**Беседа для учащихся 8 класса на тему «Технология преодоления конфликтных ситуаций»**

*Понимание — начало согласия.*

*Спиноза*

\* \* \*

**Здоровье и конфликты**

***Это нужно знать!***

**Конфликт** - это состояние противоборства двух или нескольких сторон. В противоборство могут вступать два человека, группы, государства. В конфликтных ситуациях присутствуют оппоненты (участники) и предмет конфликта (то, из-за чего стороны пришли к разногласию). Конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных - разрушаются отношения.

**Стратегии поведения в конфликтной ситуации:**

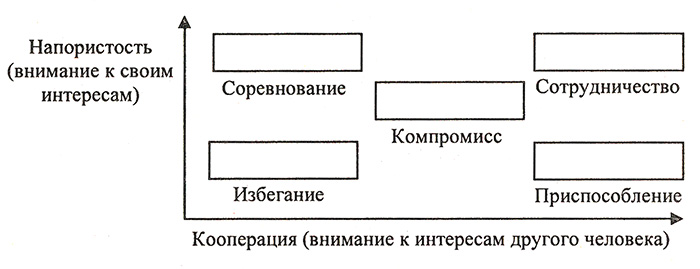
• Сотрудничество, направленное на поиск решения, полностью удовлетворяющее интересам сторон. При этом каждая из конфликтующих сторон берет на себя равную долю ответственности за разрешение конфликта.

• Компромисс - урегулирование разногласий через взаимные уступки. Как правило, компромисс позволяет поддерживать дружеские отношения. При этом предмет спора делится поровну, спорящие при таком разрешении ситуации могут чувствовать некоторое разочарование, ведь они достигли того, чего хотели, не в полной мере.

• Избегание, заключающееся в стремлении выйти из конфликтной ситуации, не решая ее, не уступая своего, но и не настаивая на своем. При этом участник конфликта испытывает затаенный гнев, депрессию; обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

• Приспособление - тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

• Соревнование, соперничество - стремление добиться своего в ущерб интересов другого; открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требования беспрекословного подчинения. При этом участники конфликта проявляют озлобленность, агрессивность, ощущают недовольство собой и оппонентом.



Это интересно!

Время от времени возникающие конфликты — это естественные процессы. Люди не могут совсем прожить без каких-либо конфликтов, так как у них периодически проявляются разные точки зрения по каким-либо жизненным вопросам.

Важно правильно и вовремя разрешать возникающие конфликты, любой неразрешенный конфликт ведет к осложнению и даже к разрушению взаимоотношений.

Конфликт считается разрешенным, если:

а) устранена причина, его вызвавшая;

б) выработано единое решение, приемлемое для обеих сторон;

в) восстанавливаются добрые отношения.

Нужно хорошо представлять, кто вовлечен в конфликт (стороны конфликта), условия его протекания, возможные действия участников конфликта.

**Стороны конфликта:**

• Внутриличностный конфликт - сторонами конфликта выступают две или более составляющих одной и той же личности, например, отдельные черты, особенности характера и поведения человека.

• Межличностный конфликт - стороны конфликта - двое и более личностей, вступающих в конфронтацию по поводу мотивов, целей, ценностей.

• Внутригрупповой, или личностно-групповой, конфликт - возникает в случае несоответствия поведения личности групповым нормам и ожиданиям.

• Межгрупповой конфликт - столкновение стереотипов поведения, норм, целей и /или ценностей различных групп.

**Условия протекания конфликта:**

• Пространственно-временные (место осуществления противоречия и время, в течение которого оно должно быть разрешено).

• Социально-психологические (климат в конфликтующей группе, тип и уровень взаимодействия (общения), степень конфронтации и состояние участников конфликта).

• Социальные (вовлеченность в противоречие различных социальных групп: половых, семейных, профессиональных, этнических и национальных).

**Возможные действия участников конфликта:**

• Характер действий (наступательное, оборонительное, нейтральное).

• Степень активности в их осуществлении (активные - пассивные, инициирующие - ответные).

• Направленность этих действий (на оппонента, к третьим лицам, на самого себя).

**Задания для учащихся**

1. Проанализируй, как типы поведения в конфликте используются тобой в реальной жизни. Для этого заполни следующую табличку в рабочей тетради:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Типы поведения** | **Пример ситуации** | **Завершение конфликта** | **Мои чувства** |
| Сотрудничество («Мы - команда!») |  |  |  |
| Соперничество («Сам дурак!») |  |  |  |
| Компромисс («Фифти-фифти») |  |  |  |
| Избегание («Не прогоняйте, сам уйду») |  |  |  |
| Приспособление («Моя хата с краю») |  |  |  |

2. Рассмотри внимательно приведенную ниже таблицу. Опиши проявление конфликта во всех перечисленных сферах.

• С какими из них тебе приходилось иметь дело?

|  |  |
| --- | --- |
| **Сферы проявления конфликтов** | **Причины их возникновения** |
| Конфликты в семье | Ссоры с родителями, братьями и сестрами |
| Конфликты в учебной деятельности | Затруднения в учебе; предэкзаменационная ситуация; неудачи на контрольных, экзаменах |
| Конфликт внутри моего «Я» | Ситуация обмана, предательства, краха идеалов, переоценки прежних ценностей, отношения к себе и другим |
| Конфликт взаимоотношений со сверстниками или со взрослыми | Не принимают в компанию. Не доверяют секреты и т. д. |
| Конфликт в связи с состоянием здоровья | Болезни, травмы |

**3. Тест «Поведение в конфликтных ситуациях».**

Ты сможешь оценить свое умение разрешать возникающие конфликты, если ответишь на следующие вопросы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопросы** | **Да** | **Нет** |
| 1. Легко ли ты теряешь терпение? |  |  |
| 2. Уверен ли ты в превосходстве силы над логикой? |  |  |
| 3. Трудно ли тебе удержаться от ссоры, если ты с кем-то категорически не согласен? |  |  |
| 4. Считаешь ли ты, что окружающие завидуют тебе по тому или иному поводу? |  |  |
| 5. Любишь ли ты иногда делать что-то назло другим? |  |  |
| 6. Бываешь ли ты грубым в тех или иных ситуациях? |  |  |
| 7. Любишь ли ты читать детективы и смотреть боевики и фильмы ужасов? |  |  |
| 8. Нравится ли тебе высмеивать других, быть критичным и саркастичным? |  |  |
| 9. Есть ли в твоей жизни кто-либо, кого ты по-настоящему ненавидишь? |  |  |
| 10. Бываешь ли ты неприятен для окружающих? |  |  |
| 11. Часто ли ты наказываешь младших (брата, сестру и других детей), считая, что они этого заслуживают? |  |  |
| 12. Считаешь ли ты, что применение смертной казни в определенных случаях оправдано? |  |  |
| 13. Впадал ли ты когда-нибудь в такую ярость, что разбивал какой-нибудь предмет? |  |  |

**Подсчет баллов**. Каждый ответ «да» - 5 баллов, «нет» - 0 баллов.

*От 65 до 20 баллов*. Ты явно склонен к агрессивным импульсам в отношении окружающих и потере контроля над собой. Содержание твоих высказываний, а также их форма и элементы, им сопутствующие, нередко свидетельствуют о намерении навредить другим, душевно ранить их. Ты можешь даже сам не подозревать, что так называемое «высказывание правды в глаза» часто означает лишь проявление твоей агрессивности. Так же как и то, что ты подчас не скупишься на негативные оценки знакомых и близких, повышаешь голос и используешь чрезмерно острые аргументы, оспаривая отличную от твоей точку зрения. Подумай, так ли уж конструктивно твое поведение и так ли обязательна резко наступательная позиция? Может быть, тебе выбрать другие, более эффективные способы поведения в конфликтной ситуации!?

*От 20 до 0 баллов.* Ты относишься к людям, которые добродушны к окружающим, полагая, что это наилучший способ взаимоотношений. Ты склонен верить в душевное богатство человека, в доброту, справедливость и любовь как факторы, которые определяют нашу цивилизацию. Правда, тебе не дано легко привлекать других к реализации собственных целей. И твое умение владеть собственными чувствами нередко соединяется с недостатком уверенности в себе и достаточно легким подчинением мнению окружающих. Поэтому ты можешь становиться объектом агрессивности других. Попробуй более настойчиво предлагать и отстаивать свою точку зрения.

<https://ped-kopilka.ru/klasnomu-rukovoditelyu/klasnye-chasy-v-5-8-klasah/klasnyi-chas-konflikty-i-puti-ih-reshenija-8-klas.html>