

Тренинг «Нет конфликтам в педагогической среде»

Педагог-психолог Молчанова Е.М.

Цель мероприятия: формирование представления о природе конфликта, осознание и осмысление членами педагогического коллектива основных причин возникновения конфликтных ситуаций, определение педагогами особенностей поведения конфликтной ситуации, стилей разрешения конфликтов.

Методы и приёмы: игровые методы, дискуссия, рефлексия, вербальные и невербальные приёмы установления контакта.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

I Организационный момент. Приветствие

Цель: подготовить участников к работе, создать комфортную атмосферу в группе.

• 1. Упражнение на знакомство «Имя и качество»

Цель: поближе познакомиться всем участникам

Задание: Участникам предлагается, передавая мягкую игрушку, назвать по 2 качества, характерных для них. Участники по очереди рассказывают о своих качествах, которые помогают им в общении, не ссориться с другими людьми.

2. Упражнение "Рукопожатие или поклон"

(толерантность, уважительное отношение друг к другу)

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.

Группа образует круг. Один из участников начинает "круг знакомств": выступает на середину и приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы.

В своей повседневной жизни мы встречаемся со многими людьми: детьми и взрослыми. Немудрено, что в совместной деятельности возникает множество конфликтных ситуаций. Вся история человечества – это история бесконечных войн и конфликтов. Конфликты существовали всегда и будут существовать, они – неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений, и нельзя говорить о том, конфликты бесполезны или являются патологией. Они нормальное явление в нашей жизни. Общество без конфликтов возможно, наверное, лишь при полной утрате индивидуальности и свободы. Сегодня мы с вами будем искать выходы из сложных ситуаций. А почему в нашей жизни возникают споры? Это мы с вами попытаемся выяснить с помощью упражнения «Эксперимент».

3. Упражнение «Эксперимент»:

Сейчас мы будем выполнять определенные действия с бумагой, ваша задача точно следовать инструкции, так, чтобы у всех результат был одинаковый.

1. Сгибаем лист пополам.
2. Сгибаем еще раз пополам.
3. Отрываем верхний правый угол.
4. Отрываем нижний правый угол

Что получилось? Получились различные узоры. Возможно, если очень внимательно присмотреться, можно найти похожие «творения», но одинаковых мы не встретим, хотя инструкция звучала для всех одинаково. - Когда люди общаются друг с другом, казалось бы, одинаковую информацию воспринимают всегда по-разному, что ведет к непониманию друг друга, появляется напряжение в отношениях, а значит, возникает опасность конфликта. Именно из-за непонимания друг друга возникают ссоры.

Все мы разные, но в нас есть и то, что объединяет нас.

Практическая часть.

Упражнение №4 Мои чувства (игрушка Солнышко)

Каждому участнику предлагается продолжить фразы:

- Я радуюсь, когда...
- Я раздражаюсь, когда ...
- Я кричу, когда...
- Я смеюсь, когда...
- Я ненавижу, когда...
- Я ощущаю счастье, когда...

Человек испытывает разные чувства. Иногда в течение дня наше настроение меняется несколько раз. Иногда мы раздражены настолько, что просто «хочется рвать и метать». Злость и агрессия чаще всего связана со страхом и беспомощностью.

Способность ребёнка строить конструктивные отношения с окружающими, совместно с ними разрешать конфликты является важным показателем развития личности.

Упражнение №5: «Облака».

У каждого из вас есть листок, вырезанный в форме облака, на котором вам надо написать какое-либо обидное для вас слово.

Ведущий собирает облака и прикрепляет их на большой оранжевый кружок, символизирующий солнце.

Посмотрите, что может сейчас произойти? На нас надвигается гроза, облака закрыли солнце. Может произойти конфликт в ходе которого часто может проявляться агрессия между людьми.

Упражнение №6 «Стакан»

Участникам предлагается взять одноразовый стакан и сделать с ним то, что вы сделали бы в состоянии агрессии. Затем ведущий предлагает вернуть предмет к первоначальному виду.

Вопросы:

- Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?
- Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

Стакан это-вещь, в котором есть определенная ценность, но это всего лишь предмет, а самое ценное - это душа человека. Как мы можем восстановить ее, не оставив следов?

Давайте разберем, что такое конфликт? **Просмотр видеофрагмента мультфильма «Конфликт на мосту»**

Упражнение № 6 «Понятие конфликт» - по группам

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

Разбейтесь на 4 группы (.....)

Каждой группе из 4 выдается ватман (1\2). На нем нужно написать ассоциации возникающие у вас когда вы слышите слово «конфликт?» и повесить ватман на доску.

Ведущий зачитывает все утверждения и дает научное определение «конфликту».

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

Упражнение 7 «Плюсы и минусы конфликта» - по группам

Оказывается, у конфликтов бывают как плюсы, так и минусы. Давайте их выясним.

Первая и третья команды записывают как можно больше позитивных последствий конфликтных ситуаций, вторая и четвертая команда описывают негативные последствия конфликтов. На работу группам даётся по 7 минут.

Далее каждая группа оглашает свой список, а ведущий фиксирует его на доске. Если у команды соперников возникают вопросы и замечания, то они могут их озвучить, после того как команда полностью закончит свой ответ.

- Плюсы
- конфликт вскрывает "слабое звено" во взаимоотношениях;
- дает возможность увидеть скрытые отношения;
- дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
- пересмотр своих взглядов на привычное;
- способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

Минусы:

- отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;
- нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины-ухудшение социально-психологического климата;
- ухудшение качества работы - сложное восстановление деловых отношений;
- представление о победителях или побежденных как о врагах;
- временные потери - на 1 мин. конфликта приходится 12 мин. после конфликтных переживаний.

Причины возникновения конфликтов:

Конфликтогены - слова, действия, поступки, могущие привести к конфликту (например, неучтивое обращение не всегда приводит к конфликту, думаем что "сойдет") - на слова в наш адрес мы отвечаем более сильным словом.

Формула конфликта:

конфликтная ситуация (накопившиеся противоречия) + повод (инцидент) - "последняя капля"=конфликт.

Причинами возникновения **МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ** могут быть:

Борьба за первенство, столкновение разных жизненных принципов, психологическая несовместимость, взаимное непонимание, скука, разные характеры, разные мнения по одному и тому же вопросу, неумение слушать, нежелание уступать и т.д.

А сейчас давайте разберемся, какая личность наиболее конфликтная? У всех же свой темперамент!

Холерик - обладает повышенной возбудимостью, легко вовлекается в конфликт, но и быстро "остывает".

Флегматик - трудно доступен для убеждения, его трудно втянуть в конфликт, но и вывести из конфликта также трудно.

Меланхолик - долго помнит и переживает обиду.

Сангвиник - легко успокаивается, но ему нелегко бывает сдерживать свои чувства, поэтому он нередко провоцирует начало конфликта.

Выходов из конфликтной ситуации может быть несколько, все зависит от стратегии поведения человека в конфликте.

Упражнение 8 «Праздничный пирог» (слайд) мини-тест

Данное упражнение позволит вам определить свою стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Как вы как именинник себя поведете?

Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть. (*Избегание.*)
2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок – не важно, себе – лучший. (*Конкуренция.*)
3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (*Приспособление.*)
4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (*Сотрудничество.*)
5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (*Компромисс.*)

Выбрали? Давайте разберем каждую стратегию.

Конкуренция – вы упорно отстаиваете свою точку зрения, ни в чем не уступаете сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает ваше достоинство и достоинство ваших близких, подвергает риску ваше благополучие, здоровье. Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.

Избегание – вы делаете вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для вас особого значения. Либо вы надеетесь, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который вас раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как

мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация не разрешена, она сохраняется.

Сотрудничество – вы смотрите на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаетесь разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с вами, найти решение, устраивающее и вас, и соперника. Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.

Приспособление – этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву.

Компромисс предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств.

Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы, поэтому любая из них может быть эффективной. Нужно учитывать ситуацию, личность соперника и свою. Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Есть еще 1 способ разрешения конфликтов при помощи медиативного подхода. Проиллюстрировать его нам поможет упражнение.

6. Игра «Как разделить премию»

Представьте, что вам и вашему коллеге выдали премию 10 миллионов рублей одну на двоих. Двум участникам выдается лист бумаги, на котором написано 10000000.

Ситуация 1. Два участника держат с двух сторон лист бумаги и по команде ведущего дергают (силовой метод разрешения конфликта). Довольны ли вы тем как была поделена премия? Почему?

Ситуация 2. 10 млн. отдаются третьему лицу (директору). Он делит неровно. (закон) Довольны ли вы тем как была поделена премия? Почему?

Ситуация 3. 10 млн. отдаются участникам, чтобы они договорились между собой как поделить премию. Довольны ли вы тем как была поделена премия? Почему?

3 способ – это и есть медиация.

7. Упражнение 9 "Другими словами"

В следующем упражнении вам предлагается поработать над неконструктивными установками в общении с другими людьми, которые зачастую приводят к возникновению или еще большему усугублению конфликта. Обычно нас раздражает, а порой и просто выводит из себя, когда другой человек говорит нам фразы типа: "Ты должен...", "Это твоя обязанность...", "С тобой невозможно разговаривать...", "Ты безответственный человек" и т.п.

Эти и подобные ты-высказывания приводят к возникновению барьеров общения, увеличению напряжения. Поэтому очень важно, особенно в конфликтной ситуации, отслеживать неконструктивные установки в общении.

Я - высказывание – это культурный, этичный способ выражения нашего отношения к какой-либо ситуации. Он очень полезен, когда необходимо настоятельно выразить ваше мнение. Чтобы этот способ начал «работать» на практике, требуется сознательная установка на обучение и тренировку, пока он не станет подсознательным навыком.

Я - высказывание передает другому человеку ваше отношение к определенному предмету без обвинений и без требований, чтобы этот другой человек изменил свое отношение. Этот способ помогает удерживать свою позицию, не превращая другого человека в вашего противника.

Я - высказывание может быть полезно в любой обстановке, но особенно, когда вы рассержены, раздражены, в плохом настроении или недовольны чем-то.

Я - высказывание построено так, чтобы наиболее эффективно выразить свое мнение о данной ситуации и высказать свое пожелание; особенно, если вы хотите, чтобы ваше пожелание не было воспринято другой стороной негативно и не вызвало контратаку. Я - сообщения снижают эмоциональный накал информации, позволяют лучше выразить смысл того, что мы желаем сказать.

Сейчас я вам раздам листочки с высказываниями – ваша задача перефразировать ряд неконструктивных утверждений в конструктивные.

Ты-сообщение	Я-сообщение
Прекратите путаться под ногами!	Мне очень трудно сосредоточиться, когда кто-то ходит "туда-сюда"
Выключи музыку, сколько можно говорить!	Музыка мешает мне работать
Прекрати мне хамить!	Когда я слышу грубости в свой адрес, у меня вообще пропадает желание общаться и хочется уйти.
Убери за собой со стола!	Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда
Оденься теплее!	Я беспокоюсь за твое здоровье.
Ты опять пришел домой в 11 вечера!	Я очень волнуюсь, когда тебя нет дома в 11 вечера

Было просто или сложно перефразировать?

Упражнение 11. «Сладкие пожелания»

В заключении нашей встречи вытащите из нашего мешочка пожеланий сладкое пожелание для себя. Знайте ничего в мире не случайно и это пожелание предназначено именно для вас.

IV. Рефлексия занятия:

Упражнение 12. Все в твоих руках

На доске плакат с изображением ладони: - большой палец – «Для меня это было важным и интересным», - указательный – «Я получил конкретную информацию», - средний – «Мне всё понравилось», - безымянный – «Мне не понравилось», - мизинец – «Для меня данная информация была недостаточной». Прикрепите маленькую ладошку из цветной бумаги на том пальце, который соответствует вашему мнению.