

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум
лесопромышленных технологий и сферы услуг»
(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

**Методическая разработка коррекционно-развивающего занятия
для обучающихся с ОВЗ
Тема «Конфликт. Пути выхода из конфликта»**

Подготовила
педагог-психолог
Левочкина Н.Г.



Усть-Илимск, 2020г.

Технологическая карта коррекционно-развивающего занятия для обучающихся с ОВЗ

Тема занятия: «Конфликт. Пути выхода из конфликта».

Цели занятия:

1. Знать определение «конфликт», «компромисс».
2. Уметь выделять причины конфликта, различать типы конфликта, находить пути выхода из конфликта.

Воспитательное воздействие занятия: воспитывать терпимое отношение к окружающим.

Развивающее воздействие занятия: развивать умения предупреждения, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, снятия эмоционального напряжения.

Ход занятия

Этапы время	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Приме- чание
1. Организационно-мотивационный. (10 минут)	1. Педагог-психолог приветствует обучающихся. 2. Предлагает выполнить упражнение в круге «Имя участника, я желаю тебе...». 3. Рефлексирует эмоциональное состояние группы. Задает вопросы ? 4. Предлагает выполнить упражнение «Лимон» Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. 5. Перечисляет упражнения, которые можно использовать для расслабления (<u>Приложение 1</u>).	1. Обучающиеся приветствуют педагога-психолога. 2. Обучающиеся внимательно слушают и выполняют упражнение по кругу, обращаясь к участнику со словами: «Меня зовут ИМЯ, я желаю тебе ...» 3. Внимательно слушают. 4. Обучающиеся выполняют упражнение. 5. Внимательно слушают.	

	6. Приводит пример жизненной ситуации, ставит вопросы: «Возможно ли жизнь человека без конфликта?», «Влияют ли конфликты на жизнь и здоровье человека? Вы, будущие рабочие, могут ли возникнуть конфликты в бригаде, с руководителем?»	6. Обучающиеся высказывают свое мнение.	
2. Объявление темы и цели занятия. (2 минуты)	1. Объявляет тему и цели занятия.	1. Внимательно слушают педагога-психолога.	
3. Организация самостоятельной работы по изучению новой темы. (27 минут)	1. Предлагает по кругу собрать банк ответов на вопросы по теме «Конфликты» (<u>Приложение 2</u>). 2. Рефлексия полученных ответов. Вывод фиксируется на доске (<u>Приложение 3</u>).	1. Записывают свое мнение на листке бумаги (по кругу). 2. По кругу высказывают свое мнение на вопросы.	
А) создаем пары	1. Предлагает обучающимся объединиться в пары 2. Дает инструкцию по выполнению задания в паре (<u>Приложение 4</u>). 3. Предлагает вспомнить правила работы в малой группе.	1. Обучающиеся разбиваются на пары. 2. Внимательно слушают инструкцию по выполнению задания в паре. 3. Вспоминают и повторяют правила работы в малой группе.	
Б) работа в малой группе	1. Подходит к каждой группе, оказывая поддержку. При необходимости повторяет инструкцию.	1. Читают конфликтную ситуацию. Обсуждают пути выхода из конфликтной ситуации. 2. Записывают варианты	

В) презентация результата работы группы Г) дискуссия в кругу	1. Объявляет об окончании работы в малой группе. 2. Предлагает озвучить результаты работы в малой группе. 1. Предлагает остальным обучающимся высказывать свое мнение. 2. Предлагает обобщить пути выхода из конфликта. Вывод фиксируется на доске (<u>Приложение 5</u>).	выхода из конфликтной ситуации. 3. Выбирают представителя для презентации результата работы группы. 1. Обучающиеся заканчивают работу в малой группе и возвращаются в круг. 2. Представители от группы озвучивают результаты. 1. Остальные обучающиеся внимательно слушают и высказывают свое мнение. 2. Обучающиеся обобщают разнообразные пути выхода из конфликта.	
4. Рефлексия (6 минут)	1. Предлагает подвести итоги занятия. 2. Предлагает вручить подарки в виде блокнота с пожеланием «ИМЯ участника, желаю тебе ...» (<u>Приложение 6</u>).	1. Подводят итоги занятия. 2. Вручают блокнот обучающемуся по кругу со словами «ИМЯ, я желаю тебе...»	

Упражнения по быстрому снятию сильного эмоционального или физического напряжения

1. Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

2. Упражнение «Муха».

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

3. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»).

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки подняты вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления, выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять и лежа на полу.

4. Упражнение «Воздушный шар».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И, наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко ис-

пользуют как спортсмены, так и артисты перед ответственными выступлениями.

Вопросы для обсуждения

1. Что такое конфликт?
2. Причины возникновения конфликта?
3. Типы конфликта?
4. Какие чувства переживает человек во время конфликта?

Результаты ответов на вопросы

1. Конфликт может выражаться в виде: разногласий, столкновений, разлада, ссоры, вражды, драки.

Конфликт - это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, взглядов.

2. **Причины возникновения конфликта:** недостаточное понимание людьми друг друга в процессе общения, неверные предположения по отношению к действиям собеседника, различия в планах, оценках, индивидуально-личностные особенности партнера по общению, неумение контролировать свое эмоциональное состояние, бестактность партнера, отсутствие желания трудиться, а также потеря интереса к работе.

3. Типы конфликта:

- Внутриличностный конфликт возникает из-за состояния неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанного с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений и потребностей.
- Межличностный конфликт является самым распространенным типом конфликта: он возникает между людьми из-за несовместимости их взглядов, интересов, целей, потребностей.
- Межгрупповой конфликт происходит вследствие столкновения интересов различных групп.
- Конфликт между группой и личностью проявляется как противоречие между ожиданиями отдельной личности и сложившимися в группе нормами поведения и общения.

4. **Эмоции и состояния человека во время конфликта:** гнев, злость, раздражение, разочарование, беспомощность, обида.

Тема занятия «Конфликт. Пути выхода из конфликта»

Конфликт - это столкновение противоположно направленных

- целей
- интересов
- позиций
- мнений
- взглядов

Причины возникновения конфликта:

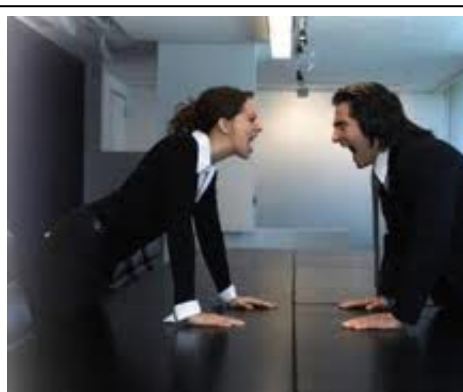
- недостаточное понимание
- неверные предположения
- различия в планах, оценках
- индивидуально-личностные особенности партнера
- неумение контролировать свои эмоции
- бестактность партнера
- отсутствие желания трудиться
- потеря интереса к работе

Типы конфликта:

- внутриличностный
- межличностный
- межгрупповой
- конфликт между группой и личностью

Негативные эмоции во время конфликта:

- гнев
- злость
- раздражение
- разочарование
- беспомощность
- обида



1. Прочитайте ситуацию. Найдите пути выхода из этой ситуации.

Каждый день к концу занятий в помещении становится довольно грязно. Никто не хочет убирать мусор, так как каждый обучающийся считает, что если он лично не сорил, то и убирать не обязан. По поводу чистоты в помещении постоянно возникают конфликты. Как быть?

2. Прочитайте ситуацию. Найдите пути выхода из этой ситуации.

Директор сделал замечание работнику по поводу опозданий на работу. Тот обиделся и нагрубил ему. Директор предложил уволиться сотруднику. Как быть?

3. Прочитайте ситуацию. Найдите пути выхода из этой ситуации.

В семье два студента. Чтобы не опоздать на первый урок, надо встать в восемь часов утра, в течение получаса умыться, позавтракать, собрать портфель и выйти из дома. У ребят постоянно возникают конфликты, кому первым идти в ванную (никто не хочет вставать на 10 минут раньше, чтобы успеть умыться до подъема второго студента). Как быть?

4. Прочитайте ситуацию. Найдите пути выхода из этой ситуации.

Ты любишь слушать допоздна громкую музыку, а твой сосед по квартире в это время предпочитает тишину в доме. По этому поводу у вас с ним часто возникают конфликты. Как быть?

5. Прочитайте ситуацию. Найдите пути выхода из этой ситуации.

Ты принял заказ на ремонт квартиры. Обещал выполнить в течение недели. По личным обстоятельствам ты не успел выполнить ремонт квартиры. Потратил полученные деньги. Заказчик возмущен. Требуется вернуть деньги, обещал подать в суд. Ты не согласен. Как быть?

Пути выхода из **конфликта**

Выясни причину разногласий

Слушай внимательно собеседника

Стремись к сотрудничеству

Иди на компромисс - соглашайся на взаимные уступки

Ищи варианты выхода из конфликта

Держи слово

Выполняй:

- правила
- инструкции
- распоряжения
- приказы
- сроки договора

Снимай нервное и эмоциональное напряжение упражнениями:

- «Лимон»
- «Муха»
- «Сосулька»
- «Воздушный шар»

Сохраняй спокойствие

Не сердись

Улыбнись

Обращайся по имени

Говори комплименты

Уважай собеседника



Примеры пожеланий

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
2. Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.
3. В споре умей выслушать собеседника до конца.
4. Уважай чувства других людей.
5. Любую проблему можно решить.
6. Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься.
7. Не сердись, улыбнись.
8. Начни свой день с улыбки.
9. Посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего.
10. Взгляни на своего обидчика по-другому, может, ему просто нужна твоя помощь.
11. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.
12. Всегда внимательно выслушай своего собеседника.