

**Психопрофилактическое занятие
«Учимся предотвращать и разрешать конфликты».**

Цель: научить девочку относиться к окружающим уважительно, усвоить некоторые правила бесконфликтного общения и выхода из конфликта.

Информация к размышлению:

Кто ударил первый – тот ударил дважды. Р.Гальегос

Ход занятия.

Психолог:

Мир сложен и противоречив. Противоречия очень часто приводят к конфликтам, в которых страдают люди. Все конфликты не только в классе, школе, но и в мире происходят от того, что люди не знают способа выхода из них. Можно научиться предотвращать конфликты и правильно себя вести в конфликтной ситуации.

Упражнение. Психолог предлагает учащейся назвать хотя бы одно конфликтное слово на каждую букву алфавита (А-агрессия, Г-гнев, Р-разрыви т.д.) После этого просит объяснить, что означают эти слова.

Психолог просит рассказать девочку, обзывали ее когда-нибудь, что она чувствовала, и что она делала в ответ. Наиболее типичные реакции записываются в две колонки.

Действия

Я просто отошла в сторону.

Я сказала, что нельзя обзываться.

В левой колонке получим несколько конструктивных решений.

Девочка предлагает свои варианты выхода из конфликтной ситуации.

В ходе беседы психолог предлагает учащейся изучить и обсудить **правила выхода из конфликтных ситуаций:**

Чувства

Мне хотелось плакать.

Я хотела ударить обидчика.

1. Говори только о своих чувствах, а не о промахах других (например: «Опять, бессовестный, ты вернулся домой с прогулки поздно». А если: «Я так волновался, на улице темно, а тебя нет дома!»)

2. Говори четко и ясно, чтобы собеседник мог понять, какой смысл ты вкладываешь в свои слова.

3. «Уход от проблемы». Если ты понимаешь: что бы ты ни сказал, это оскорбит или ранит собеседника, откажись от продолжения разговора. Это,

лишь, кажется, что ты бежишь от сложностей. На самом деле иногда этот вариант может быть самым уместным в конфликтной ситуации.

4. Научись слушать собеседника! Внимательно слушать кого-то – это значит слышать слова, которые он говорит, и стараться понять его чувства.

5. Извинись! Извиниться не просо, но это возможный способ прекратить конфликт. Попробуй произнести следующие фразы: «Мне очень жаль, что так вышло, извини!», «Я совсем не хотел, чтобы так получилось!».

6. Переговоры. «Давай обсудим ситуацию».

7. Отложи обсуждение. Иногда решить конфликтную ситуацию помогает время. Лучше немного успокоиться, подождать, отложить выяснение вопроса, но ты должен быть уверен, что вы снова встретитесь и обсудите ситуацию. Можно использовать следующие фразы: «Сейчас я очень устал, давай поговорим завтра», «Я тороплюсь, давай встретимся после обеда и все обсудим».

8. Компромисс. Обычно он вытекает из переговоров. Но для этого необходимо желание обеих сторон. Можно предложить своему оппоненту: «Я сделаю это, а ты сделай вот это», «Я уступаю тебе в этом, а ты уступи мне в этом».

9. Привлечь посредника. Это означает попросить кого-то, кто не участвует в конфликте, помочь вам.

Итоги занятия

Оформление памятки **«Учимся жить без конфликтов».**

1. Не говорите сразу с взвинченным, возбужденным человеком.
2. Если вам предстоит сказать что-то неприятное, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.
3. Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, «встать на его место».
4. Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение, не скупитесь на похвалу.
5. Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!