**Урок:24**

**Тема: Конфлікти і здоров’я .Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів.**

**Мета:**Формувати в школярів поняття про психологічні конфлікти та способи їхрозв’язання; розвивати навички запобігання конфліктам та їх розв’язання; виховуватитерпимість, співпереживання. Ознайомити із способами управління внутрішньо особовими і міжособовими конфліктами; формування умінь ефективної поведінки в конфліктних ситуаціях. Навчання вибору ефективних стратегій вирішення міжособових конфліктів, що дозволяють не лише конструктивно вирішувати виникаючі проблеми, але і зберігатистосунки людей

**Опрацювавши тему, видізнаєтесь про** види конфліктів, стадіями їх розвитку та способами розв’язання конфліктів.

**1. Причини виникнення психологічних конфліктів**

З перших днів життя людина починаєпізнаватисвіт. Цейпроцесздійснюється задопомогоюспілкування з оточуючими, світом, що є життєвою потребою кожноїлюдини в будь-якомувіці. Особливо важливимвоностає в підлітковомувіці, у якому зараз перебуваєтеви.

-Що ж називаєтьсяспілкуванням?

Спілкування (абокомунікація) — цевстановленнярізнихконтактів і зв’язківміж людьми в процесіспільноїдіяльності. Під час спілкуванняміж людьми здійснюєтьсяобмінінформацією, емоціями, почуттями, думками. Однакнерідко наше спілкуванняможеперериватися через різнінепорозуміння, сварки, образи... І тоді ми говоримо, що люди конфліктують.

*Конфлікт* — це ситуація загострення протиріч при взаємодіїрічних людей, це зіткнення протилежних цілей, інтересів, позиційабо поглядів.

Наприклад, ви відповідаєте біля дошки, і вам здається, що ви церобите добре. Однак вам поставили зовсім не ту оцінку, на яку ви сподівалися.

У вас і в учителя різні погляди на вашу відповідь. Учительпорівнює вас з іншими учнями й розуміє, що ваша оцінка не може бути високою. Ви ж такого порівняння не робите, а орієнтуєтесятільки на свої внутрішні відчуття, я к і супроводжуютьвас під час відповіді. Вам здається, щовсе було гаразд. Інакше кажучи, ви не можете самісебе об’єктивно оцінити. Виникає конфлікт поглядів.

Нерідко виникають конфлікти, пов’язані не з різнимипоглядами, а з різними цілями. Наприклад, визібралися йти в кіно з однокласниками, а ваш молодшийбрат просить, щоб ви взяли його із собою.

Але вам не хочеться цього робити, тому ви починаєтедратуватися. Брат продовжує наполягати. У вас різнаціль, тому й виник конфлікт цілей.

Виникають і конфлікти інтересів. Наприклад,одна із сестер любить шити й строчить на машинці,інша в цей час хоче послухати музику, а машинка їйзаважає. Вони починають сперечатися, чий інтерес треба задовольнитиспершу, але ніхто не хоче поступатися. Ще гострішим може бутиконфлікт тоді, коли інтереси збігаються й виникає конкуренція, скажімо,за комп’ютер — кому зараз ним користуватися.

Конфлікт — це відсутність згоди між людьми, групами людей абоорганізаціями.

Можна виділити кілька стадій розвитку конфлікту.

На першій стадії з’являються умови для виникнення конфліктув майбутньому, наприклад такі, що пов’язані з особливостями спілкуваннялюдей. Сашко завжди грубо звертається до Олега або, навпаки,демонстративно не помічає його.

Друга стадія характеризується таким розвитком подій, при якомуконфлікт стає очевидним для його учасників. Сашко й Олег зіткнулисяв шкільній їдальні, обидва намагаються пробитися до прилавкапершим.

Третя стадія пов’язана з тим, що учасники подій вибирають шляхвирішення конфліктної ситуації. А шляхів може бути декілька:

1) Сашко й Олег не поступаються один одному, починається бійка;

2) Олег поступається Сашкові, тому що не хоче з ним зв’язуватися;

3) Сашко й Олег, розуміючи, що їх покарають, якщо вони почнуть

битися у їдальні, роблять вигляд, що нічого не трапилося;

4) Сашко поступається Олегові, бо він вирішив поступитися слабшому.

Коли шлях вирішення обраний, учасники конфлікту починаютьдіяти. Ці дії будуть мати певні наслідки: позитивні або негативні.

Конфлікт може завершитися його врегулюванням або переростаннямв інший конфлікт. Сашко й Олег можуть залишитися в нормальнихстосунках, а можуть і далі сваритися один з одним.

Життя загалом насичене конфліктами, і це нормально. Головне —розуміти, як конфлікти виникають і як поводитися в таких ситуаціях.

Оскільки життя без конфліктів не можливе, то ваше здоров’язалежить від того, наскільки правильно ви можете поводитися у конфліктнійситуації.

**2. Розпалювання конфліктів. Способиконструктивного розв'язання конфліктів**

*Етапиконфлікту.*

*На першомуетапі проблема описується у загальних рисах, визначається предмет конфлікту.*

*Другийетап — визначенняголовнихучасниківконфлікту. Участь в конфліктіможе бути різною. Відповідно до цьоговиділяютьтакихучасників:*

*\* опонент — учасникконфлікту, якийвважаєсвоїінтересинеузгодженими з інтересамиіншого;*

*\* противник — опонент, якийпрагнереалізуватисвоїінтереси за рахунокнейтралізаціїінтересівіншого;*

*\* агресор — противник, якийвиявляєагресивність, намагаєтьсяпричинитиіншомузло;*

*• посередник-учасник — йогозавданнядопомогтиліквідуватиконфлікт;*

*• арбітр — учасник, мета якогопроаналізуватиконфлікт і датирекомендаціїщодойоголіквідації;*

*• ворог-противник — його мета — знищити противника (фізичночи морально, соціально)*

Є люди, я к і просто не можуть жити без конфліктів. Вони розпалюютьконфлікти за будь-яких обставин. Але ж це зовсім нескладно.

Для цього не знадобиться ні багато розуму, ні багато витримки.

Значно важче навчитися конструктивно розв’язувати конфлікти.

Способів розв’язання конфліктів чимало. Ви можете скористатисятими, я к і вважаєте прийнятними в певній ситуації. Наприклад,можете обрати таку стратегію поведінки в конфлікті, яку називаютьсуперництвом. Тоді ви намагатиметеся домогтися свого, нехай навітьце зашкодить людям, як і вас оточують. А можна вибрати іншу стратегіюповедінки — співпрацю. Це пошук такого варіанта поведінки,при якому враховуються інтереси обох сторін. Звісно, результати такоїрізної поведінки так само будуть різними: у першому випадку — конфліктпоглиблюється, а в другому — долається.

Окрім суперництва й співпраці, можна вибрати інші способи поведінкипід час конфлікту. Компроміс — вибір проміжного варіанта,у якому кожна конфліктуюча сторона щось виграє, а в чомусь поступається.

Пристосування — відмова від власних інтересів. Ухиляння —вихід із конфліктної ситуації без спроби її розв’язання.

Розгляньмо, я к діють ці стратегії в конкретному конфлікті.

Припустімо, що ви хочете брати участь в організації новорічного вечорай бути на ньому ведучим. Ваша однокласниця Оленка так самохоче бути ведучою.

— У варіанті суперництва ви поводитеся в конфлікті активно, усімпояснюєте, що Оленка не підходить, тому що в неї погана дикція й неяскравазовнішність. Одне слово, домагаєтеся свого за будь-яку ціну.

— Варіант співпраці припускає, що ви з Оленкою зможете домовитисяй вести програму разом.

— Компромісом буде ситуація, у якій ви запросите вести концерткогось третього, але самі підготуєте для нього свої номери.

— Пристосування приведе до того, що ви добровільно поступитесяОленці роллю ведучої.

—- Аухиляння — це припинення будь-якого спілкуванняз Оленкою й відмова від розв’язання проблеми. Нехай інші думають,що робити.

Кожен варіант поведінки буде мати свої результати. Треба як слідобміркувати, якого саме результату ви хочете досягти. Вам буде легкообрати стратегію поведінки в конфлікті.

**Висновок уроку**: *Ми повинніпрагнути до згоди і розуміння один одного, але не треба боятися і розбіжностей. Розбіжностіміж людьми цілкомприродні і не можуть бути приводом для розчарувань, сварок і конфліктів. Ми залежимовідчужої думки і оцінки і тому усередині нас назріваєконфлікт. І ми починаємовипліскуватинегативніемоції наінших.*