

## **Классный час «Как общаться без конфликтов?!»**

**Цель:** формировать у обучающихся медиативную компетентность (способность конструктивно разрешать межличностные конфликты) и готовность толерантного поведения.

**Задачи:**

- 1) Рассмотреть понятие конфликта, его виды, обсудить основные типы конфликтных ситуаций в молодежной среде.
- 2) Овладеть приемами продуктивного общения в конфликте (ЛР 7), осмысления конфликтной ситуации и путей выхода из нее.
- 3) Определить и научиться применять в практике основные варианты предупреждения и урегулирования конфликтов (ЛР 10).

### **1. Актуализация знаний и постановка целей и задач.**

*Одной из актуальных проблем современного общества является проблема конструктивного сотрудничества и взаимодействия. Являясь активным участником конфликта, человек понимает, что нельзя избавиться от конфликтов вообще, что бесконфликтное состояние невозможно.*

*Однако конфликты часто отравляют человеку жизнь, нарушают привычный ритм, снижают самооценку. Многие стремятся найти мирный способ урегулирования конфликта, однако не всегда знают, как это делать.*

*Таким образом, налицо разрыв между намерениями и возможностями. Попробуем разрешить это противоречие наиболее доступным нам способом. Наша цель – показать возможные пути выхода из конфликтных ситуаций путем их конструктивного решения.*

### **2. Информационная часть.**

**Конфликт** – это столкновение отдельных людей или социальных групп, выражающих различные, а нередко и противоположные цели, интересы и взгляды. Для возникновения конфликта необходима конфликтная ситуация.

**Конфликтная ситуация** – это ситуация скрытого или явного противоборства сторон. Это могут быть различные цели, интересы и желания, либо различные способы их достижения. Но далеко не каждая ситуация ведет к конфликту. Должен быть инцидент.

**Инцидент** – это стечение обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон.

*И даже в этом случае конфликт еще можно предотвратить, так как все зависит от того, как личность воспринимает и оценивает ситуацию. Если личность оценивает эту ситуацию как конфликтную, то она становится реальной. Происходит конфликтное взаимодействие. Конфликт начинает жить своей жизнью. Действия конфликтующих сторон “подгоняются” под конфликтную ситуацию, втягиваются новые силы и способы конфронтации. Последний этап – это спад конфликта и его разрешение. В зависимости от способов разрешения оно может быть конструктивным и деструктивным.*

#### **Разрешение конфликта.**

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

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

**Позитивные функции:** познание друг друга, развитие личности, повышение авторитета, ослабление психического напряжения.

**Негативные функции:** социальная пассивность, снижение качества деятельности, депрессия, угроза здоровью, ощущение насилия, давления.

*Как видите, путей выхода из конфликта множество. Так что, если вы не заметили, как попали в сложную ситуацию, грозящую выйти из-под контроля, вам придется применить все свое обаяние, интеллект и умение общаться, чтобы выйти из конфликта с наименьшими потерями.*

*Часто возникают конфликты среди ваших сверстников. В учебной группе конфликты неизбежны, так как обучающиеся находятся вместе в течение длительного периода времени, происходят сложные групповые процессы – создание коллектива, консолидация отдельных групп, выделение лидеров и т. д.*

*В одной группе собираются ребята, имеющие разный опыт общения, привыкшие к разному образу и стилю жизни.*

**Причины конфликтов в подростковой среде:** борьба за авторитет, соперничество, обман, сплетни, оскорбления, обиды, враждебность к любимым студентам педагогов, личная неприязнь к студенту, борьба за девушку (парня), симпатия без взаимности.

### **3. Практическая часть.**

*Давайте поговорим о способах разрешения конфликта, а вы, по ходу обсуждения можете иллюстрировать их примерами из своей жизни:*

- Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

- Приспособление: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

- Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

- Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

- Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

### **Упражнение «Эффективное взаимодействие»**

Вербальный вариант.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями, телефон и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему

этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

- «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»...

*Важно заметить, что отказывать корректно надо тоже уметь. Некоторые люди осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.*

*В силовом решении, борьбе – конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злорадия, ненависть, гнев, физическое насилие, унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы. Никогда не следует унижать соперника!*

*Итак, в случаях урегулирования разногласий стороны должны приходиться к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более качественный уровень, люди уважают друг друга.*

#### **Как избежать конфликтов: правила и рекомендации:**

1. Сдерживайте эмоции – научитесь не вовлекать в свое решение ЭГО и эмоции.
2. Не накручивайте себя. Часто люди сами в своей голове выстраивают цепочку несуществующих событий, сами их развивают, да так начинают верить в это, что потом возникает множество проблем.
3. Выбирайте правильное время. Часто конфликты возникают в те моменты, когда один из собеседников не готов к разговору. Если вы видите, что ваш собеседник не в духе, что у него сегодня не задался день, то не лезьте под горячую руку со своими вопросами, рекомендациями или советами.
4. Ищите причину, а не следствие. Мы все привыкли бороться со следствиями конфликта, но никак не хотим анализировать, что же стало причиной такого поведения человека.
5. Живете в моменте сейчас. Еще одна ошибка, которая приводит к серьезным конфликтам – это прошлые воспоминания. Не надо упрекать человека в том, что уже прошло. Старайтесь жить в моменте сейчас. Прошлое уже было, и его не изменить, поэтому, сильно и расстраиваться не стоит по поводу него, а будущее мы не знаем, поэтому, волнение относительно него тоже откиньте. Есть только здесь и сейчас – запомните.
6. Не накапливайте проблемы. Есть отличная поговорка: «Проблемы нужно решать по мере их поступления». И это истинная правда. Не нужно копить обиды, переживания, какие-то спорные моменты. Старайтесь все сразу обговорить, решить, прийти к общему знаменателю.
7. Не затаивайте обиды. Данное правило тесно связано с предыдущим. Не нужно затаивать в себе обиды, вынашивать коварный план мести, тайно что-то себе надумывать и навязывать. Если хотите жить без конфликтов, то стоит научиться спокойно, без лишних эмоций обговаривать все спорные моменты.
8. Не оскорбляйте. Не опускайтесь до самого низкого – оскорбления. Ученые доказали, что если во время ссоры человек переходит на личное, начинает оскорблять собеседника, то это показатель его слабости, его неправоты, его неумения доказать свою точку зрения.

9. Следите за тоном. Иногда не столько слова, а тон с которым они сказаны могут сильно обидеть вашего собеседника. Поэтому, всегда следите за тем, как произносите ту или иную фразу.

10. Не устраивайте истерик. Уже не раз говорилось о том, что истерика является сильным способом манипуляции другим человеком. Да, она способна утихомирить конфликт на какое-то время, но проблема то останется, ситуация так и будет не решенная.

*А знаете, кто реже всех попадает в конфликтные ситуации? Люди, которые:*

- не сплетничают;
- придерживаются нейтральной позиции в суждениях;
- тщательно выбирают не только друзей, но и просто собеседников;
- выглядят уверенными в своих силах;
- не суют свой нос, куда не надо;
- имеют слишком мало свободного времени, чтобы искать приключений на свою голову.

#### **Просмотр видеоролика «Встреча на мостике»**

<https://www.youtube.com/watch?v=7MwA0u5Xot4>

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Что стало причиной конфликта на мосту?
2. К чему привел конфликт?
3. Кто поступил правильно?
4. Предложите несколько способов (дополнительно) к решению ситуации на мосту.

#### **Правила предупреждения конфликтов:**

1. Не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком,
2. Прежде, чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.
3. Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь “встать” на его место.
4. Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу.
5. Умейте заставить себя замолчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!
6. Постарайтесь искренне ответить на вопрос: “Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?”

#### **4. Подведение итогов.**

##### **Беседа:**

- Что нового вы узнали для себя сегодня?
- Изменилось ли ваше мнение о конфликте?
- Какую стратегию разрешения конфликта выбрали сегодня для себя?