

Администрация Кстовского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 4»
пл. Мира, дом 9, г.Кстово Нижегородской области, 607650
тел./факс (83145)9-32-79, e-mail mbougimnaziya4@yandex.ru

**Программа классных часов
для обучающихся 5-7 классов
«Каждый должен выиграть»**



Составитель программы:
Лозовенко Ольга Юрьевна
педагог – психолог

Кстово
2025 г.

1. Пояснительная записка

В настоящее время перед образованием поставлены новые цели и задачи – формирование всесторонне развитой и гармоничной личности. Такие качества как: активность, гибкость в выборе стратегий, способность к самоопределению и т.д. связаны с функционированием определенных психологических механизмов личности как субъекта собственной жизнедеятельности и общественной жизни.

Особого внимания требуют обучающиеся, которые в силу своих индивидуальных психологических и физиологических особенностей испытывают коммуникативные и личностные проблемы и нуждаются в индивидуальной поддержке. Часто и в среде одаренных подростков можно обнаружить тех, кому общение дается сложно.

Способность строить конструктивные отношения с окружающими и эффективно решать спорные проблемы является важным показателем развития личности. Характерные для каждого человека способы поведения в конфликтных ситуациях начинают складываться на ранних этапах становления личности, в процессе активного освоения ребенком окружающей действительности, его включения в широкую систему социальных отношений, осознания себя и своего места в ней.

Особенно важным с этой точки зрения является подростковый возраст как наиболее сложный, противоречивый и потому – наиболее конфликтный. Приобретаемый подростком опыт успешного или неуспешного общения служит основанием для усвоения разных по конструктивности способов решения конфликтных ситуаций.

Различные аспекты проблемы межличностных конфликтов подростков представлены в работах Э.М. Александровской, Ю.Е. Алешиной и А.С. Коноводовой, Н.У. Заиченко, Е.Г. Злобиной, В.А. Кан-Калика, Д.В. Колесова, И.Ю. Кулагиной, и др. Вместе с тем очевидным является противоречие между необходимостью формирования у подростков способности конструктивно разрешать проблемные ситуации в целях профилактики их негативных

последствий и недостаточной разработанностью психолого-педагогических условий и механизмов, обеспечивающих решение данной задачи.

Программа опирается на данные из научно-исследовательской литературы относительно смены психологической характеристики среднего подросткового возраста (А.Е. Личко, П.Х. Массен, Ф. Райс).

Стоит отметить, что в конфликтной ситуации подростковая позиция отличается особой эмоциональностью и агрессивностью. Заметную роль в этом играют чувства и эмоции негативного характера: гнев, страх, месть, враждебность и т.п.

Таким образом, конфликтность в личностных характеристиках подростков формируется в основном как форма протеста против непонимания, из-за неудовлетворенности своим положением в обществе, что проявляется и в соответствующем поведении. Вместе с тем на развитие конфликтности и агрессивности подростка влияют также природные особенности его темперамента, например, возбудимость и сила эмоций, способствующие формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя. Естественно, что в состоянии фрустрации подросток с подобной психической организацией ищет выход внутреннему напряжению, в том числе и в ссоре, в драке и пр. Кроме того, конфликт может быть вызван необходимостью защитить себя или удовлетворить свои потребности в ситуации, в которой растущий человек не видит иного выхода.

Программа составлена на основании современных психотерапевтических направлений.

Изучение данной программы направлено на овладение обучающимися следующих навыков:

- Навык позитивного и конструктивного отношения к собственной личности.
- Навык позитивного общения
- Навык самооценки и понимания

- Навык управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями

- Навык адекватного поведения в стрессовых ситуациях
- Навык самостоятельного принятия решений
- Навык решения проблемных ситуаций

Актуальность программы Изменения в общественно-политической и экономической жизни страны привели к возникновению кризисной ситуации в целом. Выросли показатели тревожности, агрессивности и потенциальной конфликтности. В связи с этим возникла потребность правильного понимания конфликта. Замечено, что в школьной педагогике сложилось однозначно негативное отношение к конфликтам и нивелируется их конструктивный потенциал. Поэтому работа по профилактике и конструктивному разрешению конфликтов является актуальной.

Цель программы: формирование у обучающихся навыков конструктивного поведения в ходе разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи программы:

1. Сформировать у обучающихся представления о понятиях: «общение», «межличностное взаимодействие», «конфликт»;
 2. Развить у обучающихся навыки конструктивного взаимодействия через формирование умений: понимать, слушать, видеть, чувствовать и вести продуктивный диалог;
 3. Отработать конструктивные модели выхода из конфликта;
- Развить социальный интеллект обучающихся, повысить уровень толерантности.

Целевая аудитория. Программа предназначена для обучающихся 5-7 классов образовательных школ.

В этом возрасте способ поведения личности (в том числе и подростка) в конфликтной ситуации обусловлен как врождёнными свойствами центральной нервной системы (темпераментом), так и уровнем его воспитанности

(волевыми и нравственными качествами личности), а также значимостью предмета, из-за которого возник конфликт.

Подростки могут проявлять в ходе развития конфликта пять способов поведения:

1. Сотрудничество.
2. Компромисс.
3. Избегание конфликта.
4. Уступка.
5. Соперничество.

Методическое обеспечение. Ведущим программы может быть психолог или педагог, знакомый с основами прикладной конфликтологии. Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создание безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект – субъектных отношений с подростками. Занятия проводятся в обычном учебном классе, имеющем стандартное оборудование (доска для записей, желательно аудио-, видео- и мультимедийное оборудование). Для большинства классных часов необходимы раздаточные материалы.

Форма работы. Программа предполагает групповую форму работы в формате классного часа. Продолжительность -40 мин.

Организация занятий: Программа рассчитана на 10 занятий по 1 академическому часу каждое (2-3 занятия в течение каждой учебной четверти) и предназначена для проведения в 5-7 классах.

Перечень и описание программных мероприятий (Приложение №

1)

Ожидаемые результаты: формирование у обучающихся конфликтологической компетентности, которая проявляется в:

- знаниях о сути конфликта и психологических механизмах его развития;
- преодолении однозначной негативной оценки конфликтов;

- владении навыками разрешения конфликтов и эмоциональной саморегуляции;
- мотивации к применению сформированных знаний, умений и навыков в практике реального взаимодействия.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Программа утверждается директором образовательного учреждения. По завершении занятий ведущий составляет итоговый отчёт, в котором отражаются качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы с обучающимися, исходя из особенностей классного коллектива.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные:

- применение на практике групповой формы работы;
- увеличение информационного поля;
- сплочение классного коллектива;
- улучшение межличностных отношений подростков со сверстниками, родителями и педагогами;
- удовлетворённость психологической атмосферой в классе;
- создание условий для развития такой стороны человеческой целостности, как «Я и другие люди».

Количественные:

- проведение 10 занятий;
- составление методических рекомендаций по проведению занятий;

- проведение родительских собраний по темам: «Психологические особенности подросткового возраста, «Конфликт: сущность, последствия, стадии».

Сведения о практической апробации Программы

Программа реализована с 01.09.2023 г. по 31.04.2024 г. в МАОУ «Гимназии № 4». Участвовало 6 классов (5-7 классы) - 132 чел. Ученики в завершении программы прошли тест опросник Томаса для определения стратегии разрешения конфликта.

Программа «Каждый должен выиграть» помогла формировать у обучающихся конфликтологическую компетентность. С обучающимися проведен опросник Томаса для определения стратегии разрешения конфликтов.

(Приложение № 2)

2. Учебно-тематический план:

	Тематические блоки	Количество часов
1	Что такое конфликт?	1
2	Последствия конфликта	1
3	Как возникают и развиваются конфликты	1
4	Стили поведения в конфликте	1
5	Управление конфликтом	1
6	Самоконтроль в конфликте	1
7	Учимся разрешать конфликты	1
8	Общение в конфликте	1
9	Качества, важные для бесконфликтного общения	1
10	Подведение итогов	1
	Итого	10 часов

3. Оценка эффективности программы.

Критерием эффективности программы является достижение поставленных целей и задач, которое может быть оценено:

1. На основе субъективных мнений (самоотчетов участников программы);
2. На основе экспертных оценок со стороны ведущего программы и классного руководителя.

4. Список литературы.

Задания и упражнения, используемые в программе, модифицированы на основе методик, представленных с следующей литературе:

Книга, печатное издание:

- Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб., 2002.
- Беглова Т.В., Шадура А.Ф. Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и раскованного поведения для старшего подросткового возраста. Методические рекомендации для ведущих программы. – М.,2014.
- Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов. Как нам договориться? – СПб, 2001.
- Вачков И.В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. – М., 2012.
- Гребенкин Е.В. Школьная конфликтология. – М.,2013.
- Григорьева Т.Г. Линская Л.В. Усольцева Л.В. Основы конструктивного общения. – Новосибирск, 1999.
- Классные часы: 5 класс/сост. А.В. Давыдов - М.,2010.
- Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии. – СПб., 2006.
- Токарева В.С. Нам нужно общение. – М.,2008.
- Фопель К. Групповая сплоченность. – М.,2011.
- Материалы газеты «Школьный психолог» за период с 1998 по 2015.

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Что такое конфликт?

Цель занятия: расширение представлений о психологической сущности конфликтов.

Материалы: бумажные салфетки (четвертинки) для упражнения «Снежинки» 3-4 цветов, бумага для записей, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие, объявление темы (3 минуты)

2. Упражнение «Ассоциации» (7 минут)

Группа перечисляет ассоциации на слово «конфликт». Все ассоциации записываются на доске, причем ведущий делит их на два столбика: первый характеризует конфликт как негативное явление, второй – как явление со знаком плюс. Затем предлагает участникам догадаться, по какому принципу ассоциации разделялись. Если были даны только негативные ассоциации, можно спросить, для чего, с точки зрения группы, оставлена вторая половина доски, привести примеры («в споре рождается истина» и т.д.), предложить еще один круг ассоциаций на слово «конфликт» со знаком «плюс». По результатам упражнения делается вывод о том, что конфликт – это не «приговор», не «конец отношений», а повод понять, что между людьми возникли разногласия, и прояснить их.

3. Упражнение «Снежинки» (5 минут).

В ходе упражнения группа работает молча, выполняя инструкцию: «Возьмите листок бумаги. Сложите его пополам. Оторвите правый верхний угол. Сложите еще раз пополам. Еще раз оторвите правый верхний угол. Еще раз сложите пополам. И еще раз оторвите правый верхний угол. Теперь можно развернуть листок и показать получившуюся снежинку остальным».

Получившиеся «снежинки» сравниваются. Обсуждаются вопросы:

- почему снежинки получились разными?
- чьи снежинки «правильные», а чьи – «неправильные»?

- как эта игра связана с темой «конфликт?»»

4. Работа в малых группах. Сочинение сказки «Мир без конфликтов» (25 минут)

Ведущий предлагает группе подумать о том, что же такое конфликт, с учетом обнаружившихся в ходе занятия сторон этого явления, и сформулировать свои выводы в виде сказки.

Группа делится на подгруппы в соответствии с цветом «снежинок», которые получились у них в прошлом упражнении. Подгруппы находят себе удобное место в помещении. Время на работы подгрупп – 15 минут. Затем сказки представляются классу.

5. Завершение занятия (5 минут)

Занятие 2. Последствия конфликта

Цель занятия: расширение представлений о психологических функциях конфликтов.

Материалы: бумага для записей, ручки, коробка.

Ход занятия:

1. Приветствие (5 минут), повторение выводов, сделанных в ходе прошлого занятия (о минусах и плюсах конфликтов), объявление темы

2. «Копилка» (7 минут)

Участники получают одинаковые листочки бумаги, на которых нужно описать какой-то конфликт, который случался в их жизни, по схеме (фиксируется на доске):

- с кем произошел конфликт?
- что случилось?
- что сделал я?
- что сделал человек, представляющий другую сторону конфликта?

Итог конфликта писать не нужно. Желательно изменить почерк, проще всего писать печатными буквами. Участников надо предупредить о том, что будет происходить на следующем этапе упражнения, до начала работы. Листки

с записями складываются пополам и кладутся в коробку (подписывать их не надо).

!!! Если уровень доверия в классе невысок, целесообразно предложить участникам описывать не свои, а наблюдаемые со стороны конфликты

3. Упражнение «Эксперты» (30 минут)

Каждая парта случайным образом вытаскивает листочек из «копилки» и работает с написанной на нем ситуацией, отвечая на вопросы:

1. Каким образом может закончиться данный конфликт?
2. Как должны развиваться события, чтобы последствия конфликта оказались «вредными»?
3. Как должны развиваться события, чтобы последствия конфликта оказались «полезными»?
4. Что бы вы посоветовали сделать автору конфликта для того что решение конфликта оказалось «полезным?»

Получившиеся ситуации представляются на рассмотрение всему классу.

4. Завершение занятия (3 минуты)

Занятие 3. Из-за чего возникают и развиваются конфликты?

Цель занятия: расширение представлений о причинах конфликтов.

Материалы: бумага для записей, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов, сделанных в ходе прошлого занятия (о том, что развитие конфликта зависит от поведения сторон), объявление темы

2. Разминочное упражнение «Если конфликт – это...» (7 минут)

Ведущий в случайном порядке кидает мячик участникам группы, задавая разнообразные вопросы, например:

- Если конфликт – это мебель, по это ...
- Если конфликт – это такое-то помещение, то это...
- Если конфликт – это какой-то урок, то это....
- Если конфликт – это какая-то часть дня, то это...

- Если конфликт – это какое-то настроение, то это...

На следующем этапе темы для ассоциаций могут предлагать сами учащиеся, не возвращая мячик ведущему, а перебрасывая его однокласснику. Делается вывод о том, что конфликт, как правило, ассоциируется с напряжением и негативными эмоциями.

3. Упражнение «Час общения» (20 минут).

Каждый участник рисует на листе циферблат часов. На нем нужно отметить время встреч с любыми другими одноклассниками, предварительно назначив эти встречи. Для этого можно свободно перемещаться по помещению. Участники договариваются друг с другом о встречах, имея в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречами. Поскольку число участников обычно не позволяет точно выполнить все условия встреч, можно предложить встречаться по трое, причем третий договаривается не с одним из участников уже сложившейся пары, а с обоими. После того, как назначены все встречи, ведущий начинает отсчитывать время, имея в виду, что «час» соответствует одной минуте. Через каждую минуту ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (например, «любимые лакомства»). Желательно общаться на заданную тему и следить за тем, чтобы не зависало пауз.

По итогам упражнения на доске фиксируется «Копилка причин возникновения напряжения и отрицательных эмоций в общении» без привязки к личному опыту участников (по принципу «у многих...», «некоторые...»).

4. Работа с малых групп: составление памятки «Правила бесконфликтного общения» (12 минут)

В малых группах (3-4 чел.) составляются памятки на основе анализа предыдущего упражнения (3-5 пунктов). Памятки сдаются ведущему, который озвучивает их всему классу.

5. Завершение занятия (3 минуты).

Занятие 4. Стили поведения в конфликте

Цель занятия: расширение представлений о стилях поведения в конфликте.

Материалы: бумага для записей, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов о важности контроля за собственным поведением в конфликте, объявление темы

2. Разминочное упражнение «Недостающий стул» (9 минут)

Ведущий приглашает к доске шесть учеников, остальные назначаются учеными-наблюдателями. Приглашенным ученикам предлагается по сигналу ведущего сесть на стоящие там пять стульев (несколько раз). Обсуждаются возможные реакции человека в подобной ситуации.

3. Упражнение «Стили поведения в конфликте» (30 минут)

Ведущий озвучивает пословицы, отражающие разные способы поведения людей в конфликте (при необходимости поясняя их содержание):

1. Худой мир лучше доброй ссоры
2. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит
3. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой
4. Кто спорит – тот ни гроша не стоит
5. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора
6. Кто сильнее, тот и прав
7. Слово «победа» может быть написано только на спинах врагов
8. Кто отступает, тот обращается в бегство
9. В этом мире есть только две породы людей – победители и побежденные
10. Если мы не можем заставить другого думать, как мы хотим, нужно его заставить делать, как мы хотим
11. Лучше уступить, чем врагов себе нажить
12. Не подмажешь – не поедешь
13. Убивай врагов своей добротой
14. Лаковый теленок двух маток сосет, а упрямый – и одной

15. 5 Если в тебя бросили камень – брось в ответ пушинку.
16. Рука руку моет
17. С паршивой овцы хоть шерсти клок
18. Ты – мне, я - тебе.
19. Взаимные уступки прекрасно решают дело
20. Лучше синица в руках, чем журавль в небе
21. Ум хорошо, а два лучше
22. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить
23. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие
24. Чистосердечность, честность и доверие сдвигают горы
25. Копай без усталости и докопаешься до истины

Участники на листах бумаги фиксируют номер пословицы и свое согласие /несогласие с ней (+ или -). По окончании работы ведущий кратко рассказывает о стилях поведения в конфликте (уклонение, соперничество, приспособление, компромисс, сотрудничество), фиксируя их на доске. Участникам предлагается предугадать результаты теста, зафиксировав свои предположения рядом с ответами (5-балльная шкала). Затем проводится подсчет «плюсов»:

По результатам подводятся итоги:

- Вопросы 1-5 – стиль уклонения («стиль страуса»)
- Вопросы 6-10 – стиль соперничества («стиль акулы»)
- Вопросы 11-15 – стиль приспособления («стиль овцы»)
- Вопросы 16-20 – стиль компромисса («стиль лисицы»)
- Вопросы 21-25 – стиль сотрудничества («стиль совы»)

При обсуждении результатов важно подчеркнуть, что «хороших» и «плохих» итогов здесь нет. У каждого из нас есть свои «любимые» стили поведения в конфликте, однако, зная об этом и следя за своим поведением, при желании их можно изменить.

4. Завершение занятия (3 минуты).

Занятие 5. Управление конфликтом

Цель занятия: расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе знаний о стилях поведения в конфликте.

Материалы: бумага для записей, ручки, цветные карандаши.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов о стилях поведения в конфликте, объявление темы

2. Упражнение «Знаки» (12 минут). Организуется работа в парах (за партами). Каждая пара выбирает один из стилей поведения в конфликте и рисует эмблему, выражающая суть этого стиля. Эмблемы собирает ведущий, потом показывает классу, класс догадывается, какой стиль изображен. В случае, если какой-нибудь стиль оказался не нарисованным, обсуждается вопрос о том, какую эмблему для него можно было бы предложить.

3. Обсуждение «Плюсы и минусы стилей поведения в конфликте» (15 минут)

По поводу каждого стиля организуется голосование: кто считает, что этот стиль однозначно полезен (или вреден) с точки зрения результатов конфликта (отвечая на вопрос, класс делится на «сидящих и стоящих»). Получившиеся подгруппы аргументируют свою точку зрения. В случае, если точка зрения всех учащихся совпадает, ведущий предлагает для анализа ситуацию, в которой видна обратная сторона обсуждаемого стиля. Делается вывод о том, какие стили поведения в конфликте уместны в различных ситуациях.

4. Упражнение «Рисунок вдвоем» (12 минут)

Группа делится на пары по принципу соседства по парте. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять одну ручку вдвоем, и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему (3 минуты). Затем рисунки представляются в группе, обсуждаются вопросы:

- Что нарисовано на рисунке?

- Как проходил процесс рисования?
- Какую стратегию поведения выбрал участник?

Делается вывод о наиболее подходящих стилях поведения в ситуации товарищеских отношений, совместного решения задач.

5. Завершение занятия (5 минут)

Занятие 6. Самоконтроль в конфликте

Цель занятия: расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе эмоциональной саморегуляции.

Материалы: бумага для записей, ручки, цветные карандаши, коробка.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов о важности контролировать собственное поведение в конфликте

2. Рисунок «Человек в конфликте» (12 минут)

Ведущий предлагает представить себе человека, который в данный момент находится с кем-то в конфликте, и нарисовать его так, чтобы было понятно, что он именно конфликтует с кем-то. Рисунки не подписываются, отдаются ведущему. Ведущий показывает их классу и просит найти общие моменты. Обсуждается вопрос о том, можно ли разумно управлять своим поведением, когда тебя захлестнули эмоции.

3. Алфавит эмоций (10 минут)

На доске в столбик записываются буквы алфавита (кроме Ё, Й, Ъ, Ы, Ь). В обсуждении составляется список эмоций, возникающих в конфликте

4. «Аптечка самопомощи» (17 минут)

Организуется работа в малых группах. Группы составляют списки приемов эмоциональной саморегуляции («посчитать до семи», «послушать музыку» и т.д.). По результатам составляется общий список.

5. Завершение занятия (3 минуты)

Занятие 7. Учимся разрешать конфликты

Цель занятия: расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе анализа противоречия.

Материалы: бумага для записей, ручки, копилка конфликтов из занятия 2.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов о важности контролировать эмоциональные реакции в конфликте

2. Упражнение «Армрестлинг» (7 минут). Участники работают в парах с соседями по парте. Ведущий предлагает устроить турнир по армрестлингу. «Сражения» проходят внутри пары, но основное соревнование проходит между парами: победит та пара, которая за одну минуту наберет как можно больше очков. По итогам игры формулируется основной вопрос, лежащий в основе продуктивных стратегий выхода из конфликта: «Что общего в наших намерениях?», «В чем наши цели и интересы совпадают?». Обсуждается важность понимания трех вопросов для разрешения конфликта:

- Что я делаю?
- Зачем я это делаю?
- Чего я хочу достичь?

3. Групповое проигрывание конфликта (15 минут). Класс делится на три подгруппы: две стороны конфликта в конфликтогенной ситуации и наблюдатели. Первые две подгруппы представляют собой стороны конфликта. Необходимо «от собственного лица» записать свои мысли друг о друге, чувства в адрес друг друга и предполагаемые действия в этом конфликте. Когда работа закончена, получившиеся «конфликтные портреты» записываются на доску, после чего подгруппы получают возможность «отфильтровать» списки приписываемых им мнений, зачеркивая то, что, на их взгляд, неверно.

4. Работы в малых группах (17 минут). Группы случайным образом получают конфликтную ситуацию из «копилки», после чего анализируют ее по следующему алгоритму:

Что сравниваем?	Что получается?
-----------------	-----------------

Мои интересы (Что?)	
Мои проблемы (Почему?)	
Его интересы (Что?)	
Его проблемы (Почему?)	
Результат общения (итог?)	
Мои предложения (Как?)	

Результаты обсуждаются совместно с классом.

5. Завершение занятия (3 минуты).

Занятие 8. Общение в конфликте

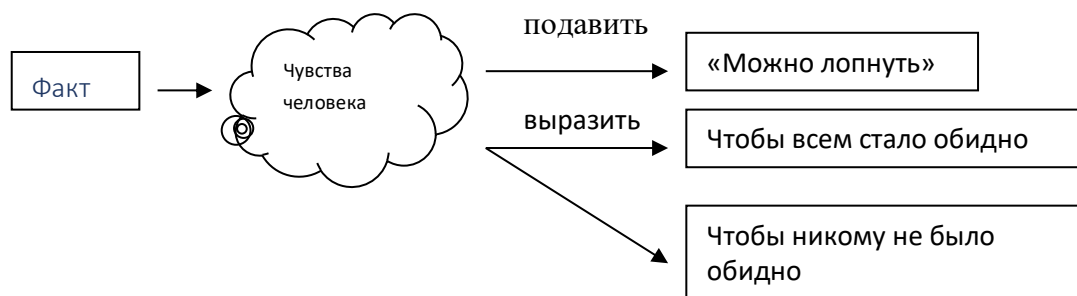
Цель занятия: расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе навыков эффективной коммуникации.

Материалы: бумага для записей, ручки, коробка.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов о закономерностях эмоциональных реакций в конфликте.

2. Дискуссия «Способы безопасного выражения эмоций в конфликте» (15 минут). Обсуждается вопрос о том, как сделать так, чтобы эмоции не мешали продуктивному развитию конфликта, а, наоборот, помогали. С помощью ведущего формулируются возможные способы (не)выражения чувств



в конфликте. Результаты обсуждения фиксируются на доске.

Ведущий объясняет алгоритм «Я-послания»: «Когда ты ..., я чувствую.... Давай мы...»

3. Работа в малых группах (12 минут). Каждая группа получает карточку с заданием в виде ситуации, в которой человек должен, не допустив ущемления своих интересов, не испортить отношения с партнером по взаимодействию. Участники каждой группы должны сформулировать все возможные исходы ситуации (см. схему, составленную по итогам обсуждения), иллюстрировав их репликами сторон, и представить группы свои варианты решения предложенной им ситуации. Примеры ситуаций:

- Одноклассник взял у меня тетрадь, чтобы переписать урок, и не отдает ее несколько дней
- Друг взял за правило, здороваясь со мной, ударять меня кулаком в плечо. Мне это не нравится
- Друзья придумали для меня прозвище, которое им кажется смешным, но меня обижает
- Сосед по парте с меня постоянно списывает, а учитель ругает меня, потому что думает, что я нарушаю дисциплину и т.д.

4. «Копилка обидок» (12 минут). Каждый участник (анонимно) описывает на листе бумаги конфликтную ситуацию, свидетелем которой не был (не свою) и в которой одна сторона обидела другую. Пример: «Коля три раза подряд не сделал домашнее задание, объясняя это тем, что очень занят в спортшколе – готовится к важным соревнованиям. Мария Ивановна не стала слушать его объяснений, поставила «двойку» и назвала его ленивцем». Записи собираются в коробку. Затем ведущий случайным образом вытаскивает бумажки, зачитывает ситуации, класс переформулирует обидные высказывания в конструктивные.

Завершение занятия (3 минуты)

Занятие 9. Качества, важные для бесконфликтного общения

Цель занятия: расширение представлений о личностных предпосылках эффективного поведения в конфликте.

Материалы: бумага для записей, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов об алгоритме Я-высказывания

2. Групповая оценка личности (20 минут)

!!! Упражнение может проводиться только в том случае, если в классе нет актуальных конфликтов. Если класс внутренне конфликтен, целесообразно вместо групповой оценки провести сравнение самооценки с Я-идеальным (по аналогии с диаграммами теста Т.Лири).

Ведущий проводит с учащимися обсуждение: «Какие качества нужны человеку для того, чтобы не допускать конфликтов или же успешно разрешать возникшие противоречия». После обсуждения качества записываются на доске, выбираются 5 самых важных. Эти качества оставляются на доске, остальные стираются.

Каждый получает лист, пишет в верхней его части свою фамилию, а в нижней части ставит себе оценку: насколько эти качества, как мне кажется, выражены у меня (по 5-балльной системе). Затем нижний край оценочного листа загибается таким образом, чтобы проставленная оценка не была видна. Далее лист передается соседу по парте. Он оценивает степень развития качеств общения у того, чья фамилия написана наверху. Оценка снова ставится внизу, закрывается, и лист передается дальше (передача листов организуется по кругу). После того как все оценочные листы обойдут полный круг, они возвращаются к своим владельцам. Развернув их, учащиеся увидят, как их качества общения оценивают одноклассники. Можно подсчитать среднюю оценку, выставленную товарищами, и сравнить ее со своей самооценкой (она самая первая, самая нижняя в оценочном листе).

3. Упражнение «Шаг навстречу (17 минут). Проводится эксперимент: двух друзей (это в данном случае важно) просят выйти к доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Затем им дается такое задание: сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное.

Обсуждается скорость выполнения задания и те сложности, которые возникли. Затем аналогичное задание выполняется в парах соседями по парте, «шаги» осуществляются пальцами рук.

4. Завершение занятия (5 минут)

Занятие 10. Подведение итогов

Цель занятия: закрепление результатов проделанной работы, анализ ее эффективности.

Материалы: бумага для записей, ручки, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, клей, ножницы, журналы, большие листы бумаги (не более формата А2).

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение того, какие темы обсуждались в рамках прошедших классных часов

2. Работа в командах (40 минут). Организуются команды по 7-10 человек, которым предлагается создать из подручных материалов плакат, посвященный тематике прошедших занятий. На плакате должны быть следующие разделы:

- Название
- Информация о том, что такое конфликт
- Информация о том, как можно разрешать конфликты
- Любая другая информация, важная с точки зрения участников команды.

Плакат может быть оформлен в любом стиле, с использованием рисунков, аппликаций и т.д. Заметки могут быть в любом жанре, включая стихотворный. В начале работы ведущий помогает командам организовать совместную работу, разделив функции между участниками, затем помогает следить за временем. Готовые плакаты представляются классу. Они могут остаться в помещении класса как «пособия по конфликтологии».

3. Завершение работы (2 минуты).

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Количество учеников	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Уход	Уступка
132 чел.	9 чел.	32 чел.	63 чел.	10 ч.	18 ч.
	6,8 %	24,2 %	47,7 %	7,5 %	13,6 %

Из таблицы видно, что обучающиеся выбрали стили поведения в конфликте: компромисс и сотрудничество. В конфликтной ситуации они будут стремиться идти на взаимные уступки, и находить альтернативу, удовлетворяющую интересы обеих сторон.

Текст опросника Томаса для определения стратегии разрешения конфликтов

1. **А.** Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2. **А.** Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

3. **А.** Я обычно настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

4. **А.** Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека

5. **А.** Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. **А.** Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7. **А.** Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. **А.** Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. **А.** Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. **А.** Первым делом я стараюсь определить то, в чем состоят все интересы и вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. **А.** Зачастую я стараюсь избегать занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано, по-моему.

14. **А.** Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15. **А.** Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. **А.** Я стараюсь не задеть чувства другого.

Б. Я стараюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. **А.** Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. **А.** Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю другому возможность остаться при своем мнении, если он тоже идет мне навстречу.

19. **А.** Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы решить его окончательно.

20. **А.** Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. **А.** Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. **А.** Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23. **А.** Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. **А.** Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. **А.** Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания другого.

27. **А.** Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. **А.** Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Бланк опросника

№	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 тесту

1. **Избегание** — это отсутствие стремления к сотрудничеству, но одновременно с этим нет и стремления к достижению своих целей; участники (или один из них) делают вид, что конфликта вообще нет, игнорируют его (1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23А, 27А, 29Б).

2. **Уступчивость** - принесение своих интересов в жертву другому, согласие на свой проигрыш ради сохранения хороших отношений (1Б, 3Б, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25Б, 27Б, 30А).

1. **Компромисс** - обмен взаимными частичными уступками. Оба участника частично выигрывают, но и частично вынуждены отказаться от своих целей, что сохраняет напряженность и может привести к возобновлению конфликта (2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А).

2. **Соперничество** - стремление добиться своего в ущерб другому и во что бы то ни стало (3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А).

3. **Сотрудничество** - совместный поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обоих участников (2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б).

Обработка и интерпретация результатов

1. Подсчёт количества баллов, набранных индивидом по каждой шкале.
2. Определение тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Эффективность решения конфликтов нарастает от избегания сотрудничества. Выписав 55 названий реакции по ключу, отметьте галочками те ответы, которые совпадают, которые отвечают вашему выбору. Подсчитайте количество галочек рядом с каждым типом реакций и умножьте это число на 3,33. Получаем представленность этого типа в поведении человека в процентах.

Когда вы находитесь в конфликтной ситуации, для более эффективного решения проблемы необходимо выбрать определенный стиль поведения, учитывая при этом ваш собственный стиль, стиль других, вовлеченных в конфликт людей, а также природу самого конфликта. Необходимо ориентироваться в определении этих стилей и их наиболее эффективном использовании для того, чтобы, попадая в различные конфликтные ситуации, быть вооруженным соответствующей стратегией разрешения конфликта.