

## ТРЕНИНГ. Конфликты и причины их возникновения.

Задачи занятия: проанализировать сущность конфликтов, причины их возникновения.

Структура занятия.

1. Приветствие «ХА, ХО, ХИ»
2. Вводная беседа. Зачем мы здесь собрались?
3. Разминка «Встреча на узком мостике».
4. Упражнение «Конфликт».
5. Информационный блок: психология конфликта.
6. Практическая работа «Конфликтогенны».
7. Упражнение «Ассоциации».
8. Упражнение «Скульптура конфликта».
9. Упражнение «Снимаем маски».
10. Упражнение «Очищаем шелуху».
11. Практическая работа «Оцените уровень конфликтности».
12. Упражнение «Спасибо за приятное занятие».

### 1. ПРИВЕТСТВИЕ «ХА, ХО, ХИ»

*Участники стоят в кругу.*

Произносим **ХА** - подпрыгнули

Произносим **ХО** - подпрыгнули

Произносим **ХИ** - подпрыгнули

*Похлопали в ладоши*

### 2. Вы спросите

**ЗАЧЕМ МЫ ЗДЕСЬ СОБРАЛИСЬ?**

**ЧЕМ НАМ ЗДЕСЬ ПРЕДСТОИТ ЗАНИМАТЬСЯ?**

- играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» - на поверхности лежит возможность получить удовольствие, игра также даёт возможность лучше узнать себя и других, возможность чему – ни будь научиться.

### 3. Разминка «Встреча на узком мостике»

*Описание упражнения:* Двое участников становятся на проведённой на полу линии лицом к друг другу на расстоянии около 3-х метров.

*Ведущий объясняет ситуацию:* «Вы идёте навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за её пределами – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть».

*Обсуждение.*

Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения?

Что помогало, а что мешало успешно выполнить его?

Чем упавшие «в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию?

(раздать карточки)

#### 4. Упражнение «Конфликт»

*Описание упражнения:* Участники сидят по кругу. Ведущий кладёт в центр круга два листа бумаги с красным и черным заголовком «Конфликт - это»

Инструкция: «Дадим коллективное описание «портрета» конфликта. На одном листе я попрошу каждого из вас написать свое определение этому явлению, делая акцент на отрицательном воздействии конфликта на человека и его отношения к другим людям, а на другом листе - наоборот, напишите определение конфликта, указывая положительные стороны этого явления».

Звучит медленная музыка, участники выполняют задание. После того, как коллективное описание «портрета» конфликта зафиксировано, проводится анализ того материала. В ходе анализа и обсуждения необходимо обратить внимание на типологию конфликта.

*Вопросы к участникам:*

Какими могут быть последствия конфликтов?

Каким может быть положительное воздействие конфликта на человека?

#### 5. Информационный блок: **психология конфликта**

а) Конфликт – понятие, относящееся к человеку, к поведению и взаимодействию людей. Но конфликт конфликту – рознь. Конфликты сопровождают нашу жизнь, они могут влиять положительно и на личность и на группу, развивая и совершенствуя их. Но может быть отрицательное влияние конфликта.

Конфликты в XX в. стали основной причиной гибели людей. Две мировые войны, более 200 крупномасштабных войн, вооруженная борьба за власть, убийства, самоубийства – все эти виды конфликтов на планете, по самой приближенной оценке, погубили в завершившемся столетии около 300 мл. человеческих жизней.

По итогам XX в. Россия является мировым лидером не только по людским потерям в конфликтах, но и по другим их разрушительным последствиям: материальным и моральным.

б) **Основные структурные элементы конфликта.**

**Стороны конфликта** — люди или группа людей,  
находящиеся в конфликтных отношениях.

**Предмет конфликта** — то, из-за чего он возникает.

**Образ конфликтной ситуации** — отражение предмета конфликта  
в сознании втянутых в него людей

**Позиции конфликтующих людей** — то, что люди заявляют друг другу,  
какие требования предъявляют.

в) **Причины возникновения конфликтов.**

**Общие:** различия во взглядах людей и их индивидуальных психологических особенностях.

**Частные:** связанные с конкретными видами конфликтов.

г) **Возможность возникновения конфликтов** - в ситуациях «слово за слово».

д) **Конфликтотенны** – слова и фразы, провоцирующие ответную агрессию и ведущие к обострению конфликта

## 6. Практическая работа «Конфликтотенны»

Ведущий рассказывает про различные разновидности конфликтотеннов, участники придумывают примеры и вспоминают известные им ситуации, где их использование привело к конфликту.

Незаслуженные и унижительные упрёки.

Негативные обобщения, «навешивание ярлыков».

Настойчивые советы, предписание того, как другому следует себя вести.

Указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии.

Решительное установление границ разговора, «закрытие» определённых тем для обсуждения.

Неуместная ирония, сарказм.

Ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».

## 7. Упражнение «Ассоциации»

Участники сидят в кругу, в руках ведущего мяч.

*Инструкция:* «В фокусе нашего внимания - конфликт. Когда мы говорим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств, образов. Мы все слышали о конфликте. Давайте исследуем, как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека. Тот, кто поймает мяч, должен сказать, с чем ассоциируется для него слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?»

После первого ряда произвольных ассоциаций можно провести модификации упражнения, используя его и на последующих занятиях.

Если конфликт - это музыка, то какая?

Если конфликт - это погода, то какая?

Если конфликт - это животное, то какое?

Если конфликт - это человек, то какой? И т. п.

Далее ведущий просит членов группы встать и с закрытыми глазами подержать перед собой то, что в их представлении является «конфликтом» (образом конфликта), прислушаться к своим чувствам и сделать с этим образом то, что хочется.

*Вопросы к участникам:*

Для чего мы делали это упражнение?

Важно отметить, ассоциации были выражением определенного эмоционального состояния, вызванного словом «конфликт».

## 8. Упражнение «Скульптура конфликта»

Учащиеся делятся на группы и выбирают «скульптора». Он строит скульптурную композицию «конфликт» и занимает свое место в ней.

*Вопросы участникам:*

Где в теле у «скульптур» чувствовалось напряжение?

Какие чувства возникали в той или иной позе?

Упражнение направлено на осознание связи эмоциональной и физической напряженности

## 9. Упражнение «Снимаем маски»

*Участники сидят по кругу.*

*Инструкция:* «Чтобы уладить конфликт, необходимо точно знать истинные мотивы людей, а не их претензии или позиции. Честность – вот идеальная основа для улаживания конфликтов. Нелегко настроиться на честность в наступательной или оборонительной стратегии поведения. Во время конфликта мы иногда сами не понимаем, кто мы. Очень важно настроиться на искренность, то есть не прятаться за маской, а быть самим собой».

Ведущий предлагает участникам выбрать маски с названиями:

- безучастности;
- прохладной вежливости;
- высокомерной неприступности;
- агрессивности;
- послушания или угодливости;
- простодушно - чудаковатой веселости;
- деланной доброжелательности. (Названия масок могут повторяться)

Каждый участник выбирает себе пару для инсценировки конфликтной ситуации, с соответствующей маской. Инсценирование заканчивается «живой фотографией»: маску нужно удержать на лице не меньше двух минут.

После выполнения упражнения всеми участниками идет обсуждение индивидуальных способов поведения в конфликтной ситуации, мешающих искреннему, открытому взаимодействию.

*Вопросы к участникам:*

Какую роль вы играете в жизни?

Как ваша роль (или маска) влияет на поведение в конфликте?

Как ваше настоящее Я повлияло на ход конфликта?

## 10. Упражнение «Очищаем шелуху»

*Участники сидят по кругу.*

*Инструкция:* «Конфликт имеет много обличий. Истинная проблема скрывается за многими кажущимися. Чтобы ее решить, нужно, как с луковицы, слой за слоем снимать с конфликтной ситуации шелуху, чтобы за ненужным мусором отыскать реальную проблему».

## 11. Практическая работа.

«Оцените уровень конфликтности» (Е.И.Рогов ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ стр. 263)  
(раздать чистые листочки и ручки)

## 12. Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

«Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берёт за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает её и говорит: «Спасибо за приятное занятие». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний ученик, замкните круг и завершите церемонию безмолвным троекратным пожатием рук»