

## **Семинар -практикум: «Учимся решать конфликты»**

**Цель:** познакомить учащихся адекватным способом эффективным разрешения конфликтов, путем осмысления содержания конфликтной ситуации и оптимизации личного поведения, роль эмоций в динамике конфликта.

**Ведущий:** Современную жизнь, особенно жизнь большого города, сложно представить без конфликтов. Конфликты сопровождают нас везде: дома, на работе, в общественном транспорте и других местах. Регулярные конфликты существенно влияют на психофизиологическое состояние человека и отрицательно сказываются на его здоровье. Необходимо также отметить что конфликты, как правило, сопровождаются бурными эмоциональными реакциями. При этом эмоциональные реакции могут проявляться как следствием конфликта, так и быть триггером конфликта, провоцировать его. Таким образом, эмоциональные реакции и конфликт оказываются тесно связанными, взаимозависимыми понятиями.

**Ведущий:** конфликт-это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мотивов, потребностей одного человека. Конфликты в нашей жизни бывают очень часто. Из предыдущих занятий мы с вами знаем, что они бывают межличностные, внутриличностные, межгосударственные, что существует 5 стилей разрешения конфликтов: стиль конкуренции, уклонения, приспособления, сотрудничества и компромисса. Очень часто внутриличностный конфликт перерастает в межличностный. В основе любого конфликта всегда стоят эмоции. Эмоции бывают как положительные, так и отрицательные. Сегодня на нашем тренинге мы с вами будем учиться управлять эмоциями.

Разделиться на команды по 3-5 чел (можно по цвету бумаги)

**1 упражнение.** Познакомьтесь 5-7 мин

- Познакомьтесь и обсудите черту характера и что Вас объединяет?
- Какие 2 мультфильма Вам нравятся?
- Какие у Вас есть общие увлечения?
- Сформулируйте свою общую мечту.
- Дать название команде и девиз.

**2 упражнение.** Положительные качества 15 мин ( упражнение на разрешение конфликтной ситуации)

Раздаточный материал: плакаты А3, фломастеры, отрицательные персонажи сказочных героев: Баба Яга, Снежная Королева, Змей Горыныч, Карабас Барабас и т.д.

Вопрос: перед Вами сказочный отрицательный герой -за что бы Вы сели с ним за стол пить чай? (найти в них положительные качества). О чем поговорили, чем он вам может быть интересен? Что способствовало, что он стал таким?

Обсуждение: что мы старались найти в этих героях? 15-20 мин - в зависимости от групп

- Эмпатию (чувство сострадания, сочувствие и т.д.)
- Визуализация (что мы рисовали, что помогло увидеть в нем положительного героя)
- Применяли технику Я- сообщение (когда мы с ним разговаривали, нам было страшно, но мы пытались понять героя)
- Волшебные слова ( пожалуйста не ешь меня и т.д.)
- техника я-понимание (Я правильно тебя понимаю)
- рефлексия ( когда находим что-то положительное в герое, то есть смотрим на героя с другой стороны)

**3 упражнение - эмоции**

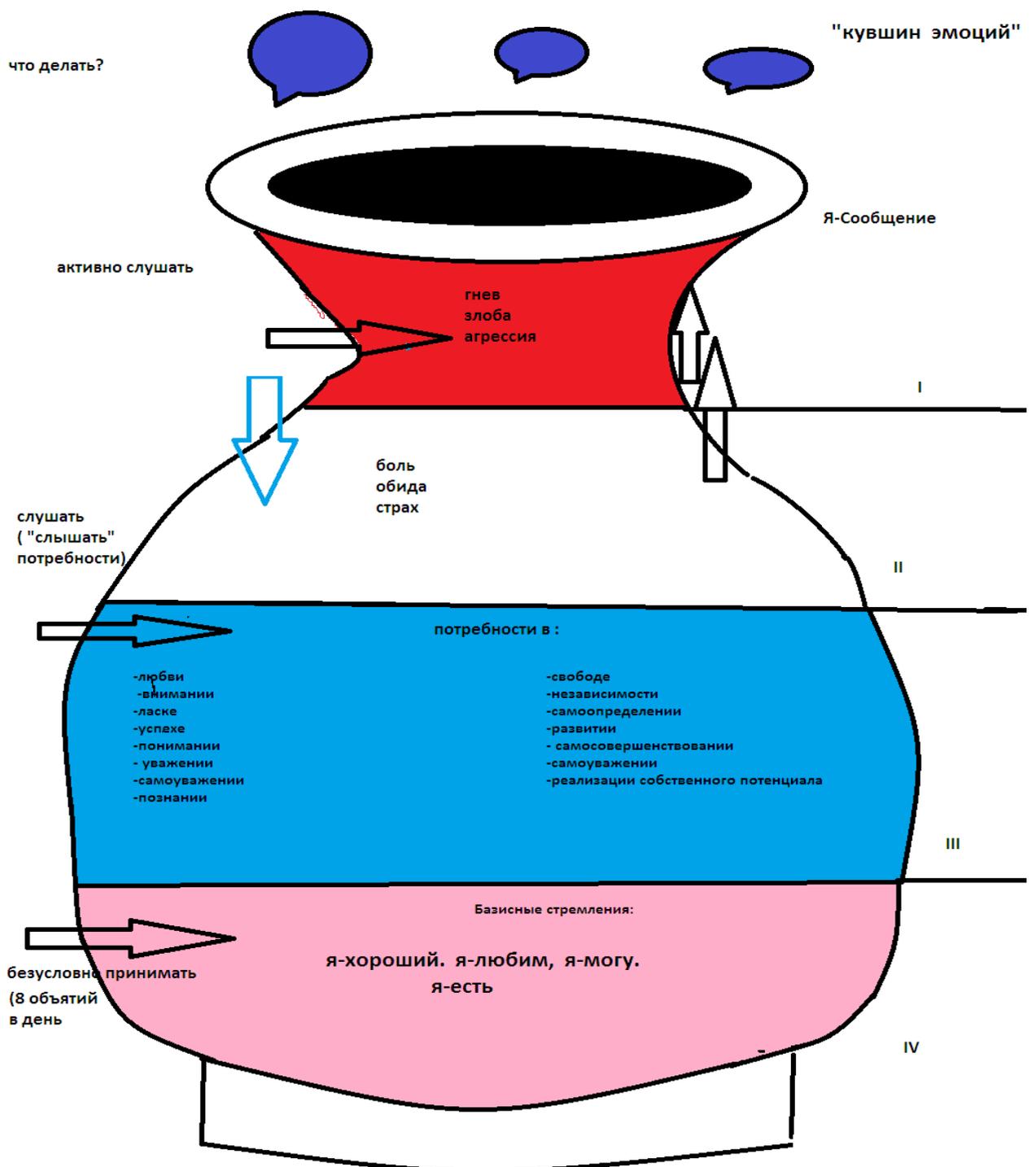
Наглядный материал: показываю картины с изображением различных эмоций:

Например:

- брат у сестры отнимает мяч - обида.
- Ребята попали в грозу – страх.
- Девочка разбила вазу - страх.

Т.е. страх, обида, злость - это эмоции, которые испытывает человек, когда чувствует, что его накажут.

Ведущий: Рассказываю про кувшин эмоций



Рефлексия: что понравилось, что – нет

Ведущий: (Т.е. «кувшин эмоций» есть у каждого из нас, мы сами ответственны за свои поступки и мы сами должны справляться с ними.

Как? Рисовать, танцевать, спорт, и т. д. мы сами ищем способы выплескивания отрицательных эмоций.