Психологическое занятие с элементами тренинга

для учащихся начальных классов

**«Жизнь без конфликта»**

**Цель:** профилактика бесконфликтного поведения среди учащихся.

**Задачи:**

- актуализировать знаний, обучающихся о конфликте;

- выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию;

- формирование умения находить взаимопонимание с людьми;

- отработка навыков бесконфликтного поведения.

Оборудование: листочки, карандаши.

Время: 40 минут.

**Ход занятия**

**Упражнение 1**. «Снежный ком». Все участники садятся в круг, и передавая игрушечное сердечко друг другу называют свое имя, и прилагательное, на первую букву своего имени, характеризующее его, как личность. Следующий повторяет имена и прилагательные предыдущих, затем называет свое и т.д. Данное упражнение сплачивает коллектив.

**Упражнение 2**. «Улыбнитесь как….

Психолог предлагает детям улыбнуться как:

- солнышко;

- кот на солнышке;

- вам учитель сказал, что вы за контрольную работу получили 5-ку;

- вас похвалили родители;

- вы наконец-то помирились с тем, с кем ругались.

Улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления.

**Упражнение 3.**«Отгадай слово»

Психолог предлагает детям посмотреть на слова, написанные на доске и предложить варианты слова, обозначающие тему сегодняшнего занятия.

Крик, оскорбления, несправедливость, фырканье, ложь, игнорирование, кидание, толкание.

Психолог помогает детям, предлагает прочитать заглавные буквы в каждом слове, соединить их. Получится слово «конфликт».

Психолог: А что такое конфликт? (высказывания)

Конфликт – это когда дерутся.

Конфликт – это непонимание.

Конфликт – это когда люди кричат друг на друга.

Конфликт – это когда люди что-то не поделили.

Конфликт – это когда люди спорят.

Конфликт – это разногласие между людьми, столкновение разных мнений и интересов.

**Информационное сообщение**«Конфликт»

Слово «конфликт» - означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Причины конфликтов бывают самыми разными: нежелание понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний.

**Упражнение 4.**Разбор рассказа Н.Артюховой «Саша-дразнилка».

Саша очень любил дразнить свою сестренку. Ляля обижалась и плакала.

- О чем ты плачешь, Лялечка? – спрашивает папа.

- Меня Саша дразнит!

- Ну и пусть дразнит. А ты не дразнись.

Было очень трудно не дразниться, но один раз Ляля попробовала, и вот что из этого вышло.

Ребята сидели за столом и завтракали.

- Вот я сейчас поем, - начал Саша, - и твою куклу к люстре за ноги подвешу.

- Ну, что ж, - засмеялась Ляля, - это будет очень весело!

Саша поперхнулся от удивления.

- У тебя насморк, - сказал он, подумав. - Тебя завтра в кино не возьмут.

- А мне завтра не хочется. Я пойду послезавтра.

-Все вы, девчонки,- дрожащим голосом проговорил Саша, - все вы ужасные трусихи и плаксы.

- Мне самой мальчики больше нравятся, - спокойно ответила Ляля.

Саша посмотрел кругом и крикнул:

- У меня апельсин больше, чем у тебя!

- Ешь на здоровье, - сказала Ляля, - поправляйся.

Тут Саша уже не нашел что сказать, встал и убежал.

- *Какой совет дал папа Ляле?*

*- Помог ли папин совет девочке?*

*- Как вышла Ляля из конфликтной ситуации?* **(С помощью юмора)**

**ПРИМЕРЫ детей выхода из конфликтных ситуаций.**

**Упражнение 5**«Два барана на мосту»

Выбрать 2 команды, с помощью карточек: фрукты-овощи, деревья-цветы. Ребята достают из коробки карточки и распределяются по командам. На полу из листов бумаги делается мостик. Два человека должны одновременно перейти через мостик так, чтобы ни кто из них не упал в пропасть. По мосту навстречу друг другу могут переходить две группы детей. Чтобы не упасть, дети должны помогать друг другу, меняться местами, пропускать, найти удобный друг для друга способ передвижения, то есть **компромисс.**

Обсуждение:

**Упражнение 6.** «Положительное и отрицательное»

У вас на столах лежат слова – подсказки. Выберите из них слова, обозначающие положительные способы разрешения конфликтов и поставьте «+», отрицательные поставьте « ». Затем должен прокомментировать свой выбор (даются подсказки со словами)

**Уступать, разгневаться, промолчать, договориться, ударить, упрямиться, понять**).

Дети объясняют свой выбор и делают вывод о положительных и отрицательных способах разрешения конфликтов.

**Упражнение 7**«Степной дождь»

**Цель:** уменьшение психологической нагрузки участников.

Психолог предлагает встать всем участникам повторять движения:

- в степи поднялся ветер (**ведущий потирает ладони**);

- начинает капать дождь **(хлопки ладонями по груди**);

- начинается настоящий ливень (**хлопки по ногам**)

- а вот и град, настоящая буря (**топот ногами**);

- капли падают на землю **(щелчок пальцами);**

- тихий шелест ветра (**потирание ладоней**);

- солнце (**руки вверх**).

**Упражнение** **8**. Рисунки осликов (у каждого ученика)

- Рассмотрите рисунки, какие выводы можно сделать на основании просмотра всех рисунков?

- Похоже ли поведение осликов на поведение людей в разнообразных ситуациях?

- Как люди примиряются, приходят к согласию?

Но ребята каждый конфликт можно предотвратить и решить все мирным путем, вы согласны со мной ребята?

Разрешение конфликта - дело трудное. Некоторые считают, что предложить помириться первым - значит проявить слабость характера. А как вы думаете?

- А как вы думаете, что ещё помогает разрешить конфликт? (юмор, уступка, компромисс - это согласие на основе взаимных уступок). Тот, кто не боится идти на компромисс, чаще выходит из конфликта.

**Упражнение** **9**. Давайте выведем несколько правил, которыми необходимо пользоваться, если попал в неприятную ситуацию. (Детям раздаются карточки со словосочетаниями, они обводят зеленым цветом правила и читают правильные фразы)

**Правила выхода из конфликта.**

Уступать друг другу

Уважать друг друга

Уметь ставить себя на место другого

Сочувствовать

Договариваться

Драться

Ссориться

Спорить

Кричать друг на друга

*Подведение итогов:*

**Упражнение 10.**«Шляпы»

Каждый ребенок вытягивает шляпу определенного цвета: красную, желтую или зеленую из мешочка.

Те, у кого **желтая шляпа** https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_1.png отвечают на вопрос – Понравилось ли тебе сегодняшнее занятия. Чем?

**Красная шляпаhttps://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_2.png**отвечают на вопрос – Какой способ разрешения конфликтной ситуации ты будешь использовать?

**Зеленая шляпа** https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_3.png какое упражнение запомнилось больше всего?

**Раздача памяток:**

**Правила бесконфликтного общения.**

1. Старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо.
2. Избегай конфликтов, ссор, не совершай необдуманных поступков.
3. В споре будь сдержан и тактичен.
4. Научись сотрудничать, договариваться, уступать, находить компромисс.
5. Главное – относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе.

В заключение мне хочется привести слова Максима Горького: «Если ты хочешь, чтобы вокруг тебя были хорошие, добрые люди, попробуй относиться к ним внимательно, ласково, вежливо – увидишь, что все станут лучше. Все в жизни зависит от тебя самого…».

Рефлексия:

Спасибо вам ребята мне очень понравилось с вами сегодня работать, а сейчас выберите смайлик, с каким настроением вы уходите с нашего занятия – поднимите смайлик вверх.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Крик, оскорбления, несправедливость, фырканье, ложь, игнорирование, кидание, толкание.**

**уступать разгневаться промолчать договориться**

**ударить упрямиться понять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_4.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_5.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_6.png |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_7.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_8.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_8.png |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_10.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_11.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_12.png |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_7.pnghttps://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_4.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_15.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_16.png |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_4.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_18.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_18.png |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_18.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_6.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_6.png |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_6.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_15.png | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/10/05/s_5f7af5cbb6654/1533274_15.png |

|  |  |
| --- | --- |
| **Правила бесконфликтного общения.**  1.Старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо.  2.Избегай конфликтов, ссор, не совершай необдуманных поступков.  3.В споре будь сдержан и тактичен.  4.Научись сотрудничать, договариваться, уступать, находить компромисс.  5 .Главное – относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе. | **Правила бесконфликтного общения.**  1.Старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо.  2.Избегай конфликтов, ссор, не совершай необдуманных поступков.  3.В споре будь сдержан и тактичен.  4.Научись сотрудничать, договариваться, уступать, находить компромисс.  5 .Главное – относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе. |
| **Правила бесконфликтного общения.**  1.Старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо.  2.Избегай конфликтов, ссор, не совершай необдуманных поступков.  3.В споре будь сдержан и тактичен.  4.Научись сотрудничать, договариваться, уступать, находить компромисс.  5 .Главное – относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе. | **Правила бесконфликтного общения.**  1.Старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо.  2.Избегай конфликтов, ссор, не совершай необдуманных поступков.  3.В споре будь сдержан и тактичен.  4.Научись сотрудничать, договариваться, уступать, находить компромисс.  5 .Главное – относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе. |