«СПОСОБЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭМОЦИЙ

В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ»

Цель: познакомить участников мастер-класса с эффективными способами разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи:

- рассмотреть с участниками мастер-класса понятие «конфликта»;

- познакомить с технологиями решения конфликтных ситуаций в

школе на примере конфликта между обучающимися одного класса (из опыта

работы).

Ход:

1. Вступительная часть

- Добрый день, дорогие коллеги! Свое выступление я хочу начать со

слов: «Лучшее разрешение конфликта то, при котором выигрывают все его

стороны».

Из личного опыта мы знаем, что лучшее разрешение – это обсуждение

возникшей ситуации. Подростки в силу несформированности эмоциональной

сферы не всегда могут проконтролировать свое психологическое состояние

и договориться с оппонентом. В связи с этим перед педагогами и классными

руководителями стоит цель - обучить школьников навыкам самоконтроля эмоциональных состояний и конструктивным способам выходам из

конфликтных ситуаций.

Тема: «Ситуационный классный час. «Способы регулирования эмоций в конфликтной ситуации».

2. Теоретическая часть.

Конфликт является неотъемлемой частью жизни человека в социуме и

его взаимодействии с другими людьми, неотделим от развития личности.

Конфликт – это активные взаимонаправленные действия каждой стороны для реализации своих целей, окрашенные сильными эмоциональными

переживаниями. Несмотря на это конфликт следует рассматривать как ситуацию возможного развития, так называемую «точку роста». Точку, в которой, возможно, начнутся положительные изменения, прояснятся границы и

правила взаимодействия, разрешится сложная ситуация.

Условиями возникновения конфликта являются:

6

 наличие конфликтной ситуации;

 субъекты (участники) конфликта – 2 и более;

 повод для конфликта (ситуация, слово, поведение).

Непосредственно в самом конфликте происходит следующая динамика:

 предконфликтная ситуация – возникновение разногласий. Это

могут быть: несовместимость интересов, мнений, целей. На этой же стадии

возникает «предмет конфликта» – основное противоречие, для разрешения

которого стороны вступают в борьбу;

 возрастание напряженности в отношениях;

 осознание конфликтной ситуации – оценка чужих действий как

преднамеренно враждебных;

 собственно конфликтное поведение – обоюдно направленные и

эмоционально окрашенные действия;

 развертывание конфликта и/или его разрешение.

Как правило, классные руководители включаются на последней стадии

конфликта – на этапе его разрешения.

Задача классного руководителя - выступать третьей стороной и адекватно «отражать» конфликтную ситуацию между подростками. Главная цель

– не наказать, а научить осознавать свои чувства и чувства оппонента,

научить регулировать свои эмоции (в частности, злость и раздражение).

Ситуационный классный час – это возможность в безопасной ситуации

разобрать конфликт, опробовать различные стратегии поведения, научиться

понимать эмоции другого.

Методы, которые наиболее часто используются мной при проведении

ситуационного классного часа:

1. Рассказ, объяснение, беседа - для оценки имеющихся знаний обучающихся о понятии, которое мы разбираем. Предложение новой информации по теме, обобщение материала.

2. Ролевые игры с моделированием проблемных ситуаций - для отработки новых стратегий реагирования и тактики поведения.

3. Практические упражнения, в которые включены все обучающиеся – возможность каждому решить предложенную ситуацию, развитие критического и аналитического мышления.

Для успешного усвоения детьми новых коммуникативных тактик в ситуациях общения, самостоятельного конструирования социально одобряемых

форм общения, развития самоконтроля от меня, как от классного руководителя, требуется:

- знание сути конфликта и динамики его протекания,

- знание возрастных особенностей подростков,

- обладание навыками самоконтроля,

- умение презентовать новые методы,

- доброжелательный настрой,

- создание в классе безопасной среды, где к каждому ученику и его

мнению проявляют уважение.

7

3. Практическая часть проведения ситуационного классного часа.

Цель: познакомить обучающихся с понятием «конфликт», с эффективными способами предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи:

- актуализация знания понятия «конфликт»,

- развитие эмоционального интеллекта (способность распознавать свое

эмоциональное состояние),

- развитие навыка саморегуляции в конфликтной ситуации,

- побуждение к самопознанию, самовоспитанию.

Участники: ученики 6-го класса (12-13л.)

Оборудование: доска, мел, листы бумаги, ручки.

Возраст младших подростков – это возраст импульсивности и эмоциональности. Зачастую подростки не осознают последствия своих поступков и

не могут дать объективную оценку происходящему, действуют спонтанно

под влиянием сиюминутных эмоций.

Драки и конфликты – неотвратимые спутники раннего подросткового

возраста. Предлагаю рассмотреть довольно типичную ситуацию – драка на

перемене, причиной которой послужили словесные оскорбления. Нет никаких сомнений в том, что это конфликт.

При проведении ситуационного классного часа, непосредственно после

произошедшего, целесообразно начать обсуждение с прояснения понятия

«конфликт».

Предлагаю вам озвучить все ассоциации, которые у вас возникают, когда вы слышите слово «конфликт».

Детям можно предложить выполнить это упражнение на листочках.

Время выполнения 5-7 минут.

Подведем итог: что несет конфликт? Только ли отрицательные эмоции

и неприятности? Или в нем есть и положительные стороны?

Итак, конфликты – это часть нашей жизни, они естественны. Конфликтные ситуации могут возникнуть из-за того, что мы разные: по-разному

чувствуем и думаем, по-разному выражаем свои эмоции, у нас у всех разный

уровень контроля над своим эмоциональным состоянием.

А какие эмоции ребята могли испытывать в произошедшей конфликтной ситуации?

При обсуждении этого вопроса, если дети будут затруднятся в описании своих психоэмоциональный состояний, можно рассказать о том, какие эмоции и чувства испытывают люди в различных ситуациях (страх,

злость, интерес, радость, обида, раздражение и др.).

После высказываний ребят, можно озвучить свое мнение: «Я тоже согласна, что ребята чувствовали злость».

Злость – это громкое «НЕТ» тому, что происходит. Эту эмоцию испытывают все люди, только по-разному ее выражают.

Упражнение «Покажи злость».

8

Сейчас я попрошу вас изобразить злость. Покажите мне, как она выглядит:

- складки под нижними веками,

- щеки подняты,

- морщинки у наружных уголков глаз,

- углы рта смещаются вверх и назад.

При этом человек может начать кричать, размахивать руками, сжимать

кулаки, краснеть, учащается сердцебиение.

Важно сделать акцент на том, что нельзя причинять физическую

боль другому человеку, если ты злишься.

Очень важно понимать что, когда ты злишься, нельзя никому причинять боль! Но подростки не всегда могут вовремя остановиться и сказать себе: «СТОП».

- Как вы, дорогие участники справляетесь с сильными эмоциями в конфликтной ситуации?

- Почему так важно понимать свое эмоциональное состояние в конфликте и управлять им?

Потому что такая сильная эмоция как злость не поможет в разрешении

конфликта. Когда мы злимся, мы не можем рассуждать здраво. Часто в пылу

ссоры мы говорим необдуманные слова, о которых потом жалеем.

Сегодня мы потренируемся в технике «СУВОРОВ», которая поможет

стать более выдержанным и научиться управлять своими негативным эмоциональным состоянием.

«СУВОРОВ»: Стоп – Упражнение – Воздух – Речь – Образ - Вперед.

Как только вы чувствуете сигналы нарастающей злости и гнева, нужно

остановиться (Стоп), сделать упражнение на релаксацию, например, несколько раз сильно сжать и расслабить кулаки (Упражнение), затем сделать несколько глубоких входов с медленным выдохом (Воздух), далее сказать самому себе несколько предложений: «Он не стоит моих нервов», «Стоит быть

умным, а не правым» (Речь), и представить какой-то образ для умиротворения (Образ). После этого скомандовать себе: «Вперед!» И переходить к другой деятельности.

Подумайте, какой образ вам помогает успокоиться?

В ходе работы ребята называли: кран, из которого брызжет бесконтрольно вода, но его можно при желании закрыть; горящий костер, который

нужно залить водой или песком. У кого-то это образ спокойной воды.

Необходимо обязательно проговорить с подростками о том, что это -

наш внутренний инструмент, его никто не увидит.

Давайте сейчас попробуем технику «СУВОРОВ» на себе. Представьте

недавнюю конфликтную ситуацию, свои эмоции. А теперь делаем по алгоритму: Стоп – Упражнение – Воздух – Речь – Образ - Вперед. Получилось?

Отлично!

Эту технику можно проводить со всем классом или с группой ребят,

участвовавших в конфликтной ситуации.

9

Итак, внутреннее состояние мы отрегулировали. Теперь самое время

научить подростков конструктивно решать конфликт через диалог и умение

договариваться.

Для того чтобы разрешить конфликт нужно:

1. Отрегулировать свое эмоциональное состояние (техника «СУВОРОВ»).

2. Вступить в диалог с предложением договориться.

3. В диалоге использовать технику «Я-высказывание» (Ситуация + Я -

чувство + Объяснение). Пример использования техники: «Когда ты меня обозвал, я разозлился, почувствовал обиду. Мне неприятны твои слова. Я бы хотел, чтобы ты сдерживал свои эмоции, и говорил конкретно, что тебя не

устраивает в сложившейся ситуации».

4. Разговаривать спокойно, но уверенно. Если чувствуешь, что эмоции

вновь берут верх – см.п.1.

5. Учитывать интересы другой стороны. Идти на уступки.

6. Предложить свой вариант решения, постараться найти оптимальный

подход.

Предлагаю сейчас потренироваться.

Пошаговое построение техники «Я-высказывание»:

1. Начинайте фразу описанием того факта, который не устраивает вас

в поведении или действии другого человека. Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь…», «Когда ты

обижаешься...».

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением.

Например: «я раздражаюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает

на вас или на окружающих. Например: «потому что мне приходится стоять у

подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоей обиды» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то

есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если

не можешь прийти вовремя».

Предлагаю вам сейчас потренироваться в Я-высказываниях. Будем работать в парах.

Вам будет предложено две ситуации, которые вам необходимо будет

разыграть и найти пути решения.

1) Учительница Нина Петровна сделала Толе несправедливое (по

его мнению) замечание. Толя стал дерзить учительнице.

2) Ваня решил подшутить над одноклассником Колей, подставив

ему подножку. Коля упал и больно ударился, поднявшись, он решил тут же

отомстить обидчику и кинулся в драку.

10

4. Подведение итогов. Рефлексия.

Итак, сегодня мы узнали, что конфликт – это столкновение противоположных интересов, стремлений, серьезное разногласие. Это часть нашей

жизни. Главное в конфликте – понимать себя и свои эмоции и пытаться контролировать их. В контроле и тренировке выдержки поможет упражнение

«СУВОРОВ», которое мы изучили.

Результатом мастер-класса является ознакомление участников новой

стратегии в разрешении конфликтной ситуации с целью ее применения в

практике воспитательной работы с обучающимися. Исследование собственного отношения к понятию «конфликт» и тех чувств, которые он вызывает.

Тренировка одного из способов самоконтроля в конфликтной ситуации.

5. Заключение.

Конфликтные ситуации в жизни школьников – неизбежны. Задача

взрослых - научить детей экологичным способам выхода из конфликта, одним из которых является саморегуляция эмоционального состояния. Чем

больше мы будем говорить о чувствах с подростками, помогать им «отражать» то, что они чувствовали в той или иной конфликтной ситуации, тем

лучше они будут понимать себя и смогут в дальнейшем регулировать свое

состояние на еще начальном этапе конфликта. Приобретенные навыки очень

пригодятся подросткам и в дальнейшей жизни.

Спасибо за внимание!