

## **Профилактическая беседа на тему « Учимся предотвращать и разрешать конфликты»**

**Цель:** научить обучающихся относиться друг к другу уважительно, усвоить некоторые правила бесконфликтного общения и выхода из конфликта.

**Задачи:** познакомить подростков с разными стратегиями выхода из конфликтов; научить их договариваться, учитывать не только свои, но и чужие интересы.

**Ход:**

### **Вступительная часть.**

Сегодня темой нашей беседы является «конфликт». Конфликт — одно из самых распространенных явлений в жизни и общении людей. На протяжении всей своей истории люди не могли обойтись без того, чтобы не конфликтовать, начиная с незначительной ссоры между соседями и кончая войной.

Слово «конфликт» в переводе с латинского означает «столкновение». Столкновение взглядов, интересов, предпочтений, мнений. Вспомните, пожалуйста, и поднимите руку те:

- Кто сегодня уже успел с кем-нибудь поссориться?
- Кто успел помириться?
- Кто из вас сегодня обидел кого-нибудь?
- Кто попросил прощения?
- Кто из вас вступает в конфликты ежедневно?
- Кто конфликтует по несколько раз в день?
- Кто из вас и в настоящий момент находится в состоянии неразрешенного конфликта с кем-либо?

Как мы видим, каждый из нас знаком с понятием «конфликт», многие из нас были его участниками, зачинщиками либо сторонними наблюдателями.

### **Основная часть.**

**Групповая дискуссия.** Как вы считаете, какое место в нашей жизни занимает конфликт? Нужен ли нам конфликт? Или нужно стремиться к тому, чтобы полностью без него обходится?

**Аргументы «ПРОТИВ»:** Ваша задача быть обвинителями «Конфликта».

Приведите аргументы, подтверждающие тот факт, что конфликт мешает нам в жизни.

**АРГУМЕНТЫ «ЗА»:** Ваша задача – быть защитниками этого явления. Докажите, что конфликт иногда просто необходим

И действительно, конфликт – это часть нашей жизни. Он всегда был, есть и будет. Иногда он мешает нам, разрушает отношения, лишает сил, выбивает из колеи, но иногда он нам просто необходим, чтобы высказать и отстоять свое мнение. Важно только знать, из-за чего конфликт возникает и как правильно выходить из конфликтных ситуаций.

### **Притча «Про слона».**

Однажды в темном помещении людям, не знавшим, что такое слон, показывали это животное. Один вошел в комнату, где был слон, ощупал руками хобот и сказал: «Слон похож на змею. Он длинный и гибкий». Другой ощупал слоновий бок и сказал: «Слон похож на стену – он большой и плоский». А третий, ухватив слона за хвост, закричал: «Вы все ошибаетесь! Слон – это длинная веревка!» Каждый настаивал на своем, и никто из них не знал, что это просто слон, потому что каждый из них знал только часть.

Как вы думаете, что является причиной конфликта в данной истории?

**Групповое обсуждение.** Причины возникновения конфликтов. При фиксировании причины, просьба, поднять руки тем, у кого эта причина когда-либо спровоцировала ссору или конфликт.

- Незаслуженные и унижительные упреки;
- «Навешивание ярлыков», негативный настрой;
- Настойчивые советы по поводу того, как другой человек должен себя вести;
- Указание на факты, которые искажены или не имеют отношения к теме

разговора;

- Неуместная ирония, сарказм;
- Ругательства, грубость, оскорбительные высказывания.

Как вы заметили, каждый из нас имеет достаточно богатый опыт в ссорах и выяснении отношений. Но часто мы с удовольствием готовы были бы избежать этих ситуаций.

Существует несколько стратегий выхода из конфликтной ситуации, которые использует в жизни каждый из нас. Важно только научить различать эти стратегии и понимать, в какой ситуации какую тактику нужно принимать.

Предлагаю вам изучить и обсудить **правила выхода из конфликтных ситуаций:**

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

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

3. «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.

4. Научись слушать собеседника! Внимательно слушать кого-то – это значит слышать слова, которые он говорит, и стараться понять его чувства.

5. 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!»

6. Переговоры. «Давай обсудим ситуацию».

7. Отложи обсуждение. Иногда решать конфликтную ситуацию помогает время. Лучше немного успокоится, 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».

8. 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».

9. Привлечь собеседника. Это означает попросить кого-то, кто не участвует в конфликте, помочь вам.

И в завершении, чтобы избежать конфликтных ситуаций, предлагаю вам прослушать **основные правила, эффективного общения:**

1. Проявляйте *искренний интерес* к другим людям. «Человек, который не проявляет интереса к своим братьям, людям, переживает, наибольшие трудности в жизни и причиняет наибольшие несправедливости другим».
2. Попробуйте *понять достоинства* другого человека и искренне признать, похвалить эти достоинства. Дайте людям почувствовать их значимость и уникальность.
3. Вместо того чтобы осуждать людей, *постарайтесь понять, мотивы их поступков*. Это более эффективно, чем критиковать или осуждать, так как критика ставит человека в позицию обороняющегося и побуждает его искать для себя оправдания, а не заставляет задуматься.
4. *Будьте доброжелательным, приветливым, улыбайтесь.*
5. *Обращайтесь к человеку по имени*, отчеству, помните, что для человека звук его имени является самым важным и приятным звуком в человеческой речи.
6. *Говорите о том, что интересно* вашему собеседнику.
7. *Будьте хорошим слушателем*, этим побуждая человека рассказывать о себе.
8. *Проявляйте уважение и терпимость к мнениям другого*. Не употребляйте выражений типа: «Ты ничего не понимаешь!», «Твои взгляды безнадежно устарели!», «Думать так — глупо!». Отзываясь неодобрительно о мнениях, вкусах, привычках другого человека, вы обижаете его самого, его личность. К тому же, чаще всего мы меряем по себе, поэтому помните, что вы — не эталон для всех, не предмет для подражания, у другого человека другие взгляды на жизнь, он даже так и называется — ДРУГОЙ.
9. *Больше слушайте, чем говорите.*

### Заключительная часть.

В обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфликтов. Чтобы сохранить душевное, психическое и физическое здоровье, нужно научиться предотвращать конфликты. А для этого необходимо научиться понимать, договариваться и помнить, что кроме выражения наших собственных интересов необходимо уметь выслушать интересы другого человека. Нужно стараться делать упор на положительные суждения и оценки, помня, что все люди более благосклонно принимают позитивную информацию, а не негативную, которая часто приводит к конфликтным ситуациям. А если конфликт уже разгорелся, нужно уметь из него выйти. Важно понять причину конфликта, попытаться встать на место другого и почувствовать то, что он чувствует. Человек, который совершает не очень хороший поступок, рискует остаться в одиночестве и вызвать осуждение окружающих. И наоборот, бывают поступки, которые возвышают людей в глазах других. И в том, и в другом, находясь перед выбором, прежде чем что-то сделать, надо подумать о последствиях. И тогда решение окажется верным.

### **Литература:**

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология.- Изд-во ЮНИТИ, 2000.- 551 с.
2. Козырев Г.И. Основы конфликтологии: учебник.- М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.-320с.
3. Шпаргалка по конфликтологии: учебное пособие/ Н.Н. Шаш.-М.: Издательство "Экзамен", 2007.С.55

**Профилактическая беседа на тему  
« Учимся предотвращать и  
разрешать конфликты»**

**Ознакомлены:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.
- 36.
- 37.
- 38.
- 39.
- 40.
- 41.
- 42.