

**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.