**«Конфликты и пути их решения»**

Семинар-практикум «Конфликты и пути их решения»

В современном мире с конфликтными ситуациями мы сталкиваемся

довольно часто: дома, на улице, и естественно на работе. И для того чтобы

мы могли конструктивно разрешать конфликтные ситуации мы предлагаем

вам семинар «Конфликты и пути их решения».

Вопрос аудитории «Что такое конфликт?».

Конфликт- противодействие субъектов по поводу возникшего противоречия,

действительного или воображаемого.

Причиной конфликта может стать различия в целях, недостаточная

информированность сторон о событии, некомпетентность одной из сторон,

низкая культура поведения.

Конструктивные стороны конфликта:

* конфликт дает увидеть скрытые отношения;
* конфликт даёт возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
* конфликт это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычные;
* способствует сплочению коллектива в противоборстве с внешним врагом.
* Деструктивные стороны конфликта:
* отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;
* нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины(ухудшение социально - психологическкого климата в коллективе);
* ухудшение качества работы. Сложное восстановление деловых отношений;
* временные потери. На 1 минуту конфликта, приходится 12 минут после конфликтных переживаний.

Типы поведения в конфликтных ситуациях (презентация).

1. Соревнование (конкуренция) – стремление добиться удовлетворения

своих интересов в ущерб другому,

2. Приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради

другого;

3. Избегание – отсутствие стремления к кооперации

4. Сотрудничество – участники ситуации приходят к альтернативе,

полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон

5. Компромисс – это взаимные уступки, готовность поступиться своими

интересами и частично учесть интересы другого ( один из участников

оказывается в выигрыше, а другой проигрывает или оба проигрывают).

Рубин, автор многочисленных работ по проблемам конфликтов и

переговоров, предлагает различать следующие возможные способы

урегулирования конфликтов:

1. доминирование, когда одна из сторон пытается навязать свою волю

физическими или психологическими средствами;

2. капитуляция – одна сторона безоговорочно уступает победу другой;

3. уход - одна сторона отказывается продолжать участвовать в конфликте;

4. переговоры – стороны конфликта (две или более) используют обмен

предложениями и идеями, чтобы найти взаимно приемлемое

соглашение;

5. вмешательство третьей стороны – индивида или группы, не имеющих

прямого отношения к конфликту, но предпринимающих усилия,

направленные на продвижение к соглашению.

Какой тип поведения преобладает у вас в конфликтной ситуации?

Результаты тестирования (презентация).

61,6 % педагогов предпочитают отсутствие тенденции к достижению

собственных целей, отказываются участвовать в конфликте (избегание)

61% педагогов идут на взаимные уступки, находят компромисс

43% педагогов предпочитают такое решение которое бы удовлетворило

интересы обеих сторон

41% педагогов приносят в жертву собственные интересы ради другого

18% педагогов предпочитают удовлетворение своих интересов в ущерб

другому (соперничество).

Алгоритм выхода из конфликтной ситуации:

1. Признайте факт конфликта. Одна из основных ошибок, которая

допускается в конфликте - это "закрывание глаз". Удобно думать, что все

уляжется само собой. Но, к сожалению, не уляжется.

Невысказанные слова и негативные эмоции будут накапливаться и в конце

концов приведут к взрыву и еще более серьезному конфликту.

2. Продумайте место и время. Часто рекомендуется решать конфликт сразу,

"по горячему". Это хорошо, но не всегда. Если негативные эмоции сильны,

лучше немного отложить решение конфликта. Продумайте, когда и где

лучше всего поговорить со своей половиной так, чтобы свести к минимуму

негатив.

3. Найдите смелость говорить. Только разговором можно решить конфликт.

Проговаривайте Ваши чувства и переживания ("Я хочу помириться, но

чувствую нерешительность"). Избегайте обвинений. Вместо "ты злой (злая)"

лучше сказать "я чувствую злость с твоей стороны".

4. Контролируйте эмоциональный фон. Если в процессе разговора

негативные эмоции возрастают, необходимо снять напряжение. Например:

сделать 5-минутную паузу, перейти в другую комнату, приготовить чай...

5. Дайте возможность выговориться. Дайте себе позволение выслушать и

понять Вашу половину. Пусть близкий Вам человек почувствует, что он

действительно может выговориться, и его действительно будут слушать.

6. Попробуйте понять. Часто нам сложно понять позицию супруга или

супруги. Тем более сложно принять ее. Попробуйте сделать следующее:

мысленно посмотрите на происходящее со стороны. Вот перед Вами

мужчина и женщина. У каждого своя правда. Каждый нуждается в

понимании. Отнеситесь к ним одинаково не предвзято.

7. Совместно придумайте выход. Результатом Вашего разговора должен быть

некий план, разработанный совместно. Такой, который устроит и мужа и

жену. План должен быть конкретным и пошаговым. Кроме того, Вам

необходимо договориться о том, как каждый будет выполнять его, и о том,

что делать в непредвиденных ситуациях.

Чего НЕЛЬЗЯ делать:

А. Нельзя обвинять друг друга. Ведь естественная реакция на обвинение

(даже если оно 8справедливо) - агрессия.

Б. Нельзя вспоминать прошлые ошибки. Вместо того, чтобы припоминать

ошибки и обиды, лучше сконцентрировать внимание на том, как выйти из

ситуации.

В. Нельзя перебивать. Перебивание всегда сильно раздражает. В итоге Ваш

собеседник сконцентрируется на агрессии вместо собственных переживаний.

Г. Нельзя высмеивать. Даже если чувства Вашей половины кажутся Вам

странными, неприемлемыми или надуманными, демонстрируйте понимание.

Иначе Ваш собеседник замкнется, и не захочет делиться самым важным.

Практическая часть:

1. Упражнение на взаимодействие «Веревочка»

Участника делятся на 2 группы, каждой группе выдается веревочка по 5

метром. Участники закрывают глаза и с помощью веревки строят

треугольник, квадрат и круг. Разговаривать можно.

ϖ Какие эмоции вы испытываете после выполнения данного упражнения;

ϖ Удалось ли вам договориться и выполнять задание.

2. Работа в микро-группах.

* Легко или сложно вам было найти выход из данной конфликтной ситуации;
* Какой стиль поведения вы использовали при выходе из конфликтной ситуации;

3. Упражнение «Кораблекрушение».

Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара

большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше

местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов,

но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи миль к юго-западу от

ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не

поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы

располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами,

достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные

ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка

сигарет, несколько коробков спичек и пять однодолларовых банкнот...

Ваша задача - классифицировать 15 нижеперечисленных предметов в

соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого

важного предмета, цифру 2 - у второго по значению и так далее до

пятнадцатого, наименее важного для вас.

1. Секстант.

2. Зеркало для бритья.

3. Пятигаллоновая канистра с водой.

4. Противомоскитная сетка.

5. Одна коробка с армейским рационом США.

6. Карты Тихого океана.

7. Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой

охраной).

8. Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси.

9. Маленький транзисторный радиоприемник.

10. Репеллент, отпугивающий акул.

11. Двадцать квадратных футов непрозрачного пластика.

12. Одна кварта пуэрто-риканского рома крепостью 80°.

13. Пятнадцать футов нейлонового каната.

14. Две коробки шоколада.

15. Рыболовная снасть.

После того как завершена индивидуальная классификация, группе дается 15 минут для выполнения общего задания. Это упражнение на групповое принятие решений. Ваша группа, руководствуясь принципом достижения согласия при принятии совместного решения, должна прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из пятнадцати предметов, прежде чем оно станет частью группового решения.

Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников. Группа старается каждую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти

Согласно "экспертам", основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запасти достаточно пищи и воды для жизни в течение этого периода. Следовательно, самыми важными являются зеркало для бритья и двухгаллоно-вая канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются такие вещи, как пятигаллоновая канистра с водой и коробка с армейским рационом. Краткая информация, которая дается для оценки каждого предмета, очевидно, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания.

1. Зеркало для бритья.Важно для сигнализации воздушным и морским

спасателям.

2. Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси. Важна для сигнализации.

Нефтегазовая смесь может быть зажжена долларовым банкнотом и спичкой

(естественно, вне плота) и будет плыть по воде, привлекая внимание

спасателей.

3. Пятигаллоновая канистра с водой. Необходима для утоления жажды.

4. Одна коробка с армейским рационом США. Обеспечивает основную пищу.

5. Двадцать квадратных футов непрозрачного пластика.Используется для

сбора дождевой воды, обеспечивает защиту от стихии.

6. Две коробки шоколада. Резервный запас пищи.

7. Рыболовная снасть.Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной

ситуации "синица в руке лучше журавля в небе". Нет уверенности, что вы

поймаете рыбу.

8. Пятнадцать футов нейлонового каната.Можно использовать для

связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт.

9. Плавательная подушка.Если кто-то упадет за борт, она может послужить

спасательным средством.

10. Репеллент, отпугивающий акул. Назначение очевидно.

11. Одна кварта пуэрто-риканского рома крепостью 80°.Содержит 80%

алкоголя - достаточно для использования в качестве возможного антисептика

при любых травмах; в других случаях имеет малую ценность, поскольку

употребление может вызвать обезвоживание.

12. Маленький транзисторный радиоприемник. Имеет незначительную

ценность, так как нет передатчика.

13. Карты Тихого океана.Бесполезны без дополнительных навигационных

приборов. Для вас важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся

спасатели.

14. Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет москитов.

15. Секстант. Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.

4. «Сундучок с записками»

Каждый педагог отвечает на вопрос что такое счастье, записывает на листе

бумаги, сворачивает. Ведущие собирают записки в сундучок. Все записки

перемешиваются. Педагоги сами выбирают записку из сундука.

5. Памятка

Алгоритм выхода из конфликтной ситуации:

1. Признайте факт конфликта. Одна из основных ошибок, которая

допускается в конфликте - это "закрывание глаз". Удобно думать, что все

уляжется само собой. Но, к сожалению, не уляжется.

Невысказанные слова и негативные эмоции будут накапливаться и в конце

концов приведут к взрыву и еще более серьезному конфликту.

2. Продумайте место и время. Часто рекомендуется решать конфликт сразу,

"по горячему". Это хорошо, но не всегда. Если негативные эмоции сильны,

лучше немного отложить решение конфликта. Продумайте, когда и где

лучше всего поговорить со своей половиной так, чтобы свести к минимуму

негатив.

3. Найдите смелость говорить. Только разговором можно решить конфликт.

Проговаривайте Ваши чувства и переживания ("Я хочу помириться, но

чувствую нерешительность"). Избегайте обвинений. Вместо "ты злой (злая)"

лучше сказать "я чувствую злость с твоей стороны".

4. Контролируйте эмоциональный фон. Если в процессе разговора

негативные эмоции возрастают, необходимо снять напряжение. Например:

сделать 5-минутную паузу, перейти в другую комнату, приготовить чай...

5. Дайте возможность выговориться. Дайте себе позволение выслушать и

понять Вашу половину. Пусть близкий Вам человек почувствует, что он

действительно может выговориться, и его действительно будут слушать.

6. Попробуйте понять. Часто нам сложно понять позицию супруга или

супруги. Тем более сложно принять ее. Попробуйте сделать следующее:

мысленно посмотрите на происходящее со стороны. Вот перед Вами

мужчина и женщина. У каждого своя правда. Каждый нуждается в

понимании. Отнеситесь к ним одинаково не предвзято.

7. Совместно придумайте выход. Результатом Вашего разговора должен быть

некий план, разработанный совместно. Такой, который устроит и мужа и

жену. План должен быть конкретным и пошаговым. Кроме того, Вам

необходимо договориться о том, как каждый будет выполнять его, и о том,

что делать в непредвиденных ситуациях.

Чего НЕЛЬЗЯ делать:

А. Нельзя обвинять друг друга. Ведь естественная реакция на обвинение

(даже если оно 8справедливо) - агрессия.

Б. Нельзя вспоминать прошлые ошибки. Вместо того, чтобы припоминать

ошибки и обиды, лучше сконцентрировать внимание на том, как выйти из

ситуации.

В. Нельзя перебивать. Перебивание всегда сильно раздражает. В итоге Ваш

собеседник сконцентрируется на агрессии вместо собственных переживаний.

Г. Нельзя высмеивать. Даже если чувства Вашей половины кажутся Вам

странными, неприемлемыми или надуманными, демонстрируйте понимание.

Иначе Ваш собеседник замкнется, и не захочет делиться самым важным.

1. Секстант.

2. Зеркало для бритья.

3. Пятигаллоновая канистра с водой.

4. Противомоскитная сетка.

5. Одна коробка с армейским рационом США.

6. Карты Тихого океана.

7. Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой

охраной).

8. Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси.

9. Маленький транзисторный радиоприемник.

10. Репеллент, отпугивающий акул.

11. Двадцать квадратных футов непрозрачного пластика.

12. Одна кварта пуэрто-риканского рома крепостью 80°.

13. Пятнадцать футов нейлонового каната.

14. Две коробки шоколада.

15. Рыболовная снасть.

1. Секстант.

2. Зеркало для бритья.

3. Пятигаллоновая канистра с водой.

4. Противомоскитная сетка.

5. Одна коробка с армейским рационом США.

6. Карты Тихого океана.

7. Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой

охраной).

8. Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси.

9. Маленький транзисторный радиоприемник.

10. Репеллент, отпугивающий акул.

11. Двадцать квадратных футов непрозрачного пластика.

12. Одна кварта пуэрто-риканского рома крепостью 80°.

13. Пятнадцать футов нейлонового каната.

14. Две коробки шоколада.

15. Рыболовная снасть.

Поделиться…