

Семинар-практикум
« Конфликт – что это такое? »

Составила:
педагог-психолог
МАДОУ №106
Черкасова О.В.

Ростов-на-Дону

Цель: Сформировать представление о понятии «конфликт», познакомить с различными стилями поведения в конфликтных ситуациях, углубить самопонимание путем выявления собственного стиля поведения в конфликте.

План:

1. Понятие «Конфликт»
2. Типы конфликтов
3. Как возникают конфликты
4. Стили реагирования в конфликтных ситуациях
5. Правила поведения в конфликтной ситуации.

У каждого из вас в жизни возникали ситуации, о которых можно сказать, что это конфликт. Сегодня мы поговорим о том. Что такое конфликты, каковы причины их возникновения и пути разрешения.

Что же такое конфликт?. Прежде чем мы дадим определение понятию «конфликт», предлагаю вам выполнить упражнение.

Упражнение: «Ассоциации».

Когда мы слышим «конфликт», у каждого человека возникает ряд ассоциаций. Какие ассоциации возникают у вас со словом «конфликт». Закончите следующее предложение: «Конфликт-это...» записав ряд слов, ассоциирующихся у вас с этим понятием.

Обсуждение.

Когда люди думают о конфликте, они чаще ассоциируют его с агрессией, спором, угрозами, ссорами криками. В результате бытует мнение, что конфликт- явление нежелательное, что его следует немедленно разрешать, как только он возникает. А у конфликтов есть две стороны -негативная и позитивная. Во многих ситуациях конфликт помогает выявить разнообразие точек зрения, дает дополнительную информацию, помогает выявить большее число проблем.

Существует различные определения конфликта. Мы остановимся на одном. **Конфликт-это отсутствие согласия между двумя или более сторонами, лицами или группами.**

Выделяют несколько типов конфликта : личностные, межличностные, межгрупповые, внутригрупповые.

Как возникают конфликты. Специалисты выделяют 4 стадии прохождения конфликта:

1. Возникновение конфликта(появление противоречий)
2. Осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы одной из сторон.
3. Конфликтное поведение.
4. исход конфликта(конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта).

Главную роль в возникновении конфликтов играют так называемые *конфликтогены-слова, действия(или бездействия), могущие привести к конфликту* Получив в свой адрес конфликтоген, пострадавший хочет компенсировать свой психологический проигрыш, поэтому испытывает желание избавиться от раздражения, ответив обидой на обиду.

Как избежать конфликтогенов:

1. Постоянно помнить, что всякое наше настороженное высказывание может привести к конфликту. Как известно «Слово не воробей, вылетит - не поймаешь.»

2. Проявлять эмпатию к собеседнику. Представьте, как отзовутся в его душе Ваши слова, действия.

Сейчас я предлагаю вам ознакомиться со стилями (способами регулирования конфликтов)

Психологи выделяют 5 стилей поведения в конфликтных ситуациях (конкуренция, уклонение, приспособление, сотрудничество, компромисс.)

Конкуренция - характерно ориентация человека только на свои интересы и игнорирование интересов другого. Этот стиль предпочтителен в тех ситуациях, когда

-исход очень важен для вас

-решение необходимо принять быстро, и у вас достаточно власти для этого.

-вы чувствуете, что у вас нет другого выбора и вам нечего терять.

-вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования

«+» у человека не копятся отрицательные эмоции, «-» конфликт не решается справедливо, человек часто использующий этот стиль, постоянно конфликтует, не жалеет чувств других людей.

Приведите примеры использования стиля?

Уклонение (уход, избегание)-этот стиль реализуется тогда, когда человек не отстаивает свои права, не хочет вступать в сотрудничество для выработки решения проблемы, а просто уходит от разрешения конфликта

Как вы думаете, почему люди могут выбирать избегать конфликтов?

Задача человека, использующего этот стиль, не разрешить конфликт, а сохранить взаимоотношения.

Можно использовать данный стиль:

-затрагиваемая проблема не столь важна для вас, и вы не хотите тратить силы на ее решение.

-вы чувствуете себя неправым

«+» человек сам конфликты не создает, «-» конфликт не решается и поэтому снова может возникнуть через некоторое время.

Приспособление(уступки)-Человек, так же как и в стиле избегания, стремится уйти от конфликта. Но причины ухода в этом случае иные, так как человек, принимающий стратегию уступки, жертвует своими личными интересами в пользу соперника. Можно использовать, когда исход дела очень важен для другого человека и не очень существен для вас. Он не подходит, когда вы чувствуете, что другой человек не собирается в свою очередь поступиться чем-то для вас.

«+»-сохраняются взаимоотношения. «-» Конфликты не решаются, накапливаются и снова возвращаются

Компромисс- в этом случае, люди озабочены и сохранением отношений и разрешением конфликта, но не справедливым, а быстрым -никто ничего не теряет, но никто ничего и не выигрывает.(частично)

Стиль эффективен в случаях, когда вы и другой человек хотите одного и того же, но знаете. Что одновременно это для вас не выполнимо

«+» быстрое разрешение конфликта, но не всегда справедливое, «-» неудовлетворенность у людей может накапливаться, но в меньшей степени чем при других стилях.

Сотрудничество -самый трудный, но наиболее эффективный стиль. Поиск решения удовлетворяющего всех участников. Человек в этом стиле открыто выражает свои чувства, но шадит при этом чувства других людей.

Рекомендуется использовать:

- решение проблемы очень важно для обеих сторон
- у вас тесные длительные отношения с другой стороной.
- у вас есть время поработать над проблемой

«+» справедливое, окончательное разрешение конфликта, «-» их нет, кроме того что сотрудничать трудно.

Какой же стиль выхода из конфликта предпочтительнее? В идеальном случае конфликт сам подсказывает нам стиль поведения. Важно помнить, что каждый из этих стилей эффективен в определенных условиях и ни один из них не может быть выделен как самый лучший.

Сейчас я предлагаю вам маленькое медитативное упражнение. Оно поможет вам немного больше узнать о себе о ваших стилях поведения в конфликтах, в конкретно предложенной ситуации.

Упражнение « Яблоко»

Сядьте поудобнее, Сделайте спокойный вдох, выдох, расслабьте тело. Все мышцы расслаблены. Не напряжены. Представьте прекрасный летний день .Вы сочное наливное красивое яблочко. Весите на веточке, радуетесь солнышку. Тут к вам подползает червячок и говорит вам «Можно я тебя откушу?». Ваша реакция, наблюдайте за собой. Мысленно ответьте червячку, если хотите. Теперь постепенно возвращайтесь в зал, открывайте глазки.

Обсуждение.

Правила поведения в конфликтных ситуациях:

- 1.*Правило справедливого отношения к инициатору конфликта.* Чтобы конфликт с первого же шага не пошел по «кривому пути» нужно справедливо, и главное, терпеливо отнестись к инициатору столкновения: сразу же не осуждать, не бранить, а внимательно и доброжелательно выслушать.
- 2.*Не расширять предмет ссоры, зону конфликта.* Т. Е. спорить только здесь и сейчас и только из-за этого случая.
- 3.*Правило эмоциональной выдержки.* Важен контроль эмоций.
- 4.*Правило обезличенного спора.* Избегайте личных конфликтов, затрагивающих чувства собственного достоинства человека.

В конце нашего семинара предлагаю вам для личного и самостоятельного изучения тест «Конфликтная ли вы личность?» Если вас заинтересует материал, вы можете сами себя протестировать. Напоминаю, что ответы долго обдумывать не надо.

Спасибо за внимание!

Приложение 1. Тест «Конфликтная ли вы личность?»

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?
- А) не принимаю участия
 - Б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой
 - В) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».
2. Выступаете ли на собраниях с критикой руководства?
- А) нет
 - Б) только если для этого имею веские основания
 - В) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.
3. Часто ли вы спорите с друзьями?
- А) только если это люди необидчивые
 - Б) лишь по принципиальным вопросам
 - В) споры - моя стихия.
4. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция
- А) не буду поднимать бучу из-за пустяков
 - Б) молча возьму солонку
 - В) не удержусь от замечаний
5. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу
- А) с возмущением посмотрю на обидчика
 - Б) сухо сделаю замечание
 - В) выскажусь, не стесняясь в выражениях.
6. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась:
- А) промолчу
 - Б) ограничусь коротким тактичным комментарием
 - В) устрою скандал
7. Не повезло в лотерее. Как к этому отнестись?
- А) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в ней
 - Б) не скрою досаду, но отнесусь к происходящему с юмором, пообещав взять реванш
 - В) проигрыш надолго испортит настроение
- Оценка результатов:
Каждый ответ А-4 очка, Б-2 очка, В-0 очков.
- От 20-28 очков. Вы тактичны и миролюбивы, уходите от конфликтов и споров, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Может, поэтому вас иногда называют приспособленцем.
- От 10-18 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет другого выхода, и все средства исчерпаны. При этом не выходите за рамки корректности, твердо отстаиваете свое мнение. Все это вызывает к вам уважение.
- До 8 очков. Конфликты и споры - это ваша стихия. Любите критиковать других, но не выносите критики в свой адрес. С вами трудно как на работе, так и дома. Постарайтесь перебороть свой характер.