

# ЧАС ОБЩЕНИЯ

## Учимся предотвращать и разрешать конфликты



# Цели и задачи:

- Раскрыть концепцию культуры мира.
- Развивать умения нравственного самопознания, самоанализа, самооценки.
- Решение проблемы сплоченности коллектива.
- Дать характеристику понятия «конфликт».
- Рассмотреть природу конфликта, определить его положительные и отрицательные стороны.
- Познакомиться с методами выхода из конфликта.
- Вырабатывать умения конструктивно вести себя во время конфликта, разрешая его справедливо, без нанесения ущерба обществу и личности.

# Словарная работа

- **Конфликт** (*от лат. conflictus — столкновение*) — трудноразрешимое противоречие, связанное с противоборством и острыми эмоциональными переживаниями.
- Конфликт возникает как результат несовместимости представлений о ситуации, о поступке, о способах действия.
- Конфликт прекратится, если стороны удовлетворены выигрышем (или проигрышем) или признают, что продолжение столкновения бессмысленно.

Информация к размышлению:

---

*«Кто ударил первым  
— ударил дважды».*

*Р. Гальегос*

# Ситуативный практикум

---

## Упражнение 1.

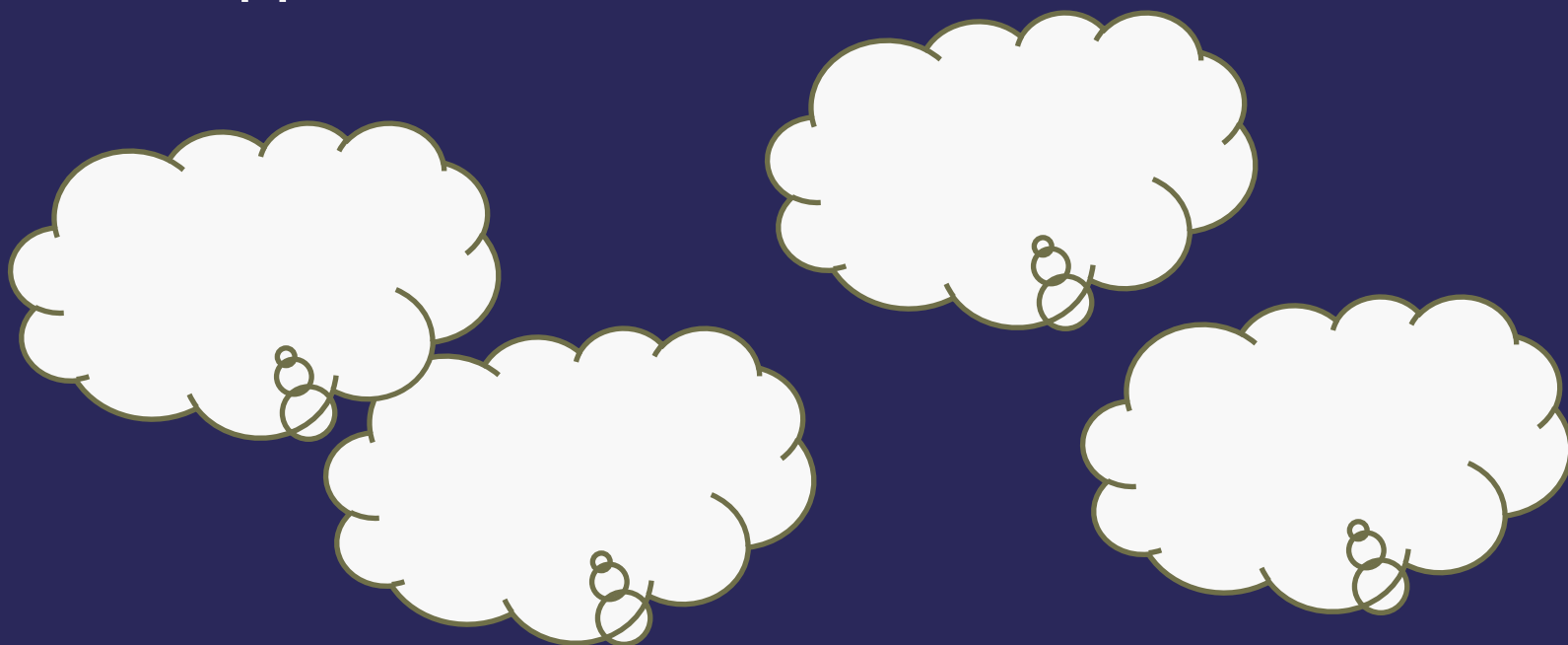
Назовите хотя бы одно конфликтное слово на буквы алфавита.

- А-агрессия
- Г-гнев
- С-ссора
- Д-драка и т.д.

# Упражнение 1. «ОБЛАКА»

---

Закройте глаза и поднимите руку  
те, кто никогда никого не обзывал  
обидным словом.





# Что ты сделал и почувствовал, когда тебя обозвали?

---

**ТВОИ**

**ДЕЙСТВИЯ:**

- Я просто отошел в сторону.
- Я сказал, что нельзя обзывать.

**ТВОИ**

**ЧУВСТВА:**

Мне хотелось плакать.





# Варианты выхода из конфликтной ситуации:

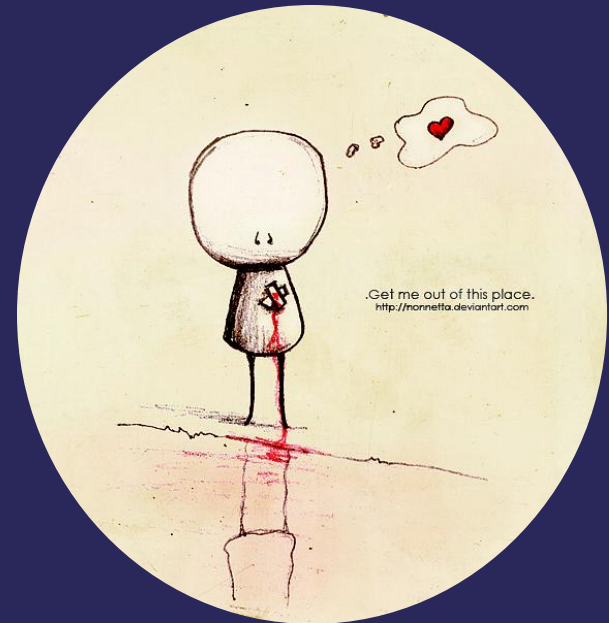
---

- «Я не хотел тебя обидеть, прости»
- «Я был не прав»
- «Давай помиримся»
- «Извини»
- «Этого больше не повторится»
- «Прости, мне очень стыдно за мой поступок»

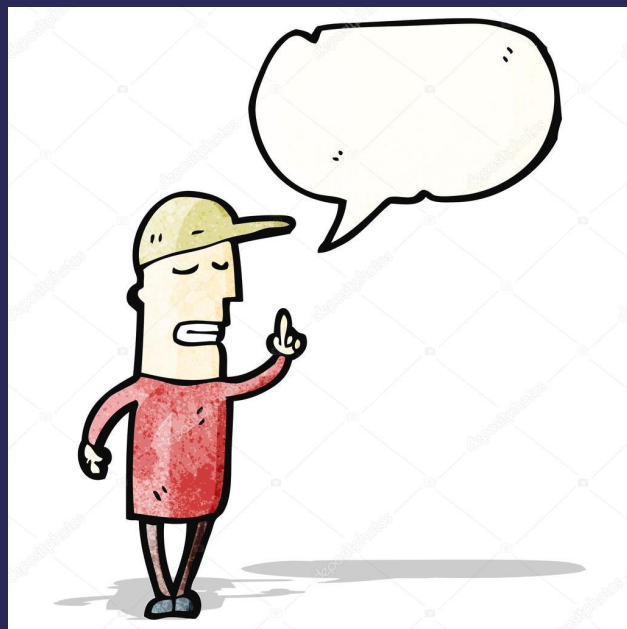
---

Правила вихода  
из конфликтных  
ситуаций:

- Говори только о своих чувствах, а не о промахах других.



□ Говори четко и ясно, чтобы собеседник мог понять,  
какой смысл ты  
вкладываешь в свои слова.



## □ «Уход от проблемы».

---

Если ты понимаешь, что бы ты ни сказал, это оскорбит или ранит собеседника, откажись от продолжения разговора. Это лишь кажется, что ты бежишь от сложностей. На самом деле иногда этот вариант может быть самым уместным в конфликтной ситуации.



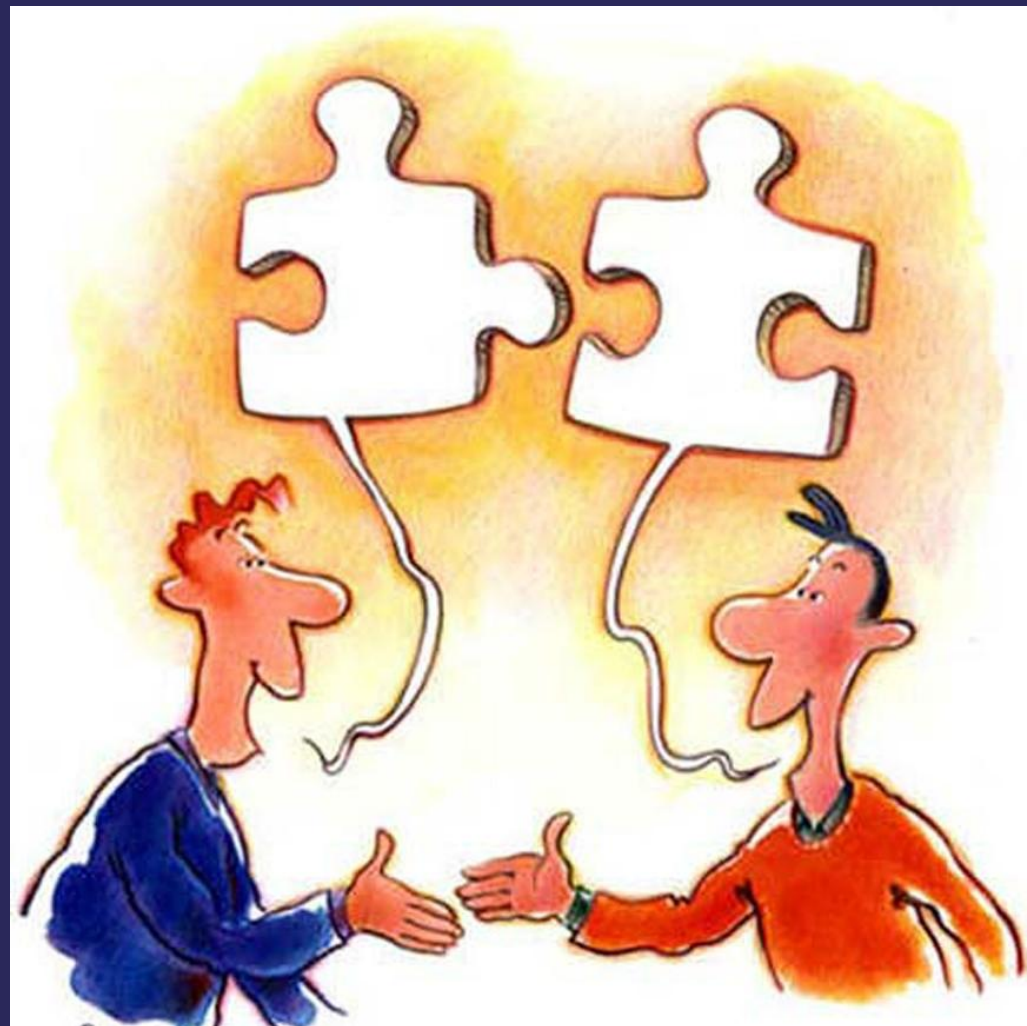
## Извинись!

Извиниться не просто, но это возможный способ прекратить конфликт. Попробуй произнести следующие фразы: «Мне очень жаль, что так вышло, извини!», «Я совсем не хотел, чтобы так получилось!»



□ Переговоры.

Давай  
обсудим  
ситуацию.



---

□ Отложи обсуждение.

Иногда решить конфликтную ситуацию помогает время. Лучше немного успокоиться, подождать, отложить выяснение вопроса, но ты должен быть уверен, что вы снова встретитесь и обсудите ситуацию. Можно использовать следующие фразы:

«Сейчас я очень устал, давай поговорим завтра».

«Я тороплюсь, давай встретимся после обеда и все обсудим».



---

□ Компромисс.

Обычно он вытекает из переговоров. Но для этого необходимо желание обеих сторон. Можно предложить своему оппоненту:

«Я сделаю это, а ты сделай вот это»,  
«Я уступаю тебе в этом, а ты уступи мне в том».

- 
- Привлечение посредника. Это означает попросить кого-то, кто не участвует в конфликте, помочь вам.



## Итог занятия:

### **Памятка «Учимся жить без конфликтов»**

- 1. Не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком.
- 2. Если вам предстоит сказать что-то неприятное, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.
- 3. Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, «встать на его место».
- 4. Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение, не скупитесь на похвалу.
- 5. Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

# Тест «Конфликтный ли вы человек?»

Если вы именно так, как утверждается в предложении, ведете себя в конфликтной ситуации часто, то ставьте 3 балла; от случая к случаю – 2 балла; редко – 1балл

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь понять точку зрения противника, считаюсь с ней.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желая во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен , а с чем - категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Пытаюсь найти источник конфликта, понять, с чего все началось.
12. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
13. Предлагаю мир.
14. Пытаюсь обратить все в шутку.

# Результаты тестирования.

Номера вопросов			Тип
1	6	11	А
2	7	12	Б
3	8	13	В
4	9	14	Г
5	10	15	Д

# интерпретация

- Тип «А»: сумма баллов под номерами 1, 6, 11.
- Тип «Б»: сумма баллов под номерами 2, 7, 12.
- Тип «В»: сумма баллов под номерами 3, 8, 13.
- Тип «Г»: сумма баллов под номерами 4, 9, 14.
- Тип «Д»: сумма баллов под номерами 5, 10, 15.

# Узнай себя!

- «А» - это жесткий стиль решения конфликтов и споров. Эти люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию. Это тип человека, который считает себя всегда правым.
- «Б» - это демократический стиль. Эти люди считают, что всегда можно договориться, во время спора предлагают альтернативу, ищут решение, удовлетворяющее обе стороны.
- «В» - это компромиссный стиль. С самого начала человек готов пойти на компромисс.
- «Г» - это мягкий стиль. Человек своего противника уничтожает добротой, с готовностью встает на точку зрения противника, отказываясь от своей.
- «Д» - это уходящий стиль. Кредо человека – уйти своевременно, до принятия решения. Стремится не доводить до конфликта и открытого столкновения.

Ребята, давайте  
жить дружно!

