

**Матвеева Татьяна Вячеславовна**

педагог-психолог

МБОУ «СОШ №17»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ «ЧТО ТАКОЕ КОНФЛИКТ. КОНФЛИКТНЫЕ ЭМОЦИИ» (ВОЗРАСТ 14–16 ЛЕТ)**

***Аннотация:** в статье представлен конспект занятия, направленного на ознакомление подростков с понятиями конфликта и конфликтных эмоций, а также на развитие навыков их осознанного восприятия и управления ими. Особое внимание уделяется формированию у учащихся эмоциональной компетентности, умению выражать свои чувства и понимать эмоции других, что способствует улучшению межличностного общения и снижению напряженности в коллективе. Занятие построено с использованием активных методов обучения, позволяющих подросткам лучше усвоить материал и применить знания на практике.*

***Ключевые слова:** конфликт, конфликтные эмоции, подростковый возраст, эмоциональная компетентность.*

*Цель занятия:*

- познакомить учащихся с понятием «конфликт»;
- дать представление о различных стилях разрешения конфликта;
- углубить самопонимание путем выявления своего собственного стиля, характерного для поведения в конфликте.

*Необходимые материалы.*

1. Листочки и фрукты различных деревьев, вырезанные из цветной бумаги для начала урока и подведения его итогов.
2. Два нарисованных дерева (первоначальных и полученных знаний).
3. Бумага для упражнения «Снежинки» и «Рисунок вдвоём».
4. Бланк теста «Умеете ли вы держать себя в руках конфликтной ситуации?».
5. Таблицы для выполнения упражнения «Алфавит эмоций».

*Ход занятия.*

*Ведущий.* Здравствуйте, ребята. Сегодня мы будем говорить о конфликте, выясним, что это такое, каковы его возможные причины и эмоции.

1. *Что такое конфликт.*

Что такое конфликт? (Выслушать названные слова: злость, ненависть, ссора, несчастье, стресс, болезнь, радость, победа и т.д.).

Свои ответы запишите на разноцветных листочках (кленовые, дубовые, берёзовые), которые лежат у вас на столах.

Итак, слово конфликт в переводе с латинского означает «столкновение», а с точки зрения психологии Конфликт – явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей.

Определение конфликта запишите в своих тетрадях, а я в это время ваши листочки прикреплю к дереву первоначальных знаний.

2. *Упражнение «Ассоциации».*

Если конфликт – это одежда, то какая? Если мебель, то какая?

Какой можно сделать вывод? (У конфликтов есть две стороны – негативная и позитивная).

Конфликты в жизни неизбежны, если люди имеют свою собственную позицию, не являются бездумными исполнителями.

Конфликтов нет только тогда, когда все люди одинаковые, как роботы: одинаково думают, одинаково чувствуют, живут без ссор.

Нужно помнить, что практически по любому вопросу у разных людей взгляды отличаются. Люди – то разные! Эти отличия естественны и нормальны. И сейчас мы ещё убедимся в этом при выполнении

3. *Упражнения «Снежинки».*

Его алгоритм.

1. Молча возьмите листок.
2. Сложите его пополам.
3. Оторвите правый верхний угол.
4. Сложите ещё раз пополам.

5. Ещё раз оторвите правый верхний угол.

6. Ещё раз сложите пополам.

7. И ещё раз оторвите верхний правый угол.

8. Разверните листок и покажите своё «произведение искусства» одноклассникам.

*Рефлексия.*

Обратите внимание, какие разные у вас получились снежинки! Хотя был дан чёткий алгоритм действий. Почему это произошло? (Ответы детей).

А если бы все снежинки были одинаковыми, мир был бы скучным и неизменным. Так что конфликты играют важнейшую роль в жизни отдельного человека, развитии семьи, жизнедеятельности школы, любой организации, государства, общества и человечества в целом. В какой-то мере они даже необходимы для развития ситуации и отношений, для роста личности, иначе может наступить застой.

4. *Анализ ситуаций.*

Теперь проанализируем несколько ситуаций.

*Ситуация для юношей.*

Вам нравится девушка, и вдруг в ваши отношения вмешивается другой парень. Как вы будете реагировать, если это ваш друг; просто посторонний парень?

*Ситуация для девушек.*

До вас дошли слухи явно искаженного содержания. Как вы поступите, если источником дезинформации была ваша подруга; просто знакомая?

*И повседневная ситуация для всех.*

Вам на рынке продали бракованный товар. Брак вы заметили позже. Как вы поступите, если продавец младше вас; если комплекция продавца такова, что Арнольду Шварценеггеру, по сравнению с ним, делать нечего?

Вы увидели, что не только в различных конфликтных ситуациях мы реагируем по-разному; даже и в сходных ситуациях, но с разными людьми, наша реакция может быть иной.

5. *Упражнение «Рисунок вдвоем».*

Класс 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. Выясняется, что школьники 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 на откуп 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.

*6. Возможные причины конфликтов (беседа).*

1. Попадали ли вы когда-нибудь в конфликтные ситуации?
2. Бывают ли у вас конфликты с родителями? В чём их суть?
3. Что вы предпринимаете, чтобы избежать конфликтов в школе с друзьями и учителями, в семье?

Молодцы! Вы стараетесь найти способы избежать конфликты, но всегда ли это удаётся, мы проверим с помощью Теста «Умеете ли вы держать себя в руках конфликтной ситуации?».

*7.*

Одни люди не в состоянии оставаться спокойными во время ссоры, другие же способны сохранять душевное равновесие даже в момент наивысшего накала страстей. Умеете ли вы справляться с конфликтными ситуациями?

1. Можете ли вы в приступе ярости разбить посуду?
  - А. Да, это возможно.
  - Б. Ну, если меня спровоцировать, то безусловно.
  - В. Нет, это только ухудшит ситуацию, да и посуду жалко.
2. Дискуссии, в которых участники придерживаются разных мнений...

А. Не нужны.

Б. К сожалению, необходимы.

В. Ничего не дают.

3. Двое друзей (подруг) начали горячую дискуссию.

А. Буду держаться в стороне.

Б. Меня это развлечет.

В. Попробую быть посредником.

4. Что вы думаете по поводу изречения «Всегда уступает тот, кто умнее»?

А. Глупости – отговорка не для умных, а для слабых.

Б. Подобная тактика способна сохранить много нервных клеток.

В. Перед тем, как уступить, нужно все хорошенько обдумать.

5. Ваш(а) друг (подруга) несколько дней сильно раздражен(а).

А. Спрошу, что случилось.

Б. Попрошу его (её) быть сдержанным(ой).

В. Буду избегать общения с ним (ней).

6. За соседним столиком в кафе кто-то делает бестактные замечания по вашему поводу.

А. Дам отпор.

Б. Я пересяду за другой столик,

В. Меня это не волнует.

Результаты. Подсчитайте количество баллов, пользуясь таблицей.

	1	2	3	4	5	6
А	1	3	1	1	2	2
Б	3	2	3	2	1	3
В	2	1	2	3	3	1

6–9 баллов.

Вы придаете большое значение гармонии отношений и поэтому стараетесь возникающие конфликты разрешать мирным путем. К сожалению, это не всегда возможно. Иногда, чтобы разрядить атмосферу, необходима «гроза».

10–14 баллов.

Вы никогда не поддаетесь на провокацию, и поэтому вас практически невозможно вывести из себя. Прежде чем начинать спор, вы всегда пытаетесь оценить ситуацию. Если начинается ссора, вы сохраняете завидное хладнокровие.

*15–18 баллов.*

В любой ситуации для вас прежде всего важна ясность. И ее вы будете добиваться любой ценой, иногда даже через конфликт. И, конечно же, иногда вы бываете чересчур эмоциональны.

*Ведущий.* Большинство конфликтов в школе начинается именно на уровне общения. Они возникают из-за неудачно сказанного слова, обидного сравнения, несправедливой оценки, повышенного эмоционального состояния. Без эмоций трудно убедить партнёра по общению в своей правоте. Эмоции помогают найти истину. Количество конфликтных эмоций велико. В этом мы убедимся, выполнив следующее упражнение.

#### 8. Упражнение «Алфавит эмоций».

Это у нас групповая работа. Сядьте удобнее, чтобы могли видеть и слышать друг друга.

Нужно записать названия эмоций и чувств в конфликте в алфавитном порядке (за исключением некоторых букв):

А –	М –
Б –	Н –
В –	О –
Г –	П –
Д –	Р –
Е – ехидство	С –
Ж –	Т – тревога
З –	У – удивление, уверенность
И –	Ч –
К – кичливость	Х –
Л – любование	Я – ярость

#### 9. Упражнение «Ответ с улыбкой».

Можно обойти конфликт, если ответить улыбкой. Люди с чувством юмора редко конфликтуют, а уж если спорят, то всегда приятно, с шуткой, улыбкой (не с сарказмом, злой иронией, а с доброй, остроумной шуткой).

Разыграем ситуации, где необходимо улыбнуться, пошутить, не дать спору стать конфликтом.

*Ситуация 1.* Вы получаете записку с вашим именем: «А + В= Любовь». Ваша реакция... Обсуждение. Реплика должна быть с улыбкой.

*Ситуация 2.* Вам очень смешно на уроке. Учительница делает вам замечание. Вы оправдываетесь (с улыбкой). Что скажете?

*Ситуация 3.* В автобусе ты нечаянно наступила на ногу рядом стоящему парню. Твои действия?

#### 10. *Рефлексия.*

1. Что нового и полезного вы узнали на уроке? Ответы запишите на бумажных фруктах и поочерёдно зачитайте классу, а затем прикрепите их к дереву Знаний о конфликте.

2. Сравните два дерева и сделайте вывод.

3. Оцените урок выбросом пальцев по пятибалльной системе.

#### ***Список литературы***

1. Батурина Е.А. Конспект занятия «Конфликт – как быть» / Е.А. Батурина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=21864> (дата обращения: 17.09.2025).