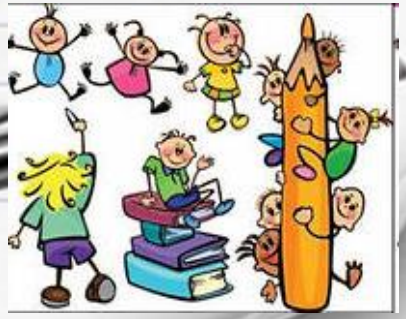
Тренинг для практических психологов и учителей

«Формирование толерантной позиции учителя и способов конструктивного решения педагогических конфликтов».

Составила: БОНДАРЬ В.Г.
Практический психолог
ПЕРВОМАЙСКОЙ СОШ №5



Один философ сказал: „..тот, кто умеет управиться с конфликтами путем их признания и регуляции, берет под свой контроль ритм истории..." (Г. Дарендорф)

Знакомство с целями и правилами тренинга:

- знакомство со стратегиями поведения в конфликте
- исследование специфики собственного поведения в конфликте
- знакомство с эффективными способами разрешения конфликтов
- отработка навыков эффективного разрешения конфликтов

Правила тренинга

-искренность в общении;

-принцип активности;

-каждый участник говорит за себя, от своего имени;

-прислушаться друг к другу, не перебивать друг друга;

-общение между всеми участниками и ведущим по: И.О. - вы, И.О - ты, И. - вы, И. - ты.

Игра – приветствие

Цель: включение в работу.

Все участники рассчитываются на 1, 2, 3, 4.
Участники с № 1
складывают руки так, чтобы локти были направлены в разные стороны;
№ 2
– упираются руками в бедро, чтобы локти тоже были направлены в стороны;
№ 3
– кладут левую руку на левое бедро, правую– на правое колено, локти согнутых рук отведены в стороны;
№ 4
– держат сложенные крест – накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны.
После того как все участники примут исходное положение, тренер предлагает им по определенному сигналу поздороваться как можно с большим количеством присутствующих, коснувшись друг друга локтями – привет!

Упражнение «Руки»

Инструкция: соедините ладони на уровне груди, а затем надавите правую ладонь на левую.

Упражнение “Снежинки”

Главное условие – работать молча, не смотря на соседей.

Возьмите листок бумаги.

Сложите его пополам.

Оторвите правый верхний угол

Сложите еще раз пополам.

Еще раз оторвите правый верхний угол.

Ещё раз сложите пополам. И еще раз оторвите правый верхний угол.

Теперь разверните листок и покажите всем получившуюся снежинку (поднимите её вверх).

Конфликты являются естественной частью нашей жизни. Так как все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной возникновения конфликтов (барьеров в общении).

Нужно помнить, что практически по любому вопросу у разных людей взгляды отличаются. Люди– то разные! Эти отличия естественны и нормальны.При этом в конфликтных ситуациях мы ведем себя по-разному.

Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»

«Стили разрешения конфликтов»

1.соперничество – «акула» ;
2. сотрудничество-«сова»;
3.компромисс – «лиса» ;
4. избегание– «черепашка»;
5. приспособление«медвежонок» .

Стиль уклонение, уход – «черепашка»

- Свои интересы- «-»
- Чужие интересы- «-»
- Отношения не изменяются, временно
- Цель- уйти от столкновения
- «+» - безопасность

«- » - конфликт может возникнуть вновь, т.к. он не решается

Стиль уступка, приспособление – «медвежонок»

- Свои интересы- «-»
- Чужие интересы- «+»
- Отношения приоритетны
- Цель- улучшить и/или сохранить отношения

«+» - сохранение отношений

«-» - нет справедливого разрешения, падает самооценка, накапливается внутренняя агрессия, обида, уныние

Стиль компромисс – «лиса»

- Свои интересы- частично
- Чужие интересы- частично
- Отношения сохраняются
- Цель- положительное развитие отношений

«+» - уйти от столкновения быстро

« -» - неполная удовлетворенность людей

Стиль конкуренция, давление – «акула»

- Свои интересы- «+»
- Чужие интересы- «-»
- Отношения разрушаются
- Цель- отстоять только свои интересы

«+» - не копятся отрицательные эмоции, берет ответственность на себя

«-»- конфликтная личность, несправедивость, использование власти, связей, угроз, авторитета, закона в личных целях

Стиль сотрудничества – «сова»

- Свои интересы- «+»
- Чужие интересы- «+»
- Отношения не изменяются, временно
- Цель- положительное развитие отношений

Требует временных и эмоциональных затрат

Игра практикум.

«ТЕАТР-РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ».

«Пути решения конфликтов»:

Прежде чем реагировать на действие другого лица необходимо выяснить:

- Почему данный человек поступил так, а не иначе.
- Побудить участников конфликта на установление прямого контакта друг с другом, на открытое обсуждение конфликтной ситуации.
- Создать условия для работы конфликтующим людям, чтобы они длительное
- время не контактировали друг с другом.
- Не злоупотреблять официальной властью.
- Предупреждать и устранять межличностные конфликты (многие конфликты можно избежать, если вовремя остановить, лучший вариант это извиниться).

Прежде чем реагировать на действие другого лица необходимо выяснить:

- Уметь учитывать интересы друг друга.
- Воспринимать критику своих коллег.
- Проявлять вежливость, тактичность, уважение по отношению друг к другу.
- Дисциплинированность в работе.
- Можно обойти конфликт, если ответить улыбкой. Люди с чувством юмора редко конфликтуют, а уж если спорят, то всегда приятно, с шуткой, улыбкой (не с сарказмом, злой иронией, а с доброй, остроумной шуткой).

Во время конфликтной ситуации можно использовать два вида утверждений:

1. **«Я-утверждение»** - один из наиболее эффективных средств выражения своих эмоций, это понимание своих чувств и способность об этом сказать своему сопернику. Используя «я-утверждение» мы концентрируем свое внимание на том, что мы сами думаем или чувствуем в конфликтной ситуации.

2. **«Ты-утверждение»** ведёт к углублению конфликта, при этом предъявляем обвинение и осуждаем других людей.

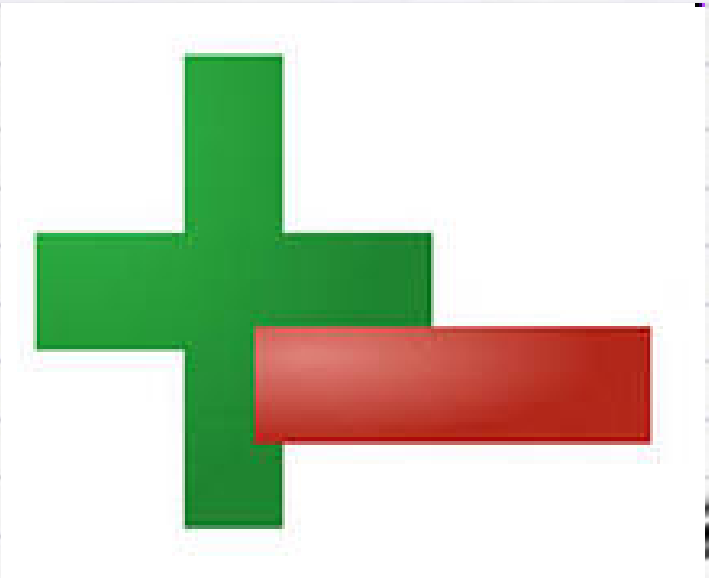
Упражнение «Другими словами»

Высказывания:

- «Он должен заботиться обо мне». («Мне хочется, чтобы он заботился обо мне»);
- «Ты не должна была ходить на ту вечеринку». («Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку»);
- «Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!» («Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны»);
- «Ты должна была предвидеть возможные трудности». («Мне хотелось, чтоб ты предвидела возможные трудности»);
  «Меня обидели!» («Я предпочла обидеться»);
- «Меня заставили». («Я не сумела отказаться»);
- «Он – упрямый осёл». («Я не смог убедить его»);
- «Он меня унизил». («Мне было неприятно»);
- «Прекрати меня злить!» («Я начинаю злиться»);
- «Ты должна мне дать программу, книгу» («Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне программу, книгу»).

Упражнение «Плюсы и минусы конфликта»

Инструкция: разбейтесь на 2 команды. Первая команда записывает как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций, вторая команда, описывают негативные последствия конфликтов. На работу даётся 10 минут.



Различают две стороны конфликта: конструктивные и деструктивные.

Конструктивные конфликты:

Конфликт вскрывает «слабое звено» в организации, во взаимоотношениях (диагностическая функция конфликта);

Конфликт даёт возможность увидеть скрытые отношения;

Конфликт даёт возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;

Конфликт- это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычное;

Необходимость разрешения конфликта обуславливает развитие организации;

Конфликт способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

Деконструктивные конфликты:

Отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;

Нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины. В целом ухудшается социально- психологический климат;

Ухудшение качества работы. Сложное восстановление деловых отношений;

Представление о победителях или побежденных как о врагах;

Временные потери. На одну минуту конфликта приходится 12 минут послеконфликтных переживаний.

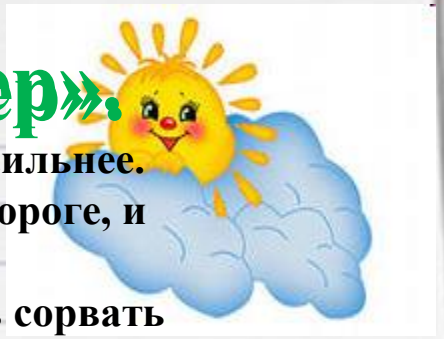
"Дружественная ладошка"

- На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает своё имя. Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека

Рефлексия:

- Что было полезно, интересно для вас?
- Может вы что- то узнали нового о себе или о члене коллектива?
- -Ожидаемый результат.(волшебный цветочек).

Притча «Солнце и ветер».



Однажды солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее. Вдруг они увидели путешественника, что шагает по дороге, и решили: кто быстрее снимет его плащ, тот сильнее.

Начал ветер. Он стал дуть, что есть силы, стараясь сорвать плащ из человека. Он задувал ему под ворот, у рукава, но у него ничего не выходило. Тогда ветер собрал последние силы и дул на человека сильным порывом, но человек только лучше застегнул плащ, съежился и пошел быстрее.

Тогда за дело взялось солнце. «Смотри, - сказало оно ветру. - Я буду действовать по-иному, ласково». И, действительно, солнце начало нежно пригревать путешествующему спину, руки. Человек расслабился и подставил солнцу свое лицо. Он расстегнул плащ, а потом, когда ему стало жарко, то и совсем его снял.

Так солнце, победило, действуя по-доброму, с любовью.

Других не зли и сам не злись,
Мы гости в этом бренном мире,
И если что не так - смирись,
Умнее будь и улыбнись.
Холодной думай головой,
Ведь в мире все закономерно:
Зло, излученное тобой,
К тебе вернется непременно.

Омар Хайям

«Спасибо за опыт и встречу »