвечать на вопросы, постарайтесь помочь родителю конструктивную цель в интересах ребенка.
4. Обсудить , что можно предпринять, чтобы избежать подобных ситуаций в будущем

**Кодекс поведения в конфликте**

1. **Дайте партнеру «выпустить пар»**

Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока это не случиться, договориться с ним трудно или невозможно. Во время «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно.

**2. Говори, когда партнер остыл.**

Если вы замолчали, и партнер расценил отказ от ссоры, как капитуляцию, лучше не опровергать этого. Держите паузу, пока он не остынет.

**3. Потребуйте от него спокойно обосновать претензии.**

Скажите, что будете учитывать только факты и объективные доказательства. Людям свойственно путать факты и эмоции.

**4. Сбивайте агрессию неожиданными приемами.**

Например, задайте неожиданный вопрос, совсем о другом, но значимом для него. Сделайте комплемент («В гневе вы еще красивее…Ваш гнев гораздо меньше, чем я ожидал…) Главное, чтобы ваши просьбы, воспоминания, комплементы переключали сознание разъяренного партнера с отрицательных эмоций на положительные.

**5. Не давайте ему отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах.**

Не говорите: «Вы меня обманываете», лучше звучит: «Я чувствую себя обманутым». Не говорите: «Вы грубый человек», лучше скажите: «Я очень огорчен тем, как вы со мной разговариваете».

**6. В любом случае дайте партнеру «сохранить свое лицо».**

Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте его достоинства. Не затрагивайте его личности. Давайте оценку только его действиям и поступкам. Можно сказать: «Вы уже дважды не выполнили свое обещание», но нельзя говорить: «Вы – необязательный человек».

**7. Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину.**

Во-первых, это обезоруживает партнера, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь к извинению только уверенные и зрелые личности.

**8. Замолчите первым.**

Если так уж получилось, что вы потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в конфликт, попытайтесь сделать единственное – замолчите. Не от противника требуйте: «Замолчи! Прекрати!», а от себя! Добиться этого легче всего. Ваше молчание позволяет выйти из ссоры и прекратить его. В любом конфликте участвуют обычно две стороны, а если одна исчезла – с кем ссорится?

**9. Уходя, не хлопайте дверью.**

Ссору можно прекратить, если спокойно и без всяких слов выйти из помещения. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать эффект страшной, разрушительной силы.

**10. Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушить отношения.**

Средства психологической защиты личности в конфликтной ситуации объединяются общим смыслом: **«Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней».**

1. Следует логически переоценить значимость конфликта, например, поискать оправдания для своего обидчика: «конечно, он оскорбил меня, но ведь его можно понять, он измучен своей болезнью, да еще дома у него проблемы…»
2. Можно снизить значимость конфликта.

- Например, применить слово «зато». Суть его – суметь извлечь пользу, что-то положительное даже из неудачи. «Нет худа без добра» (позитивная трактовка худшего).

- Прием успокоения – доказать себе, что «могло быть и хуже». «Переживать нечего. У других еще хуже». Сравнение собственных невзгод с чужим, еще большим горем, позволяет более стойко и спокойно отреагировать на неудачу.

- один из лучших способов успокоения – это общение с близким человеком, когда можно, во-первых, «излить душу», т.е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на интересную тему;

в – третьих, совместно отыскать путь к благополучному разрешению конфликта или хотя бы к снижению его значимости.

Конечно, самым сильным успокаивающим фактором является время. Оно заглушает все обиды.