

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Центр культуры и досуга»  
Жердевского района Тамбовской области**

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИНГА  
УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТОМ**

**г. Жердевка, 2015**

# СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИНГА УПРАВЛЕНИЯ КОНФЛИКТОМ

## Игра «Поведение в конфликте»

*Цели игры:*

*сформировать понятие о видах поведения в конфликте;*

*показать основные психологические факторы, определяющие конфликт;*

*учиться выбирать адекватные стили поведения в конфликте в конативной (поведенческой) системе межличностного взаимодействия.*

Ведущий делит всех участников на пять групп, в каждой выбирается ее представитель, которому ведущий дает одну из пяти карточек с названием определенного стиля поведения в конфликте с соответствующим девизом:

**Стиль «Конкуренция»:** «Чтобы я победил, ты должен проиграть».

**Стиль «Приспособление»:** «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть».

**Стиль «Компромисс»:** «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть».

**Стиль «Сотрудничество»:** «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть».

Во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно колет тебя в спину ручкой или бросает в тебя ластик.

После того как ребята предложат все возможные варианты решения проблемы, обсудите, какие из них были бы наиболее эффективными. Подчеркните два лучших.

Дискуссия на тему занятия

Обсудите следующие вопросы:

В чем причины конфликтов?

Как можно предотвратить конфликт?

Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?

Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания?

Пусть по ролям разыграют конфликтные ситуации из «Чаша чувств», придумав для них благополучный исход.

Составитель художественный руководитель МБУК «ЦКД»

Е.А. Баздырева

**Стиль «Избегание»:** «Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что в этом участия не принимаю».

Каждая группа обсуждает и готовит сценку, в которой демонстрируется предложенный ей вид поведения в конфликте.

Обсуждение: проводится в форме ответов на вопросы:

Как данный вид поведения в конфликте повлиял на эмоциональное состояние, на чувства его участников?

Могли ли другие виды поведения в этой ситуации быть более полезными для участников?

Что заставляет людей выбирать тот или иной стиль поведения в конфликте?

Какой стиль самый конструктивный для взаимоотношений людей?

### **Упражнение «Конфликт в транспорте»**

*Цель игры: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.*

В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача

третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?

Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?

Какие чувства испытывали играющие?

Чей способ решения проблемы самый успешный?

Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

### **Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»**

Это упражнение поможет учащимся научиться грамотно и с пользой разрешать конфликтные ситуации; понять, что всегда существует несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях.

Возьмите «Чашу чувств» и скажите следующее: «То, что у нас накопились вопросы по поводу взаимоотношений – хорошо, хотя бы потому, что вы о них не постеснялись написать. Не побоялись неодобрения, а приняли решение разобраться в ситуации. Конфликты – это часть нашей жизни. Предлагаю вам подумать о том, как мы ведем себя в конфликте. Состязаемся, соревнуемся? Проигрываем?»

Какие чувства вызывает у нас соперник? Непреднамеренные конфликты приводят к обидам, потере дружбы, к вспышкам гнева, отчуждению. Поэтому важно знать, как вести себя в конфликтных ситуациях. Сегодня мы будем учиться разрешать конфликты.

Для начала давайте попробуем вместе подумать о том, как лучше всего поступать в определенной ситуации, чтобы уладить конфликт. Я буду называть ситуацию, а вы – обсуждать ее по следующим правилам».

Правила обсуждения

Рассказывайте о любых идеях, приходящих в голову.

Не осуждайте чужие идеи.

Выдвигая свои идеи, используйте уже высказанные.

Предлагайте как можно больше идей.

Из следующего списка ситуаций выберите одну и предложите участникам обдумать все возможные варианты ее решения.

Записывайте ответы на доске, и после проигрывания ситуаций обсудите варианты, выбрав среди них; приемлемые.

Кто-то дразнит или обзывает тебя.

Учитель несправедливо обвиняет тебя в списывании во время контрольной.

Родители на неделю запретили тебе ходить гулять с друзьями за драку с младшим братом.