**ГУСО «Пружанский районный ЦКРОиР»**

**Родительский клуб ВиД**

**Семинар с элементами тренинга**

**«Конфликты, как реагировать и пути их разрешения»**

Подготовила:

педагог-психолог

Е.Л.Савко

**Родительский клуб ВиД**

**Семинар с элементами тренинга**

**« Конфликты, как реагировать и пути их разрешения»**

Цель:  способствовать формированию навыков конструктивного решения конфликтов, формированию умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Задачи:

1.Способствовать осмыслению конфликтной ситуации и путей выхода из нее.

2.Показать альтернативные варианты поведения в конфликте;

3. Создать условия для рефлексии родителей собственных стилей поведения в конфликте.

**Оборудование:** мультимедийный проектор (тренинг сопровождается показом презентации), раздаточный материал (памятка), стулья расставленные в круг.

- Добрый день, уважаемые родители!  Сегодня мы с вами встретились обсудить, что такое конфликт, как реагировать и пути его разрешения. Напишите на бейджиках свое имя. Чтобы нам немного лучше узнать друг друга и познакомиться предлагаю выполнить несложное упражнение.

Упражнение «Узнай меня»

(Упражнение помогает участникам лучше познакомится друг с другом. Также его можно использовать для тренинга навыков невербальной коммуникации или сентезитивности в общении, так как часто участники угадывают автора записки по выражению лица, изменению позы и т.д.)

Необходимые материалы: бумага для записей, карандаши.

Время: 3-10 минут, в зависимости от размера группы.  
Описание. Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий дает инструкцию: «Каждый из нас — уникальная личность, у которой есть много граней. Пожалуйста, напишите на листочках какую-нибудь информацию о себе, которая пока не известна вашим коллегам. Пусть это будет что-то нестандартное: нелюбимый цвет или название улицы, на которой вы живете.

Вы можете написать о своих увлечениях, например о том, что вы танцуете танго или умеете готовить блюда африканской кухни. Вы можете написать о местах, где вы побывали, о том, что у вас дома живут восемь кошек, или о том, что вы говорите на японском языке. Не пишите о чем-то личном, о чем-то таком, что вы не хотите сделать предметом обсуждения.

Подписывать листочки не надо».

Все сдают ведущему листочки, и ведущий их перемешивает.

Далее ведущий зачитывает записки по одной, а группа должна угадать автора. Если группа не может угадать автора после нескольких неверных предположений, то он может признаться.

**Обсуждение.** Не требуется.

- Тема нашего клуба «Конфликты, как реагировать и пути их разрешения»

*Конфликт, какую ассоциацию он у вас вызывает (высказывание по кругу).*

*Конфликт* – это спор, ссора, в которых стороны не скупятся на взаимные упреки и неприятные высказывания. Чувства, которые испытывает человек в момент конфликта, это злоба, обида, ненависть и т.д.

*Встаньте, пожалуйста, кто  ни разу в жизни не был в конфликте, кто не знает и не представляет себе, что такое конфликт.*

Никто из нас не встал. Это подтверждает то, что каждый из нас был участником конфликта. Конфликты это неизбежная часть нашей жизни.

И жизнь в Центре они не обходят стороной. Изжить конфликт практически невозможно, можно лишь попытаться повлиять на конфликтную ситуацию или научиться конструктивно её решить.

*Назовите причины учебных конфликтов, в которых может участвовать родитель.*

Высказывание родителей.

-В решении различных проблем важно умение вести переговоры, достигать согласия в условиях совместной жизни и деятельности, во взаимодействии учеников, учителей и родителей. Вы совершенно правы, участниками конфликта становятся одновременно и родитель, педагог, ребенок.

 Сегодня мы с вами посмотрим, как предупреждать конфликт ,а так же  разрешить его быстро и спокойно, без взаимных унижений и обид.

*- Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы – яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любуются вами, восхищаются. Вдруг откуда ни возьмись подползает к вам червяк и говорит: «Сейчас я тебя буду есть!». Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ*

Вы по-разному отреагировали на эту ситуацию, показав тем самым, что мы разные и по-разному ведём себя в конфликтах.

**Есть 5 способов разрешения конфликтных ситуаций: компромисс, приспособление, избегание, сотрудничество, соперничество:**

**Стиль конкуренции** – один из участников конфликта достигает своей цели путём подавления другого.

Результат – конфликт «загоняется» вглубь: психологическое напряжение, дискомфорт, неблагоприятное эмоциональное состояние соперника;

**Стиль уклонения** – один из участников уходит от конфликта, избегает его. Это происходит в следующих ситуациях : когда он чувствует себя неправым, ощущает безнадёжность ситуации, не хочет тратить силы. Уклоняющийся не получает полного удовлетворения от такого разрешения конфликта;

**Стиль приспособления** – участник конфликта подчиняется другому, делает то, что он требует, перестаёт отстаивать свои интересы. Человек жертвует иногда не только своими интересами, но и достоинством;

**Стиль компромисса** – участники конфликта частично уступают друг другу, заключают как бы временное перемирие.  Это поверхностный уровень решения проблемы, так как конфликт не разрешается полностью, а лишь откладывается;

**Стиль сотрудничества** – происходит открытое обсуждение возникшей конфликтной ситуации, нужд и желаний каждого человека, поиск решения, позволяющего удовлетворить каждого.

*Вернёмся к вашим ответам, которые вы записали, по ним определите, какой способ выхода из конфликтной ситуации  вы предпочитаете.*

Показ слайда, либо раздаточный материал:

Конкуренция:  «Сейчас как упаду на тебя и раздавлю!»

 Избегание: «Вон, посмотри, какая там симпатичная груша!»

 Компромисс: «Ну, хорошо, откуси половинку, остальное оставь моим любимым хозяевам!»

 Приспособление: Такая, видимо, у меня доля тяжкая!»

 Сотрудничество: «Посмотри, на земле есть уже упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные!»

*- Как вы думаете, какие способы наиболее эффективные, при решении конфликта?Аргументируйте свой ответ*.

-Стиль сотрудничества – это наиболее оптимальный стиль поведения в конфликтной ситуации, так как конструктивное разрешение конфликта предполагает достижение совместной цели при условии удовлетворённости партнёров.

 -Таким образом, при избегании ни одна из сторон не достигает успеха. При соперничестве и приспособлении одна сторона оказывается в выигрыше, а другая проигрывает. И только при сотрудничестве и компромиссе в выигрыше оказываются обе стороны.

 Правила эффективного поведения в конфликте: ЭКРАН

1.    Дайте оппоненту выпустить пар

2.    Потребуйте от него спокойно обосновать претензии

3.    Не давайте своему оппоненту отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах

4.    Предложите ему высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения

5.    В любом случае дайте оппоненту “сохранить свое лицо”

6.    Отражайте как эхо смысл его высказываний и претензий

7.    Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину

8.    Ничего не надо доказывать

9.    Замолчите первым

10.   Говорите, когда оппонент остыл

11.   Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушать отношения

Упражнение "Если бы... я стал бы..." (Упражнение выполняется по кругу. )

Цель - выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: "Если бы моего ребенка обидели в школе...". Следующий , рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: "... я стала бы побеседовала с обидчиком ".

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

В конфликте учитель-родитель. Виноват может быть как учитель, так и родитель. Каждая сторона должна разобраться в истинных причинах конфликта и на том, как его разрешит без нанесения вреда ребёнку.

*Участвуя в конфликт, учитель-родитель используйте эффективные способы выхода из него.*

1.    Установите причину конфликта, стараясь, слышать друг друга, и правильно понять друг друга.

2.    Будьте тактичны

3.    Ведите разговор по существу.

4.    Ищите компромисс

5.    Умейте признавать    свои ошибки;

6.    Умейте слушать и слышать друг друга

Саморегуляция. Когда ты очень раздражен, разгневан…

1.    Дай себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайся сразу "в бой".

2.    Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.

3.    Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут.

4.    Если не удается справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.

*В школах верховой езды не хвалят наездника, который может удержаться на вздыбленной лошади, как вы думаете почему? (Под опытным жокеем лошадь никогда не встанет на дыбы.) Так же и с конфликтами. Конечно, умным, знающий человек найдет выход из любого положения, но мудрый человек в него не попадет. А значит, мудрый не доведет отношения до конфликта.*

Я приготовила вам советы психолога, памятки, которые надеюсь, помогут вам не доводить дело до конфликта.Наша встреча подходит к концу нам необходимо принять решения. Какие будут предложения.

Рефлексия

*Что нового узнали сегодня на нашей встречи?*

*Какие новые стратегии поведения в конфликте вы узнали?*

*Что может быть вы хотели узнать на следующих занятиях?*

Хочется пожелать всем: не конфликтуйте по пустякам; будьте терпимей друг к другу; старайтесь понимать и прощать друг друга; внимательней относиться, быть милосердными; уметь слушать друг друга и, конечно, самое важное любить друг друга. Воспитание детей – тонкое искусство, требующее величайшей мудрости, терпения и преданности.

Список используемой литературы:

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфлитология. Новые способы профилактики и разрешения конфликтов. 2011г.

2. <https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2018/09/18/konflikt-v-zhizni-uchitelya-uchitel>

3. https://www.maam.ru/detskijsad/seminar-praktikum-s-yelementami-treninga-tema-konfliktnye-situaci-v-rabote-pedagoga-s-roditeljami.html