

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида №3
Барабинского района Новосибирской области

Районное методическое объединение педагогов – психологов

**«Профилактика и конструктивное разрешение конфликтов с целью
сохранения психического здоровья педагогов»**

Подготовила
педагог-психолог
Яценко Г.Г.

Барабинск, 2018г

Цель: Сохранение психологического здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Показать альтернативные варианты поведения в конфликте;
2. Создание условий для рефлексии учащимися собственных стилей поведения в конфликте.
3. Способствовать формированию навыков конструктивного решения конфликтов.

Сл 1. Все мы разные: у каждого из нас свои взгляды, привычки, мечты.

А это значит, что наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной возникновения конфликтов.

Каждый человек должен обладать умением определять момент зарождения конфликта, эффективно улаживать споры и разногласия.

Главная задача педагога - распознавать конфликт, анализировать причины его возникновения и находить пути выхода из конфликта.

Сегодня мы познакомимся с понятием конфликт, а так же рассмотрим ситуации, которые смогут помочь в разрешении конфликта.

Сл 2 Конфликты обуславливаются многими причинами, среди которых выделяются:

Сл 3 Специалисты советуют не поддаваться эмоциям и следовать простому алгоритму решения конфликтных ситуаций в коллективе.

Сл 4. Способы прекращения конфликта.

Избегание – стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее

Приспособление – подстройка под собеседника, отказ от своих интересов

Компромисс – решение конфликта через взаимные уступки

Соперничество – открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции с полным игнорированием интересов партнера

Сотрудничество – предполагает поиск решения, которое не только бы удовлетворило интересы обеих сторон, но и позволило бы им извлечь пользу из конфликта

Сл 5. Формы стратегии избегания (ухода):

- молчание;
- демонстративное удаление;
- обиженный уход;
- затаенный гнев;
- депрессия;
- игнорирование обидчика;
- едкие замечания по “их” поводу за “их” спиной;
- переход на “чисто деловые отношения”;
- полный отказ от дружеских или деловых отношений с провинившейся стороной.

Сл 6 Формы стратегии приспособления (уступчивости):

- вы делаете вид, что все в порядке;

- продолжаете действовать, как будто ничего не произошло;
- ругаете себя за вашу раздражительность;
- пользуетесь вашим обаянием для достижения нужной цели;
- молчите, а потом начинаете вынашивать планы мести;
- подавляете все ваши негативные эмоции.

Сл 7 Примеры реализации стратегии соперничества (конкуренции):

вы стремитесь доказать, что другой человек не прав?

- дуетесь, пока они не передумают;
- перекрикиваете других;
- применяете физическое насилие;
- требуете безоговорочного послушания;
- призываете на помощь союзников для поддержки;
- требуете, чтобы ваш оппонент согласился с вами ради сохранения отношений.

Сл 8 Формы стратегии компромисса:

поддерживаете дружеские отношения;

- ищете справедливого решения;
- делите предмет желаний поровну;
- избегаете самовластия и напоминаний о вашем первенстве;
- получаете что-то и для себя;
- избегаете столкновения в лоб;
- уступаете немного ради поддержания отношений.

Сл 9 Формы стратегии сотрудничества:

- определяете потребности всех участников;
- стараетесь их удовлетворить;
- признаете ценности других, равно как и ваши собственные;
- стараетесь быть объективными, отделяя проблему от личностей;
- ищите творческих и неординарных решений;
- не шадите проблему, шадите людей.

Сл 10 Пути выхода из конфликта

Компромисс – решение проблемы через взаимные уступки сторон

Переговоры – мирная беседа обеих сторон по решению проблемы

Посредничество – использование третьей стороны в заочном решении проблемы

Арбитраж – обращение к наделенному специальными полномочиями органу власти за помощью в решении проблемы

Предлагаю Вам выполнить следующие упражнения?!

1 упражнение: Встаньте в круг, посмотрите внимательно друг на друга и опустите глаза вниз. После сигнала (хлопок) все должны поднять головы и указать пальцем на одного из присутствующих. **Если выбор совпадет, пара отходит в сторону.**

Так до тех пор пока группа не разобьется на пары.

У п р а ж н е н и е 2 Датский бокс (5-7 мин)

Встаньте напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите к кулаку партнера так, чтобы все четыре пальца были плотно прижаты. На счет «три» в бой вступают большие пальцы. *Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к его кулаку хотя бы на секунду.* Причинять боль нельзя.

Обсуждение: анализ чувств от игры. Какие чувства? Как оценивают чувства?

Основная специфика коллектива детского сада заключается в том, что основной контингент — женщины.

Данный факт оказывает дополнительное влияние на количество и качество конфликтов.

Очень часто поводом для конфликтов являются обиды и гнев. Каждый из нас обижался и не один раз.

Но одни люди умеют быстро расстаться с обидами, потому что обида - это ни что иное, как "ржавчина, разъедающая душу". Другие относятся к своим обидам как к большой ценности. Они их прячут, берегут, накапливают. А в конфликте предъявляют, **усиливая**, как им кажется, свою позицию.

Результат такого собирательства — болезни. Попробуйте взять листок бумаги написать все свои обиды, разорвать (смять) их и выкинуть в мусорное ведро **Упражнение мусорное ведро.** В душе должны быть всегда уют и комфорт, спокойствие и мудрость.

Сл 11. «Конфликт – это нормальное состояние общества; в любом обществе всегда, во все времена существовали, существуют и будут существовать конфликтные ситуации».

Конфликты неизбежны, даже если взаимоотношения с другими людьми строятся на мире и гармонии.

Типы конфликтов: личностные, межличностные, межгрупповые, внутригрупповые.

Житейская ситуация. Муж зашел на кухню и, случайно задев стоящую на краю стола чашку, уронил ее на пол.

Жена: «Экий ты неуклюжий. Вся посуду в доме перебил».

Муж: «Потому что все не на своем месте. Вообще в доме бардак».

Жена: «Если бы от тебя была хоть какая-то помощь! Я целый день на работе, а тебе с твоей мамочкой только бы указывать!..»

Результат неутешителен: настроение и того и другого испорчено, конфликт налицо, и вряд ли супруги довольны таким поворотом событий.

Собирался ли кто-то конфликтовать? Почему так произошло?

Мы устроены, к сожалению, весьма несовершенно: болезненно реагируем на обиды и оскорбления, проявляем ответную агрессию.

Коварную суть конфликтогенов можно объяснить тем, что мы гораздо более чувствительны к словам других, нежели к тому, что говорим сами.

Конфликтогенами мы называем слова, действия (или бездействие), которые приводят к конфликту.

Требованиям высокой морали отвечает умение сдержаться, а еще лучше – простить обиду.

Вероятно, это объясняется тем, что потребность чувствовать себя в безопасности, комфортно и оберегать свое достоинство относится к числу основных потребностей человека, и потому покушение на свою безопасность воспринимается крайне болезненно.

Сл 12 Человек попадет в различные жизненные ситуации.

Как реагировать на ситуации конфликта?

1. Главное — внутреннее принципиальное отношение.
2. Мудрость. Мудрый человек, не зависимо от возраста на всё смотрит сверху и широко, агрессивность среди людей - явление естественное и реагировать на каждый выпад будет себе дороже.
3. Понимание другого. Почему человек ведет себя конфликтно? Причин может быть множество. Но скорее всего он не может справиться с какой-либо ситуацией. Поймите его, помогите ему или просто пройдите мимо.
4. Внутренняя безмятежность и сохранение достоинства. Душевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может
5. Ваша ответная агрессия — неконструктивна. Как правило, она вызывает ответную агрессию.
6. Миролюбие — ваш союзник.
7. Будьте готовы признать свою вину. Пока вы считаете виновным другого, он будет защищаться и видеть виновным только вас.
8. Не будьте мстительны. Человек, плохой для вас, абсолютно может не являться таковым для других.

ленточки **Упражнение «Встреча на узком мостике».**

Двое участников становятся на проведенной на полу линии друг к другу на расстоянии около 3-х метров. Ведущий объясняет ситуацию:

«Представьте себе, что вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за его пределами – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть».

Пары участников подбираются случайным образом. Прохождение 2-3х пар. Для каждой пары дается определенная установка поведения «на мосту»:

- 1 пара – договориться, как пройти мост;
- 2 пара – бороться до последнего, не уступать дорогу другому участнику;
- 3 пара – один из участников избегает столкновения, уходит обратно, уступает дорогу другому.

Участники наблюдают за поведением игроков упражнения по следующей схеме:

Сл 13. Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?

Было ли решения ситуации эффективным?

Какие эмоции испытывал каждый из участников ситуации?

Обсуждение упражнения: Проходит поэтапно для каждой пары согласно алгоритму наблюдения решения ситуации.

Мы видим, что в одной и той же ситуации происходит выбор различных стратегий поведения.

Мы определили, что каждый человек действует в конфликтной ситуации по-разному, в психологии это определяется как стратегии поведения в конфликте.

Упражнения, способствующие профилактике

разрешению конфликтов и снятия напряжения с использованием метода игрового моделирования проблемных ситуаций.

“Толкание”. Два участника должны поднять руки над головами, взяться за руки, переплетая пальцы, и толкать друг друга таким образом, чтобы заставить противника прикоснуться к стене.

“Хлопнуть руками”. Человек А протягивает руки ладонями вниз. Человек Б протягивает руки ладонями вверх и помещает их под руками человека А. Цель упражнения: Б старается хлопнуть по ладоням А, быстро передвигая руки в направлении ладоней А. Как только Б начинает двигаться, А старается отодвинуть руки, перед тем как Б может хлопнуть по ним.

Упражнение «Рак отшельник»

Цель: Разминка, мобилизация внимания участников, тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Описание упражнения:

Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу, берутся за руки и изображают морскую раковину — «домик» для рака-отшельника. Третий участник встает между ними и изображает «жильца» — рака-отшельника.

Водящий дает команды:

— «**Жильцы ищут домики**».

По этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте.

— «**Домики ищут жильцов**».

«Раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.

— «**Буря**».

По этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» — новых жильцов.

Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один каждый раз остается «бездомным» (он и становится очередным водящим).

Обсуждение

- Какая роль больше понравилась каждому из игроков, чем именно?
- Что за умения развивает эта игра, в каких реальных жизненных ситуациях они востребованы?

Упражнение “Рисунок вдвоем”.

*Коллектив делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения **разговаривать нельзя**.*

Необходимо взять одну ручку вдвоем и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

Готовые рисунки обсуждаются по принципу, “почему нарисовали именно это”, “кто что рисовал”, “как вам рисовалось” и т. д.

Вы вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то “рвался в бой” и рисовал сам, игнорируя партнера; кто-то пытался угадать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал “по очереди”, а кто-то вообще отдал рисунок напарнику.

Почему это так? Оказывается: в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт!), можно вести себя совершенно по-разному.

Иногда напряжение в конфликтной ситуации столь сильно, что подлинная коммуникация не возможна. В этом случае мелкие примирительные акции одной из сторон способны вызвать ответные примирительные шаги другой стороны. Первым шагом должно стать снятие негативного эмоционального напряжения.

Почему люди кричат (Философская притча)

Как-то во время занятий Учитель задал вопрос своим ученикам:

- Кто из вас может ответить, почему люди кричат, когда конфликтуют, ссорятся и выясняют отношения?

- Наверное, потому, — ответил один из учеников, — что теряют спокойствие.

- Но почему нужно именно кричать? Ведь человек находится рядом с тобой. Расстояние между вами невелико. Разве нельзя говорить тихо? Почему человек кричит, если сердится?

Ученики предлагали разные ответы, ни один из которых не устроил Учителя.

Психолог: На ваш взгляд, почему люди кричат, когда конфликтуют, ссорятся и выясняют отношения? (ответы педагогов). А теперь послушайте, что же ответил Учитель.

Поняв, что он не дожидается нужного ответа, Учитель объяснил:

- Когда люди ссорятся, они не слышат друг друга, они не понимают друг друга, и тогда их сердца отдаляются. Для того, чтобы преодолеть это расстояние, им приходится кричать, чтобы услышать друг друга. И чем сильнее непонимание, чем сильнее конфликт между людьми, тем больше расстояние и тем громче они кричат.

- А вы обращали внимание на то, как говорят влюбленные?

Два влюбленных человека не кричат, а наоборот, чаще всего говорят очень тихо. Это потому, что расстояние между их сердцами очень маленькое. И чем

сильнее любовь, тем больше она их сближает, тем лучше люди понимают друг друга.

Может наступить момент, когда им даже перешептывание становится не нужно, так как они понимают друг друга без слов.

- Поэтому, — продолжил Учитель, — когда спорите, не кричите, не произносите слов, которые могут отдалить вас друг от друга. Обидные слова, сказанные в гневе, увеличивают расстояние между вашими сердцами. Ведь шаг за шагом... и может наступить день, когда расстояние между вами станет так велико, что обратного пути уже не будет.

Определение на групповую сплоченность

Упражнение «Произнести свое имя с разным усилением голоса»

Упражнение выполняется стоя в круге. Каждому участнику предлагается по очереди произнести свое имя, постепенно усиливая громкость голоса. Первый произносит шепотом, последний должен прокричать. Затем идет обратный процесс по снижению силы голоса.

Упражнение «Договориться без слов»

Построиться по росту, длине волос, датам рождения (с января по декабрь), цвету глаз (от самых светлых до самых темных).

Цель: снятие эмоциональной усталости

Психолог. Ну, и закончить свое выступление мне хотелось бы **притчей «О храме с тысячью зеркал».**

Много сотен лет назад одна собака посетила находящийся в Индии храм, в котором была тысяча зеркал. Она добралась до храма, совершив утомительное путешествие, длившееся много недель. Поднялась по ступенькам храма, вошла в него и оказалась в святилище, украшенном тысячью зеркал. Оглядевшись вокруг, собака увидела в зеркалах тысячу собак и, испугавшись, оскалила зубы.

Поджав хвост, она выскочила из храма, уверенная в том, что мир является скопищем злых собак. С тех пор собака больше никогда не переступала порог этого храма.

Месяц спустя к храму с тысячью зеркал пришла другая собака. Она также поднялась по ступеням храма, вошла в него и, взглянув в зеркала, увидела тысячу дружелюбных и миролюбиво настроенных собак. Она покинула храм с уверенностью, что мир полон дружелюбных собак.

Мир является только отражением нас самих, если мы смотрим на мир светло и радостно, то и он отвечает нам тем же!

Заключение

Конфликт легче предупредить, чем лечить. Нужно стараться делать упор на положительные суждения и оценки, помня, что все люди более благосклонно принимают позитивную информацию, а не негативную, которая часто приводит к конфликтным ситуациям.

Психолог: Я желаю вам, чтобы вы и окружающие вас люди смотрели на мир светло и радостно, и всегда были готовы к сотрудничеству.

Упражнение «Аплодисменты»

Психолог. Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой — радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.
До новых встреч!

Правила поведения для **конфликтных людей**, выполнение которых помогает не провоцировать конфликты:

1. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда. Критикуйте, но не злорадствуйте. Во всем надо знать меру. Сказать правду тоже надо уметь! Будьте независимы, но не самонадеянны. Не превращайте настойчивость в назойливость.
2. Будьте справедливы и терпимы к людям. Не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.
3. Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.
4. Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.
5. Проявляйте выдержку, овладейте умениями саморегуляции. Уважение к людям, знание правил ведения спора, дискуссии, правил общения помогают предотвращать ненужные конфликты.

Специальные правила предупреждения конфликтов:

- не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком;
- прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела;
- постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место»;
- не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу;
- умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!