

# ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

## «Как выйти из конфликта»

*Предупредить конфликты гораздо легче,  
чем конструктивно разрешить их*

**Вступительное слово ведущего:** Общение с людьми – неотъемлемая часть полноценной жизни каждого человека. В процессе общения неизбежно возникают противоречия и различия во взглядах, действиях. Конфликты очень часто встречаются в нашей жизни - в семье, в школе, на улице. Конфликты возникают как с хорошо знакомыми людьми, так и с совершенно незнакомыми, например, в очереди, в транспорте. Они часто порождаются скрытыми нуждами и желаниями человека, которые не удовлетворяются. Они могут возникнуть из опасений потерять что-либо значимое для человека.

Поводы конфликтов бывают разные, но причины у всех схожие: несовпадение целей, желаний, оценок, неуважение к другим, неумение общаться.

Сегодня мы поговорим о том, что такое конфликт, поговорим о правилах выхода из конфликтных ситуаций, о том, как их предупредить.

У каждого из вас в жизни возникают конфликтные ситуации, что же вы вкладываете в понятие «конфликт»? (обращение к классу. Пока учащиеся высказывают своё мнение, ведущий записывает их на доске).

*Конфликт* происходит от латинского слова «conflictus»- явление, возникающее в результате столкновения противоположных целей, интересов, мнений, взглядов. Конфликт — это противоречие, которое рождает враждебность, страх, ненависть между людьми.

Мы с вами дали определение конфликта. В любом конфликте присутствуют *оппоненты* (участники) и *предмет конфликта* (то, из-за чего стороны пришли к разногласию).

Каждый человек уникален, неповторим. Люди отличаются друг от друга не только внешностью и характером, но и вкусами, взглядами, мнениями. Человек, который находится рядом с тобой, отличается от тебя. Это не значит, что он хуже тебя: он просто другой, со своими индивидуальными особенностями, со своими сильными и слабыми сторонами личности.

Добро, которое мы делаем людям, возвращается к нам, делая нас счастливее, так же как и зло, которое мы причиняем (другим, возвращается к нам. Можно сказать, что в человеческих отношениях действует закон бумеранга.

Чтобы избежать конфликтов, чтобы к вам бумерангом возвращалось только добро, нужно соблюдать золотое правило общения: «Относись к другим так, как хотел бы, чтобы относились к тебе».

**Мне хотелось бы вам прочитать стихи Омара Хайяма:**

**Других не зли, и сам не злись**

**Мы гости в этом бренном мире**

**И если что не так, смирись,**

**Умнее будь и улыбнись.**

**Холодной думай головой**

**Ведь в мире все закономерно**

**Зло, излученное тобой**

**К тебе вернется непременно.**

Говоря о конфликтах, нельзя забывать о том, что все наши поступки влияют не только на нас самих, но и на окружающих. Правильное поведение при конфликте сохранит ваше здоровье, сделает спокойнее и счастливее не только вас, но и других.

Предупреждение конфликтов – это система различных способов, приемов воздействия и знаний, способствующих предотвращению открытого конфликта на стадии назревания противоречия. Существует много способов избегать конфликтов. Один из способов — умение делать комплименты. Давайте поучимся говорить друг другу приятные слова (проводится упражнение «Комплименты»)

**Упражнение «Комплименты»**

**Необходимое время: 5 минут**

**Материалы: Мяч**

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает участникам придумать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент, например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная причёска». Получивший мяч участник бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент, и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику []

Никогда не бойтесь сказать доброе слово, не забывайте о том, что безвыходных ситуаций не бывает. У вас всегда есть возможность выбрать, как поступить.

А сейчас мы с вами поговорим о способах предупреждения конфликтов.

**Первый способ - мягкое противостояние.** Мягкое противостояние - это решительное возражение, высказанное в мягкой форме. Так можно отстаивать свою позицию, и не обидеть другого человека.

**Второй способ называется "конструктивное предложение"** Это попытка найти компромисс, т.е. выход, который мог бы устроить всех. Рассмотрим конкретную ситуацию.

**Ситуация.** Вам не нравится, что ваш сосед по парте никогда не носит в школу учебников и пользуется вашими. Окажите ему мягкое противостояние. Попробуйте мягко намекнуть ему на это.

Примерные фразы:

Дима, не хочется ссориться, но мне не нравится, когда моими вещами пользуются другие. Не обижайся, но это мои учебники, и мне одному удобнее ими пользоваться.

У вас очень хорошо получается мягкое противостояние. А как можно в этой ситуации избежать конфликта с помощью конструктивного предложения?

Примерные фразы:

Дима, мне кажется несправедливым то, что я один ношу учебники в школу, давай будем это делать по очереди. Я понимаю, что тяжело носить в школу полный портфель учебников. Сейчас есть такие сумки на колёсиках и с выдвигающейся ручкой. Может попросишь у родителей такую.

Итак, мягкое противостояние и конструктивное предложение - это два способа поведения, которые помогут вам предотвратить конфликты и сохранить собственное достоинство.

*Сначала думай, потом делай* - это правило бесконфликтного существования.

Конечно, лучше всего ссору погасить в самом начале. Для этого можно пойти на компромисс, то есть или уступить, или уговорить уступить того, с кем ссоришься. Первое, как правило, проще. Попробуйте во время ссоры попытаться представить себя на месте вашего соперника — и вы поймете, что у него тоже есть причины для защиты своих аргументов.

В обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфликтов. Что бы сохранить душевное, психическое и физическое здоровье, нужно научиться предотвращать конфликты, а если конфликт уже разгорелся, нужно уметь из него выйти.

## **Стратегии поведения в конфликтных ситуациях**

1. Сотрудничество, направленно на поиск решения, которое позволило бы учесть интересы всех сторон.

2. Компромисс – урегулирование разногласий через взаимные уступки;
3. Избегание, заключающееся в стремлении выйти из конфликтной ситуации, не решая её, не уступая своего, но и не настаивая на своем;
4. Сглаживание – тенденция сглаживать противоречия между оппонентами. Полное признание правоты другого в ущерб собственным интересам.
5. Противоборство – ответное действие в конфликтной ситуации направленное на её усугубление. Это действие только в своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

Более благоприятны исходы «сглаживания и компромисса. Сглаживание снижает отрицательное переживание обоих участников конфликта, а компромисс стимулирует равноправное сотрудничество и, следовательно, укрепляет межличностные отношения.

Какие правила поведения должен соблюдать человек, чтобы успешно решить конфликты?

1. быть доброжелательным.
2. Установить причины конфликта,
3. быть тактичным.
4. искать компромисс
5. уметь признать свою ошибку;
6. Уметь слушать и слышать друг друга
7. быть справедливым

Сегодня мы с вами познакомились с понятиями конфликт (показывает на доску с мнениями учащихся), научились их решать мирным путём.

*Дорогие ребята, мне хочется поблагодарить вас за активность, инициативность, творчество! Наша совместная работа заканчивается и наш классный час мне хотелось бы завершить упражнением (проводится упражнение «Я хочу тебе пожелать»)*

### **Упражнение «Я хочу тебе пожелать...»**

Учащимся предлагается передавать свечу из рук в руки продолжая фразу: «Я хочу тебе пожелать...»

Ведущий берет свечу в свои руки с фразой: «Я хочу всем вам пожелать, чтобы в вашей жизни было поменьше конфликтов, а если они возникали, затухали как эта свеча» (тушит свечу).

Ведущий раздает участникам памятки.



## ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Несколько советов, которые помогут вам взглянуть на процесс общения по-новому.

- Относитесь к другим людям так, как хотели бы, чтобы они относились к вам.
- Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
- В споре умей выслушивать собеседника до конца.
- Уважай чувства других людей.
- Любую проблему можно решить.
- Будь внимателен к людям, с которыми общаешься.
- Не сердись, улыбнись.
- Помните о законе «отзеркаливания»: как вы к людям — так и они к вам.
- Начни свой день с улыбки.
- Будь уверен в себе.
- Раскрой своё сердце, и мир раскроет свои объятия.
- Будь обаятелен и добр.
- Извинись, если ты не прав. Извиниться не просто, но это возможный способ прекратить конфликт. Попробуй произнести следующие фразы: «Мне очень жаль, что так вышло, извини!», «Я совсем не хотел, чтобы так получилось!»
- Взгляни на обидчика – может, ему просто нужна твоя помощь.
- Не забывай выражать свою благодарность.
- Выполняй свои обещания.
- Не критикуй постоянно других.
- Научись *договариваться, уступать, сотрудничать*.
- Говори только о своих чувствах, а не о промахах других.