Методическая разработка занятия для 9-11 классов

«Путь к себе»

Подготовила:

Педагог-психолог МБОУ СОШ №4

Воротилина Инна Сергеевна

Цель: осознание старшеклассниками собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формирование эффективных навыков поведения в конфликте.

Задачи:

- ознакомить с теорией конфликта: виды, функции, стадии и формулы конфликта;
- выявить собственный стиль поведения в конфликтной ситуации;
- способствовать формированию навыков конструктивного общения.

Раздаточный материал: памятки "Конфликты и способы их решения", бланки для диагностики поведения личности в конфликтной ситуации (тест К. Томаса).

Ход мероприятия

Организационная часть.

Ведущий:

- Приветствуем Вас на занятии, тема которого "Конфликты и их профилактика". Согласитесь, что данная тема очень актуальна, ведь в повседневной жизни мы являемся свидетелями, а зачастую и участниками различных конфликтов. По мнению социолога В.А.Ядова: "Конфликт - это нормальное состояние общества; в любом обществе всегда, во все времена существовали, существуют и будут существовать конфликтные ситуации". Конфликты неизбежны, даже если взаимоотношения с другими людьми строятся на мире и гармонии. Для того, чтобы ткань общественной жизни не рвалась из-за конфликтов, а наоборот, крепла вследствие роста умения находить и развивать общие интересы, каждый здравомыслящий человек должен обладать умением определять момент зарождения конфликта, эффективно улаживать споры и разногласия. Конфликт можно использовать как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения. Такие знания помогут принять правильное решение в будущем и избежать конфликта. На сегодняшнем занятии мы рассмотрим теорию конфликта и способы выхода из него, определим свой тип поведения в конфликтной ситуации, это в дальнейшем позволит нам более конструктивно разрешать конфликт.

Теоретическая часть

Ведущий:

- И так, перейдем к самому понятию конфликт. Конфликт (от лат. conflictus) означает столкновение. Или же конфликт можно понимать как противостояние субъектов по поводу возникшего противоречия, действительного или воображаемого.

Что же является источником возникновения конфликтов: Прежде всего это - неумение контролировать своё эмоциональное состояние; скрытность; недопонимание; агрессивность; различие целей, интересов и т.д.

Виды конфликтов разнообразны, выделяют:

- Внутриличностный, где участниками конфликта выступают не люди, а различные психологические факторы внутреннего мира личности, часто кажущиеся или являющиеся несовместимыми: потребности, мотивы, ценности, чувства. Это так называемое умение "жить в ладу с самим собой".

- Межличностный конфликт - *это самый распространённый тип конфликта*. представлен двумя сторонами. Чаще всего - это борьба за ограниченные ресурсы: материальные средства, производственные площади, время использования оборудования, рабочую силу и т.д. Каждый считает, что в ресурсах нуждается именно он, а не другой.
- Межгрупповой конфликт. Участниками являются различные группы, между которыми могут возникать конфликты. Например, между руководством и исполнителями.
- Между личностью и группой. Группа устанавливает свои нормы поведения и общения. Каждый член такой группы должен их соблюдать. Отступление от принятых норм группа рассматривает как негативное явление, возникает конфликт между личностью и группой.
- Социальный конфликт - это ситуация, когда стороны (субъекты) взаимодействия преследуют какие - то свои цели, которые противоречат или взаимно исключают друг друга.

Функции конфликта**:**

Позитивные:

- разрядка напряжённости между конфликтующими сторонами;
- получение новой информации об оппоненте.

Негативные:

- большие эмоциональные, материальные затраты;
- ухудшение отношений;
- потеря контактов.

Таким образом, конфликт нельзя рассматривать только как отрицательное явление.

Каковы же стадии конфликта?

- стадия - возникновение конфликта (появление противоречия)
- стадия - осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы с одной стороны. В конфликтной ситуации стороны предвзято воспринимают реальность и видят только факты, подтверждающие их интерпретацию конфликта. Приведём пример из древнекитайской литературы: "Пропал у одного человека топор. Подумал он на сына своего соседа и стал к нему приглядываться: ходит, как укравший топор и глядит, как укравший топор, говорит, как укравший топор. Словом, каждый жест, каждое движение выдают в нём вора. Но вскоре тот человек стал вскапывать землю в долине и нашёл свой топор. На другой же день посмотрел он на сына соседа: ни жестом, ни движением не похож тот на вора".
- стадия - конфликтное поведение.
- стадия - исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта)

Тест К.Томаса "поведение личности в конфликтной ситуации" (см. приложение 1)

Упражнение 1. «Путаница»

Двое желающих выходят за дверь и ждут, когда их пригласят. Группа становиться в круг, все берутся за руки и, не расцепляя рук, стараются запутаться, как можно дольше. Приглашаются те, кто выходил за дверь. Их задача – распутать группу, отдавая только устные указания. Задача группы – четко следовать указаниям водящих.

Далее все встают в круг, включая водящих. Задание группе – запутаться, не размыкая рук и распутаться, но уже без водящих, а самостоятельно.

Рефлексия:

- В каком случае распутывание происходит быстрее?

- Почему отличается скорость выполнения задания в первом и во втором случаях?

- Какое отношение данное упражнение имеет к жизни, к знакомым по учебе, родственникам и родителям?

Вывод: посторонние люди имеют небольшой шанс разрешить наши проблемы. Сами же мы можем сделать это значительно быстрее и эффективнее, поскольку знаем проблему «изнутри».

Теоретическая часть.

Человек всегда не одинок. Вокруг каждого из нас есть другие люди: родственники, друзья, знакомые, коллеги, люди на улице и т. д. Ежедневно нам приходиться взаимодействовать с большим количеством самых разных людей. В процессе многочисленных контактов происходят как приятные, так и не очень приятные встречи и разговоры. Порой мы не можем договориться с другим человеком из - за разных взглядов на одну и ту же проблему, что может привести к недопониманию, противостоянию, спору или конфликту.

В жизни мы часто спорим. А что такое спор?

Спор (конспирированный конфликт) – это расхождение во взглядах, мнениях двух или более спорящих сторон; - это неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений. Нельзя сказать, что споры бесполезны, ведь недаром говорят «В споре рождается истина». Общество без споров возможно только при полной утрате индивидуальности и свободы.

Спор не затрагивает личности спорящих сторон. Но как только в споре, решая проблемы, стороны перешли к оценке интеллектуальных, профессиональных качеств, характеризующих личность другого, тогда возникают ссоры (деструктивный конфликт).

- Что в нашей жизни чаще всего происходит: спор или ссора? Почему?

Вывод: в жизни чаще спор перерастает в ссору из - за неумения людей аргументировано отстаивать свое личное мнение, легче оскорбить и унизить другого.

Упражнение 2. «Мои конфликты»

Группа разбивается на тройки, каждая из которых прописывает на листе:

- с кем чаще они конфликтуют

- из - за чего (предмет конфликта)

- что чувствовали

- что делали.

Общие результаты выписываются на доске.

Вывод: Поскольку все мы разные, и мнения у нас разные, поэтому и возникают в нашей жизни конфликты «от головы» (споры), жизнь в этом состоит. Но чаще всего у нас конфликты возникают «от сердца», от боли (из - за эмоциональной несдержанности, неумение контролировать свои чувства).

В голове каждого человека есть мысль – утверждение «Никто не может такое мне говорить, или так разговаривать так со мной». Данная мысль и провоцирует ссоры (конфликты от сердца). Мы чаще запрещаем другим «так обращаться со мной», хотя со своей стороны мы позволяем подобное отношение к другим.

Приложение 1.

Тест Томаса - типы поведения в конфликте

Одной из самых распространенных методик диагностики поведения личности в конфликтной ситуации (точнее, в конфликте интересов) является опросник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) "Определение способов регулирования конфликтов". К. Томас исходил из того, что людям не следует избегать конфликтов или разрешать их любой ценой, а требуется уметь грамотно ими управлять. Он совместно с Ральфом Килманном (Ralph Kilmann) предложил двухмерную модель регулирования конфликтов, одно измерение которой - поведение личности, основанное на внимании к интересам других людей; второе - поведение, подразумевающее игнорирование целей окружающих и защиту собственных интересов.

Данная методика теста адаптирована Гришиной.

> *Приводится по: "И.Г. Малкина-Пых. ПСИХОСОМАТИКА. СПРАВОЧНИК ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА"*

Для описания типов поведения людей в конфликтах (точнее, в конфликте интересов) К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах.

Выделяется пять способов регулирования конфликтов, обозначенные в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

1. Соревнование (конкуренция) — стремление добиться своих интересов в ущерб другому.
2. Приспособление — принесение в жертву собственных интересов ради другого.
3. Компромисс — соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.
4. Избегание — отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. Сотрудничество — участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К.Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Ответы на вопросы заносятся в бланк.

Текст опросника

Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

1.
А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2.
А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.
3.
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4.
А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5.
А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6.
А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.
В. Я стараюсь добиться своего.
7.
А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8.
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.
9.
А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.
10.
А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11.
А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.
В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12.
А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.
13.
А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14.
А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15.
А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.
16.
А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17.
А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.
А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19.
А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.
В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20.
А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.
21.
А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.
22.
А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
В. Я отстаиваю свои желания.
23.
А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24.
А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25.
А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26.
А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27.
А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28.
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29.
А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30.
А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Бланк вопросника

№	A	B	№	A	B	№	A	B
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

Ключ к опроснику

1. Соперничество: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В,11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 3ОВ.

3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.

4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Приспособление: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Обработка результатов

В ключе каждый ответ А или В дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него

тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Для обработки результатов удобно использовать маску.

Приложение № 2

ТЕСТ НА КОНФЛИКТНОСТЬ

Цель: выявление уровня конфликтности.

Вопросы:

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:
а/ не принимаете участия;
б/ коротко высказываетесь в защиту стороны, которую считаете правой;
в/ активно вмешиваетесь, чем «вызываете огонь на себя».
2. выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?
а/ нет;
б/ только, если имеете для этого веские основания;
в/ критикуете по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.
3. Часто ли вы спорите с друзьями?
а/ если только это люди не обидчивые;
б/ лишь по принципиальным вопросам;
в/ споры – ваша стихия.
4. Вы стоите в очереди, и кто-то хочет пролезть без очереди. Ваша реакция:
а/ возмущаетесь в душе, но молчите – «себе дороже»;
б/ делаете замечание;
в/ проходите вперед и начинаете наблюдать за порядком.
5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция:
а/ не будете поднимать бучу из-за пустяков;
б/ молча возьмете солонку;
в/ не удержитесь от мелких замечаний, и, может быть, демонстративно откажитесь от еды.
6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу, как вы поступите?
а/ с возмущением посмотрите на обидчика;
б/ сухо сделаете замечание;
в/ выскажитесь, не стесняясь в выражениях.
7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась, что вы сделаете?
а/ промолчите;
б/ ограничитесь коротким тактичным замечанием;
в/ устроите скандал.
8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?
а/ постараетесь казаться равнодушным, но в душе дадите себе слово никогда больше не участвовать в ней;
б/ не скроете досаду, но отнесетесь к происходящему с юмором, пообещав взять реванш;
в/ проигрыш надолго испортит настроение.
9. Обработка данных. За ответы на вопросы начисляются баллы:
а/ 4 балла;
б/ 2 балла;
в/ 0 баллов.

Результаты

22 – 32 балла. Вы тактичны и миролюбивы, легко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций, где бы то ни было. Изречение: «Платон мне друг, но истина дороже» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому иногда вас называют приспособленцем. Наберитесь смелости, и если обстоятельства сложились так, чтобы вы высказали свое мнение, сообщите его невзирая на лица.
12 – 20 баллов. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на ваших отношениях с людьми. При этом вы не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.
До 10 баллов. Споры и конфликты – это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но если вы слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика – ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходиться и грубость отталкивают людей. Не потому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!