

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 различия 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.

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

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 выправляться 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. Двоє 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 сдержаным(ой).
- В. Буду избегать общения с ним (ней).
6. За соседним столиком в кафе кто-то делает бес tactные 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
A	1	3	1	1	2	2
B	3	2	3	2	1	3
V	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).

6 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

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).