

ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ

ТРЕНИНГ-ПРЕЗЕНТАЦИЯ

А. Н. Зыза

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Цели проекта:

- оценить свои поступки и поступки одноклассников с точки зрения их моральной зрелости;
- познакомиться с понятием «конфликт» и «конфликтная ситуация»;
- установить причины конфликтов;
- найти способы предупреждения конфликтов;
- научиться формированию позитивного отношения к людям, желанию овладеть навыками общения и социального взаимодействия;
- побуждать товарищей к сотрудничеству и взаимопониманию.

Будь добрым, не злись, обладай
терпеньем.

Запомни: от светлых улыбок твоих
Зависит не только твоё настроенье,
Но тысячу раз настроенье других.

Э. Асадов

«Заварили кашу»

- Почему так говорят: «Те, кто не могут сварить суп, заваривают кашу»?
- Почему наблюдать за спокойным, сдержанным человеком, общаться с ним всегда намного приятнее, чем с тем, кто раздражён и возбуждён?
- Как справиться с негативными чувствами и преодолеть плохое настроение?

Ответ учащихся

— Да, нам всем приходилось «заваривать кашу»! А в чём это заключалось? Напутал что-то, перессорился со всеми, попал в сложную ситуацию и т. д.

Ведущий. А есть другая поговорка со словом каша: «С тобой каши не сварить». Знаете, о ком так говорят?

- О бестолковых, ленивых, несговорчивых, о таких, с которыми невозможно договориться.
- «Те, кто не могут сварить суп, заваривают кашу», — это о тех, кто не способен к общению и пониманию, попадают в сложные ситуации, кто не может ладить с людьми, кто постоянно создаёт трудности для себя и других.
- Если в коллективе не могут работать дружно, там любое дело превращается в кашу.
- Если коллектив не может работать дружно, в этом коллективе постоянно выясняют отношения, копят обиды, происходят столкновения.

Вопросы для обсуждения

- Как избежать конфликтов?
- Как прекратить «расхлёбывать» кашу, которую заварили во время таких столкновений?
- Как научиться владеть собой?

Ведущий. Мы попросили своих одноклассников вспомнить

- Отчего возникла ваша конфликтная ситуация?
- Что было причиной конкретного конфликта? Для этого предложили ученикам закончить предложение: «Причиной конфликта было то, что...».

Ответы учащихся

- Мы с подругой обе хотели быть лидерами в классе.
- У нас совершенно разные характеры.
- Мне не понравилось его поведение.
- Мы стали болеть за разные футбольные команды.
- Мне не нравится его мнение и т. д.

Выводы

— Как мы видим, конфликты возникают по самым разным поводам, но причины у всех схожие: несовпадение целей, желаний, оценок, неуважение к другим, неумение общаться.

Ведущий. Наша группа теоретиков выяснила, что такое конфликт.



Конфликт — это столкновение, противоречие, которое рождает враждебность, страх, ненависть между людьми. Учёные выявили несколько разновидностей конфликтов.

Самый распространённый — **неуправляемый конфликт**.

Например, вот в автобусе вам кто-то наступил на ногу, и вы возмутились: «Вот нахал, даже не извинился!». Теперь уже тот вынужден нападать: «На такси нужно ездить!».

- ➔ Обсуждение в аудитории, разыгрывание ситуации.

Выводы

— В результате дело может дойти до драки.

Другой вид конфликта — **холодная напряжённость** (внутренний конфликт).

Он может возникнуть у людей, стоящих в очереди, когда кто-то, пользуясь своим правом, пытается обойти всех, например, показывая удостоверение социального работника. Люди молчат, но внутри у них всё кипит. Но вот кто-то не выдерживает и протестует, очередь его поддерживает и разгорается скандал.

➔ Обсуждение в аудитории, разыгрывание ситуации.

Есть и третья разновидность — *избегание*, когда человек явно показывает, что не хочет поддерживать общение.

➔ Обсуждение в аудитории, разыгрывание ситуации.

Выводы

— В чём же вред таких конфликтов?

Во-первых, от конфликтов страдает достоинство человека.

Во-вторых, на каждую минуту конфликта приходится 20 минут последующих переживаний, когда и работа не ладится, и вообще всё валится из рук.

В-третьих, страдает физическое здоровье — поражаются нервы, сердце, сосуды. Поэтому нужно обязательно научиться предотвращать такие конфликты.

Советы экспертной группы

Прежде всего, ни в коем случае нельзя употреблять запрещённые приёмы — это фразы типа: «Да брось ты!», «Много ты понимаешь!», «Ты вроде умный человек, а говоришь такую чепуху!».

➔ Разыгрывание ситуации с использованием предложенных фраз.

Наоборот, просто волшебное действие производят слова: «мне кажется», «может быть, я ошибаюсь», «может быть, ты со мной согласишься» и т. д.

➔ Разыгрывание ситуации с использованием предложенных фраз.

Правильное поведение при конфликте сохранит ваше здоровье, сделает спокойнее и счастливее не только вас, но и других.

Выводы

— Как и болезни, конфликты легче предотвратить, чем лечить.

Советы школьного психолога

Итак, учимся предотвращать конфликтные ситуации. Для этого существует множество способов. Мы рассмотрим два самых распространённых.

Первый способ предотвращения конфликтов — «мягкое противостояние».

Мягкое противостояние — это решительное возращение, высказанное в мягкой форме. Так можно отстаивать свою позицию и не обидеть другого человека.

РАЗЫСКИВАЮТСЯ АВТОРЫ!



Уважаемые коллеги, приглашаем вас к сотрудничеству!

Наши издания станут площадкой для профессионального общения, обмена опытом и прогрессивными идеями.

Присоединяйтесь! Мы не задаём жёстких рамок для формата материалов. Нас и ваших коллег интересуют идеи: от краткого изложения ноу-хау или оригинальной разработки занятия, праздника, родительского собрания — до серьёзной методической статьи. Присылайте свои материалы вместе с распиской-разрешением (см. на обороте) на рассмотрение редакции.



О том, что материалы получены, вы узнаете, получив уведомление по электронной почте. Поэтому обязательно укажите ваш электронный адрес в расписке-разрешении.



Если публикация вам необходима для аттестации или конкурса, то сделайте пометку «Для аттестации» и укажите свой контактный телефон. В этом случае материалы будут рассмотрены в первую очередь. Обратите внимание, что минимальный срок рассмотрения материалов составляет два месяца.

Вниманию авторов!

Вследствие того, что увеличилось количество материалов с признаками плагиата, некорректного использования работ и идей других авторов, Издательская Группа «Основа» обращается к своим подписчикам с призывом строго соблюдать законодательство России об авторском праве, нарушение которого влечёт юридическую ответственность. Со своей стороны, в случае выявления подобных нарушений издательство полностью прекращает сотрудничество с такими авторами.

Помните: грамотно оформленный список литературы, ссылки на него, использование цитат с указанием их авторства — один из показателей научности подхода, корректности и ответственности.

ЖДЁМ ВАШИХ РАБОТ!

Работы присылайте по адресу: avtor@e-osnova.ru
Или по почте: 125222 Москва, а/я 8, ИГ «Основа»

Я, _____

Учитель _____
(название учреждения)

разрешаю публиковать мой материал _____
(название материала)

в научно-методическом журнале _____
(название журнала)

Издательской Группы «Основа».

Гарантирую, что этот материал является моей собственной разработкой и не будет передан в другие издательства. Материал передаётся на безоплатной основе.

Дата _____ Подпись _____

Фамилия _____

Имя _____ Отчество _____

Место работы _____
(полное название учреждения)

Должность _____

Паспортные данные: серия _____ № _____ выдан _____

Домашний адрес _____

Почтовый индекс _____ телефон моб. (____) _____

Телефон служб. (____) _____ телефон дом. (____) _____

e-mail _____

все поля обязательны для заполнения

ПОСЛЕ УРОКОВ

Второй способ называется «конструктивное предложение». Это попытка найти компромисс, т. е. выход, который мог бы устроить всех.

- ➔ Обсуждение конкретных ситуаций.

«МЯГКОЕ ПРОТИВОСТОЯНИЕ»

Вам не нравится, что ваш сосед по парте никогда не носит в школу учебников и пользуется вашими. Окажите ему мягкое противостояние. Попробуйте мягко намекнуть ему на это.

Примерные фразы:

- Дима, не хочется ссориться, но мне не нравится, когда моими вещами пользуются другие.
- Не обижайся, но это мои учебники, и мне одному удобнее ими пользоваться.



У вас очень хорошо получается мягкое противостояние. А как можно в этой ситуации избежать конфликта с помощью конструктивного предложения?

«КОНСТРУКТИВНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

Примерные фразы:

- Лена, мне кажется несправедливым то, что я одна ношу учебники в школу, давай будем это делать по очереди.
- Я понимаю, что тяжело носить в школу полный портфель учебников. Сейчас есть такие сумки на колёсиках и с выдвигающейся ручкой. Может, попросишь у родителей такую.

Выводы

Мягкое противостояние и конструктивное предложение — это два способа поведения, которые помогут вам предотвратить конфликты и сохранить собственное достоинство.

☞ Дети предлагают и разыгрывают ситуации.

Обсуждение

• Что будет, если не следовать советам?

— Если не остановить конфликт, он разгорится, как пожар. И потушить его иногда бывает невозможно. А если это конфликт между народами, он может закончиться непримиримой войной. Тогда в район конфликта приходят миротворцы, которые пытаются погасить конфликт, восстановить диалог между народами. Для устранения конфликта психологи придумали специальное противопожарное правило — «Шесть шагов к миру».

☞ Участники тренинга письменно отвечают на некоторые из предложенных вопросов.

Спросите себя

- Могут ли я придумать решение, при котором мы оба получим то, чего хотим? Какое это может быть решение?
- Сколько таких решений мы можем придумать вместе?
- А какие решения вам могут подсказать одноклассники?
- Подумайте, какое из этих решений самое лучшее. К чему приведёт каждое из предлагаемых решений? Буду ли я доволен этим решением? Будет ли доволен мой противник?
- Какие решения устроят нас обоих? Будем ли мы выполнять эти решения?
- Остался один шаг! Нужно дать ответ на последний вопрос: «С чего начать наше перемирие?».

☞ Все пожимают друг другу руки.

Ведущий. Вот мы и погасили ваш конфликт — перемирие состоялось. Но не всегда будет рядом с вами учитель или взрослый. В таких случаях каждый из вас может выступить миротворцем и попытаться погасить конфликт или хотя бы развести конфликтующие стороны подальше друг от друга.

С помощью «волшебного микрофона» мы провели небольшую дискуссию: «Нужны ли нам миротворцы?»

- Нужно ли вообще устанавливать перемирие?
- Может быть, у вас есть какие-то другие способы выхода из конфликтных ситуаций?

Примерные ответы учащихся

- Даже 10 шагов не помирят тех, кто презирает друг друга.
- А если кто-то поступил подло и некрасиво? Тогда им вообще не стоит мириться.
- Если они захотят действительно помириться, они это сделают.
- Есть пословица: «Двое дерутся, третий не лезь. Станешь их мирить, наживёшь себе двух врагов».
- В конфликте обе стороны не правы. Нужно просто им это объяснить, а ни в коем случае не вставать на сторону одного.

Выводы

— 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 если конфликт уже разгорелся, нужно уметь из него выйти.

Как научиться управлять собой?

- Воспитанный человек умеет сдерживать злость, раздражение, скрывать плохое настроение.
- Сдержанность высоко ценится людьми.
- Игра — это развлечение, дружеское соперничество, а не поединок. Игра заканчивается дружеским рукопожатием партнёров, приветливой улыбкой, словами благодарности: «Спасибо за игру!».
- Когда вы чувствуете себя несчастным, первым делом сделайте так, чтобы об этом никто не узнал.
- Найдите в себе силы улыбнуться и пренебречь несчастьем.
- Направьте свои отрицательные эмоции на определённые предметы, займитесь спортом.
- Если кто-то вызвал у вас сильный гнев или злость, не спешите сразу же «признаваться» ему в своих чувствах, — лучше изложите всё на бумаге, что бы вы хотели сказать, намереваясь вручить это «письмо» через какое-то время. Это даёт возможность разрядиться, успокоиться, заняться чем-то другим.

Домашнее задание

Напишите небольшое сочинение-размышление на тему: «Руководить собой — важное умение человека».