|  |  |
| --- | --- |
| Страшнее всего на свете, Когда из-за разных мнений Скандалят отцы и дети, - Конфликт это поколений. Мудрость сдает позиции, Опыт отходит в сторону, Властвуют тут амбиции Двух поколений поровну.  |  |

**Как вы считаете, о чем мы будем сегодня говорить?**

**- О конфликте**

**Действительно тема мастер класса: «ФОРМУЛА РЕШЕНИЯ ШКОЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ». (1)**

***Цель:***

* предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения педагогов;
* обучение способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приемам регуляции психического равновесия. (2)

- Выбрала, потому что сегодня учитель является не защищенным от родительской общественности. Часто в средствах СМИ учителя пытаются выставить, как тирана. Потому что мы с вами иногда не умеем справляться со своими эмоциями, гневом и личными переживаниями. И мы сегодня научимся способам ухода от конфликтных ситуаций.

**-Конфликт – понятие (3)**

- А теперь внимание на экран

***Просмотр мультфильма***

 - О чём этот мультфильм? До чего может дорасти обычная ссора? Кто был прав, кто виноват? Кто выиграл, кто пострадал? *Подвести к тому, что в конфликтной ситуации страдают оба участника.*

Тест « Конфликтная ли вы личность?»

***Ответ а) -4балла, ответ б)-2балла, ответ в)-0 баллов.***

**1.В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?**

*а) не принимаю участия;*

*б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;*

*в) активно вмешиваюсь, чем «вызывай» огонь на себя.*

***2.* Выступаете ли вы на педсоветах с критикой в адрес администрации школы?**

*А) нет;*

*Б) только если имею для этого веские основания; В) критикую по любому поводу не только администрацию, но и тех, кто ее защищает.*

**3. Часто ли вы спорите с друзьями?**

*а) только если это люди необидчивые;*

*б) лишь по принципиальным вопросам;*

*в) споры - моя стихия.*

**4. В столовой на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?**

*а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;*

*б) Молча, возьму солонку;*

*в) не удержусь от едких замечаний.*

**5.Если на улице, в школе вам наступили на ногу...**

*а) с возмущением посмотрю на обидчика:*

*б) сухо сделаю замечание:*

*в) выскажусь, не стесняясь в выражениях!*

**От 20 баллов до 16 баллов**. Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций в школе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

**От 16 до 9 баллов.** Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет иного выхода. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

**До 9 баллов**. Характер - вздорный. Споры и конфликты - это воздух, без которого вы не можете жить. Ваша критика - ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами - на работе и дома. Ваши несдержанность и грубость отталкивают людей. Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

Главный виновник любого конфликта это наша секундная агрессия. А что такое агрессия? (4)

**- Агрессия- это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим.** Агрессивный человек живет в постоянном конфликте с окружающим миром и людьми.

 *Взять красный надутый шарик.*- Посмотрите на мой красный надутый шарик. Представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нём воздух **–**чувства раздражения и гнева. Может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным? Что может случиться, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? *С помощью иголки лопнуть шарик.*

 -Коллеги, если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой– нибудь агрессивный поступок, например нападение на другого человека. Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным?

 - Давайте попробуем изобразить ситуацию выражения агрессии. *Каждому ученику раздается одноразовый стакан.*Возьмите одноразовый стакан и сделайте с ним то, что бы вы сделали в состоянии агрессии. *Затем предлагается вернуть предмет к первоначальному виду.*

 - Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить? Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

 - Как же бороться с собственной агрессией, как не дать ей победить нас?

Когда нам плохо, когда гнев пытается вырваться наружу, не надо держать его внутри, надо уметь разумно его выплескивать:

 *Взять другой шарик, надуть его и выпустить немного воздуха*.- Посмотрите, если мы выпустим из шарика немного воздуха? Шарик уменьшился?Взорвался ли шарик? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Коллеги, когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда

А теперь давайте поподробнее рассмотрим безопасные **способы выражения агрессии.**

1**.Не доводите до предела.** Лучший способ совладать с гневом - это заявить об этом тому, кто вас разозлил. Существует специальная формула **«Я - высказывание», (слайд)** которая помогает нам в этом. Как правильно сказать? (обратиться по имени, поделиться своими чувствами, сказать вежливое слово, высказать свое пожелание).

«Сережа, мне очень неприятно, когда ты меня называешь таким обидным словом. **Пожалуйста, называй меня по имени**».

-----Приведите свои примеры. Давай те в парах разыграем ситуацию.

2. **Можно выразить свои эмоции на физическом уровне.** Сделайте это, естественно, не причиняя вреда себе или окружающим.

- возьмите подушку, начните боксировать по ней, поколотите ее; отожмитесь, подтянитесь, покатайтесь на велосипеде, если есть такая возможность.

- 3.**«поработайте кулачками».** Необходимо встать прямо, опустить руки вдоль туловища, сильно, до боли, сжать кулаки (представить, что в руках мы сдавливаем лимон, выжимая лимонный сок – полностью, без остатка) и затем очень резко их разжимаем.

*-*Это упражнение позволяет сдержать первый импульс, побуждающий к физической агрессии.

**-4.«превратитесь в воздушный шарик»**. Необходимо поднять руки вверх, изображая воздушный шарик; глубоко вдохнуть – наполнить шарик воздухом и задержать дыхание. После – медленно выдохнуть, выпустив воздух из шарика, при этом руки медленно опускаются вниз. Шарик сдулся и стал похож на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. *Упражнение выполняется 2-3 раза.*Это упражнение также можно использовать для снятия гнева или злости. Если не поднимать руки наверх, то его можно делать совсем незаметно для окружающих.

5. **Перевести конфликт в шутку** («Давай завтра подеремся, что-то я сегодня не настроен»).

- Что помогает избежать ссоры.

4. **Научитесь делать паузу.** Необходимо сделать глубокий вдох и сосчитать до десяти. Вспомните свое внутренне состояние в одной из ситуаций, когда вы испытывали гнев, обиду, злость, и попытайтесь воспроизвести его. После этого необходимо задержать дыхание и, прежде чем начать что-то делать или говорить, посчитайте до десяти.

 Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, мысленно наберите в рот воды.

5. «**Лист гнева», «Рисунок обидчика», «Порви бумагу».** Надо нарисовать на листке бумаги обидчика, а после скомкать, потоптать, разорвать на мелкие кусочки этот листок. Можно просто разорвать ненужный вам листок, потратив всю отрицательную энергию на это действие.

 - Мы разобрали безопасные способы выражения агрессии. Конечно, желательно эти методы использовать в сочетании друг с другом. А сейчас мы попробуем разыграть разные ситуации.

**Ситуация 1**

Учителя не устраивает расписание, составленное учебной частью. Заместитель директора отказывается его изменить: всем не угодить, кто-то все равно останется недоволен. В ответ учитель не согласился вести уроки вместо заболевшей коллеги.

 Завуч устроило бы немного скорректировать расписание, чтобы хоть частично удовлетворить интересы учителя. И тогда было бы естественно попросить учителя пойти навстречу администрации в вопросе замены.
**Стратегия компромисса, или взаимных уступок**. Такой способ особенно подходит для ситуации: завуч по мере возможности учитывает пожелания учителя, а учитель избегает категоричных требований, понимая, что в расписании трудно учесть пожелания каждого педагога.

**Ситуация 2**

Урок в 8-м классе. Проверяя домашнее задание, учительница трижды вызывает одного ученика. Все три раза мальчик отвечал молчанием, хотя обычно по этому предмету хорошо успевал. В результате «двойка» В журнале. На следующем уроке опрос вновь начался с него. И когда он опять не стал отвечать, учительница удалила его с урока. Та же история повторилась на следующих двух занятиях, потом последовали прогулы и вызов родителей в школу. Но родители выразили учительнице недоверие за то, что не сумела найти подход к их сыну. А та, в свою очередь, высказала претензии им - родителям, не уделяющим, по ее мнению, должного внимания сыну и его школьным делам. Разговор продолжился в кабинете директора.

Вполне вероятно, что восьмиклассник сам спровоцировал конфликт, вступив в соревнование с педагогом, - «кто кого?». Для подростков характерно желание испытать свои силы в «борьбе» со взрослыми, зачастую не отвечающими его представлениям об идеальном человеке. Учитель же дал «слабинку», вступив в соревнование с мальчишкой. Педагогу стоило бы выбрать другую стратегию - **избегание, компромисс или взаимодействие.**

Одно заключается в том, чтобы найти источник конфликта и по возможности ликвидировать его. Например, разъединить конфликтующих людей, исключив даже их общение.

**В особо сложных ситуациях, когда на вас действуют сильные раздражители, попробуйте применить такую тактику:**

* дайте себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайтесь сразу в бой - так вы рискуете выплеснуть наружу неадекватные реакции, о чем потом будете жалеть;
* изобразите на лице улыбку и подержите ее минуту - после этого вы почувствуете себя лучше;
* выслушав выпад в свою сторону, скажите про себя «это не про меня» и больше не возвращайтесь к инциденту, как будто его и не было;
* не принимайте слова оппонента слишком близко к сердцу, не думайте об их цели; уходя домой, оставляйте все проблемы за дверью кабинета

 **Итог занятия.**

 - Что вы узнали сегодня нового? Чему научились? Что запомнилось, понравилось? Какие можете сделать выводы?

На прощание я хочу рассказать вам еще одну притчу.

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков.

Один волк представляет зло – зависть, ревность, грубость, агрессию. Другой волк представляет добро – мир, любовь, верность, отзывчивость.

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Я очень хочу, чтобы после нашего занятия, у вас не было сомнения в том, какого волка в себе вам нужно кормить!

Спасибо вам всем за работу! Удачи и успехов в преодолении агрессии!