**Психолого-коррекционное занятие «Почему люди ссорятся»**

 **(для учащихся среднего звена)**

**Цель:** познакомить с понятием «конфликт»; определитьособенности поведения в конфликтной ситуации; обучение способам выхода из конфликтной ситуации.

**Оборудование: листочки с определениями «Конфликт», «Компромисс»»**

 **Ход занятия:**

**Психолог:** Ребята, здравствуйте. Давайте поприветствуем друг друга. Встанем в круг и по кругу скажем друг другу: «Я очень рад тебя видеть»

 (выполнение упражнения «Я очень рад тебя видеть»

**Психолог**: Сегодня мы поговорим с вами на тему «Почему люди ссорятся». Подумайте немного над этим вопросом, затем мы запишем ответы на доске.

 Обсуждение. Все варианты ответов записываются на доске:

**Люди не понимают друг друга;**

**Не владеют своими эмоциями;**

**Не принимают чужого мнения;**

**Не считаются с правами других;**

**Пытаются во всём доминировать;**

**Не умеют слушать других;**

**Хотят умышленно обидеть друг друга.**

**Психолог**: Мы уже обсуждали на занятиях, как важно владеть собой при общении с другими людьми. Однако очень трудно бывает фиксировать своё состояние. Для того чтобы разобраться в этом вопросе больше, давайте поиграем.

 **Игра «Разожми кулак»**

Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнёры меняются ролями. Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

 **Игра «Толкалки без слов»**

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает. Затем делятся своими впечатлениями.

Психолог: Ребята, мы сейчас с вами поиграли в ряд игр. Давайте обменяемся впечатлениями и мнениями:

 **Какие вы испытывали эмоции?**

 **Было ли ощущение напряжения и раздражения?**

 **Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?**

 **Что помогло избежать конфликта?**

Психолог: ребята, мы сейчас в играх коснулись конфликтных ситуаций, ощутили определённые эмоции и напряжение как их следствие. А теперь поговорим с вами о том, что такое конфликт и как выходить из конфликтных ситуаций, как вести себя, чтобы иметь много друзей, уметь правильно общаться с окружающими и никого не обижать?...

Психолог: ребята, хотелось бы предложить вам поделиться собственным опытом и рассказать, как вы выходите из конфликтных ситуаций.

 /Выступления и обсуждения ребят/

А знаете ли вы, что такое конфликт? /Ответы детей/

 **КОНФЛИКТ – это противоречия и разногласия, возникающие между людьми из-за несовпадения их интересов, взглядов, установок, стремлений.**

Психолог: дорогие ребята, очень важно вам знать, **заповеди общения:**

1. **Доверяй тому, с кем общаешься.**
2. **Уважай того, с кем общаешься.**
3. **Общаясь с человеком, делай это наилучшим образом**

 **Психолог: ребята, есть такое высказывание: самый главный человек в мире это тот, кто сейчас стоит перед тобой.**

Как вы понимаете смысл этих слов?

А сейчас послушайте законы общения:

/Психолог зачитывает и комментирует законы общения/

**Психолог**: ребята, а сейчас **несколько советов**, которые помогут выйти из конфликтной ситуации без ссоры.

1. **Выслушать спокойно все претензии партнёра.**
2. **На агрессивность партнёра реагировать сдерживанием своих эмоций и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, весёлое.**
3. **Попытаться заставить говорить партнёра конкретней и без отрицательных эмоций.**
4. **Всегда держать уверенную и ровную позицию, но не переходить на критику.**
5. **Извиниться, если в чём-то действительно не прав.**

А самый разумный способ разрешения конфликта – компромисс, т.е. выход из конфликта путём взаимовыгодных уступок.

**РЕФЛЕКСИЯ:**

**Психолог**: дорогие ребята, я предлагаю вам **ответить на вопросы:**

 **1.Можно ли постоянно контролировать своё состояние?**

 **2.Как вы думаете, сможете ли вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?**

 **3.Что для вас было самым трудным на занятии?**

 **4.Что вы взяли на вооружение сегодня с нашего занятия?**

**Релаксация:** релаксационное упражнение из книги Амбросьевой Н. «Солнце»