Психологическое \анятие для учащихся 9 класса

 «Общаемся без конфликтов»

***Цель занятия:*** развитие коммуникативной компетенции обучающихся.

***Задачи:***

* обучение основам психологии конфликта;
* формирование и развитие навыков конструктивного выхода из конфликтных ситуаций;
* развитие критического мышления, позволяющего адекватно оценивать остроту сложившейся конфликтной ситуации и избегать опасных для жизни и здоровья случаев;
* развитие коммуникативных способностей;
* профилактика конфликтного поведения подростков.

***Целевая аудитория:*** обучающиеся 9 классов

***Ориентировочное время:*** 60 минут

***Оборудование:***

1. Бланки для практической работы.
2. Простые карандаши.
3. Плакат неба, цветные птички, клей.
4. Салфетки.
5. Макет человека, маркер.

***Примерное содержание занятия:***

***1. Ритуал приветствия группы. Ритуал начала занятия (3 мин.)***

Я рада видеть всех на нашем занятии.

Предлагаю, как всегда, поздороваться необычно.

Для того чтобы наша работа была эффективной напоминаю некоторые правила *(правила не проговариваются, а висят на доске)*:

*1)*        *Правило «Личного мнения»*

*Мы уважаем мысли и чувства каждого, поэтому выслушиваем любое мнение, даже если оно не совпадает с «нашим», и выражаем свою точку зрения.*

*2)*        *Правило «Я»*

*Для нас важна личная позиция каждого участника группы, поэтому «все так считают» - говорим «я так думаю».*

1. *Правило «Ответственности»*

*Каждый из нас - часть группы, поэтому каждый несёт свою долю ответственности за общую работу.*

*4)*        *Правило «Тишины»*

*Мы соблюдаем тишину, когда один из нас говорит.*

*5)*        *Правило «Вежливости»*

*Мы не говорим друг другу обидных слов.*

1. *Правило «Активности»*

*Мы активно участвуем в упражнениях.*

Всем понятны правила? Есть вопросы?

***2. Введение в тему. Разминка.***

***Упражнение - разминка «Нас с тобой объединяет» (5 мин.)***

***Цель:***снизить напряженность, поднять настроение, активизировать внимание.

Сейчас я буду называть какой-то определенный признак и попрошу вас, если вы обладаете этим признаком, выйти ко мне в центр круга и поприветствовать рукопожатием тех, кто сделает вместе с вами шаг.

 - выйдите в центр круга те, кто родился летом;

 - выйдите в центр круга те, кто не любит рано вставать;

 - выйдите в центр круга те, кто родился зимой;

 - выйдите в центр круга те, у кого есть брат или сестра;

 - выйдите в центр круга те, кто имеет много друзей;

 - выйдите в центр круга те, кто любит компьютерные игры;

 - выйдите в центр круга те, кто любит, чтобы его мнение всегда уважали.

***Упражнение «Путаница» (7 мин.)***

***Цель:***создание мотивации через создание конфликтной ситуации, настрой обучающихся на взаимодействие, сплочение.

Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами.

Предлагаю вам «распутаться», не разнимая рук.

Благодарю вас, займите, пожалуйста, ваши места.

***Анализ упражнения с обучающимися:***

 - «Трудно было справиться с поставленной задачей?»;

 - «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе для того, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?».

*(ответы обучающихся)*

***3. Основная часть (30 мин.)***

На прошлом занятии мы с вами познакомились с понятием «конфликт», причинами возникновения конфликтов.

Конфликт – это противодействие или противоборство двух сторон при принятии какого-нибудь решения, когда их взгляды, интересы, желания не совпадают.

Если есть конфликт, то обязательно должен быть выход из конфликтной ситуации. Вспомните, пожалуйста, и опишите, как вы обычно выходите из конфликтных ситуаций.

*(ответы обучающихся по очереди)*

Действительно, существует множество выходов из конфликтных ситуаций. Выделяют пять основных стилей поведения в конфликтной ситуации. Причем, нельзя с уверенностью сказать, какой из них является наиболее правильным. Все зависит от особенностей сложившейся конфликтной ситуации.

Давайте поподробнее рассмотрим каждый вариант и обсудим его. Для этого я прошу вас разделиться на пары, взять карточки с заданием и обыграть конфликтую ситуацию в соответствии с тем стилем поведения, который вам достанется.

Перед вами классический пример конфликтной ситуации – два подростка не могут поделить заинтересовавший их предмет, например, наушники. Если наушники можно было бы разделить на две равнозначные половинки, то конфликт был бы разрешен. Но мы понимаем, что каждый хочет заполучить предмет целиком.

***Первый вариант: «Избегание»***

Избегание – это когда одна из сторон уходит от конфликта, не заявляя о своих интересах. Один из друзей пользуется наушниками, а другой уходит в сторону. Конфликт разрешен?

А как чувствует себя человек, постоянно избегающий конфликтов и не отстаивающий свои собственные интересы?

Но существует ряд ситуаций, когда лучше всего постараться избежать их. Например, вы задержались в гостях и возвращаетесь поздно домой в одиночестве. Вдруг вы видите подозрительную компанию недалеко от вашего дома. Что лучше всего сделать в этой ситуации?

Можно еще подождать прохожих, чтобы пройти вместе с ними мимо этой компании. А правильнее всего будет заранее позаботиться о своей безопасности: не задерживаться допоздна, попросить, чтобы вас проводили или встретили. Старайтесь всегда избегать потенциально опасных для жизни и здоровья ситуаций!

***Второй вариант: «Приспособление»***

Приспособление – это когда одна из сторон уступает требованиям оппонента.

Например, в случае с наушниками, один из ребят отдает предмет другому, лишь бы не усугублять конфликт. Конфликт разрешен?

А как чувствует себя уступивший человек?

В жизни существуют ситуации, в которых лучше всего уступить. Например, если ваш оппонент гораздо сильнее вас или значительно выше по статусу. Не смогли вы избежать встречи с неприятной компанией, о которой говорилось раньше. Эти люди потребовали отдать им телефон, сумку или деньги. Лучше уступить им в данной ситуации, потому что, каким бы дорогим не был ваш любимый телефон, жизнь и здоровье стоят гораздо дороже. Ваши родители или друзья ни в коем случае не будут осуждать вас, потому что, в сложившихся обстоятельствах, вы проявили не трусость, а мудрость.

***Третий вариант: «Соревнование»***

Соревнование – это когда оппоненты начинают отстаивать свои интересы при помощи кулаков, угроз или грубых выражений.

Наверное, существуют ситуации, в которых нужно постоять за себя или вступиться за слабого. Но сложно увидеть плюсы данного варианта. Даже если вы победите в драке, вы можете испытывать чувство вины.

***Четвертый вариант: «Компромисс»***

Компромисс – это когда обе стороны идут на взаимные уступки. Например, в случае с наушниками, один из подростков предлагает уступить ему наушники в обмен на что-то или они договариваются по очереди пользоваться наушниками. Конфликт исчерпан?

***Пятый вариант: «Сотрудничество»***

Сотрудничество – это когда оппоненты находят альтернативный вариант, полностью удовлетворяющий обе стороны. В случае с наушниками, подростки договариваются вместе слушать музыку или находят другое занятие, соответствующее их взаимным интересам (идут играть в футбол). Отличный вариант?

*(обучающиеся получают карточки и выполняют задание,*

*стили поведения фиксируются на доске,*

*каждый стиль поведения обсуждается в группе)*

***Упражнение «Салфетка»***

***Цель:*** заострение внимания на непохожести каждого человека, его индивидуальности.

Каждому даются одинаковые салфетки. Прошу каждого выполнять действия, которые проговариваю. Например: оторвать три уголка.

Затем салфетки разворачиваются. Далее следует пояснение: «Посмотрите на свои салфетки, есть ли среди них хотя бы 2 одинаковые? Да, есть похожие, но одинаковых нет. Так же и люди: внешне все похожи, у каждого есть руки, ноги, голова...., но нет двух одинаковых людей. Все мыслят и действуют по-разному, и часто это мешает людям договориться, но мы с вами один коллектив, и нам нужно уметь договариваться.

Уметь договориться с оппонентом – большое искусство, которому мы сейчас и будем учиться. Для этого нам необходимо разделиться снова на пары.

 Каждая пара должна придумать или вспомнить одну конфликтную ситуацию и записать ее на пустом бланке. Затем нужно предложить выход из этого же конфликта. На работу в парах отводится 5-6 минут.

*(ответы обучающихся)*

 - «Трудно было ли выполнять задание?»;

 - «Какой выход оказался лучше и почему?».

Конфликты были, есть и будут в нашей жизни. Очень важно знать, что из любой конфликтной ситуации всегда есть конструктивный выход.

 ***4. Заключительная часть (7 мин.)***

Подводя итоги, хочется отметить, что мы узнали: что такое конфликт,  выяснили причины возникновения конфликтов, а самое главное рассмотрели способы, которые помогают человеку достойно выйти из конфликта.

Давайте обобщим, что же необходимо человеку или какими качествами он должен обладать, чтобы разрешить конфликтную ситуацию путем «Компромисса» и «Сотрудничества».

*(ответы обучающихся фиксируются на доске)*

На такой доброй ноте хочу завершить наше занятие.

***5. Рефлексия (7 мин.)***

У меня есть цветные птички. Выберите птичку, соответствующую вашему настроению и прикрепите ее на доску, кратко дополнив фразу: «Для меня занятие было полезно/не полезно, потому что….».

*(ответы обучающихся)*

**6. Окончание занятия (2 мин.)**

Ритуал прощания.

Спасибо за занятие!