

УРОК-
ТРЕНІНГ

**«Жити – значить мати проблеми.
Розв'язувати їх – значить рости
інтелектуально.»**

(Дж. П. Гілфорд)

Конфлікт і здоров'я

Способи конструктивного розв'язання конфліктів



«Шкала актуальності»

Наскільки актуальною для кожного з вас є тема уроку?

Озвучте показник за 5-бальною шкалою:

- 0 — зовсім не важлива...,
- 5 — саме те, що необхідно знати (вміти, розуміти тощо) на найближчий час.



**Причини
виникнення та
стадії розвитку
конфлікту**

**Способи
розв'язання
конфліктних
ситуацій**

**Конфлікт
Класифікація
конфліктів**

**Вплив
конфлікту на
здоров'я**



Проблемне питання:

«У сварках народжується істина?»



ЩО ТАКЕ КОНФЛІКТ?

Конфлікт (conflictus) у перекладі з латини означає “зіткнення”



Конфлікт – це зіткнення протилежних інтересів чи поглядів, пов'язане з гострими емоційними переживаннями.

«Мозгова атака»

- 1. Як ви думаєте, що потрібно для того, щоб успішно спілкуватися?***
- 2. Чи можливі суперечки і незгоди між друзями?***



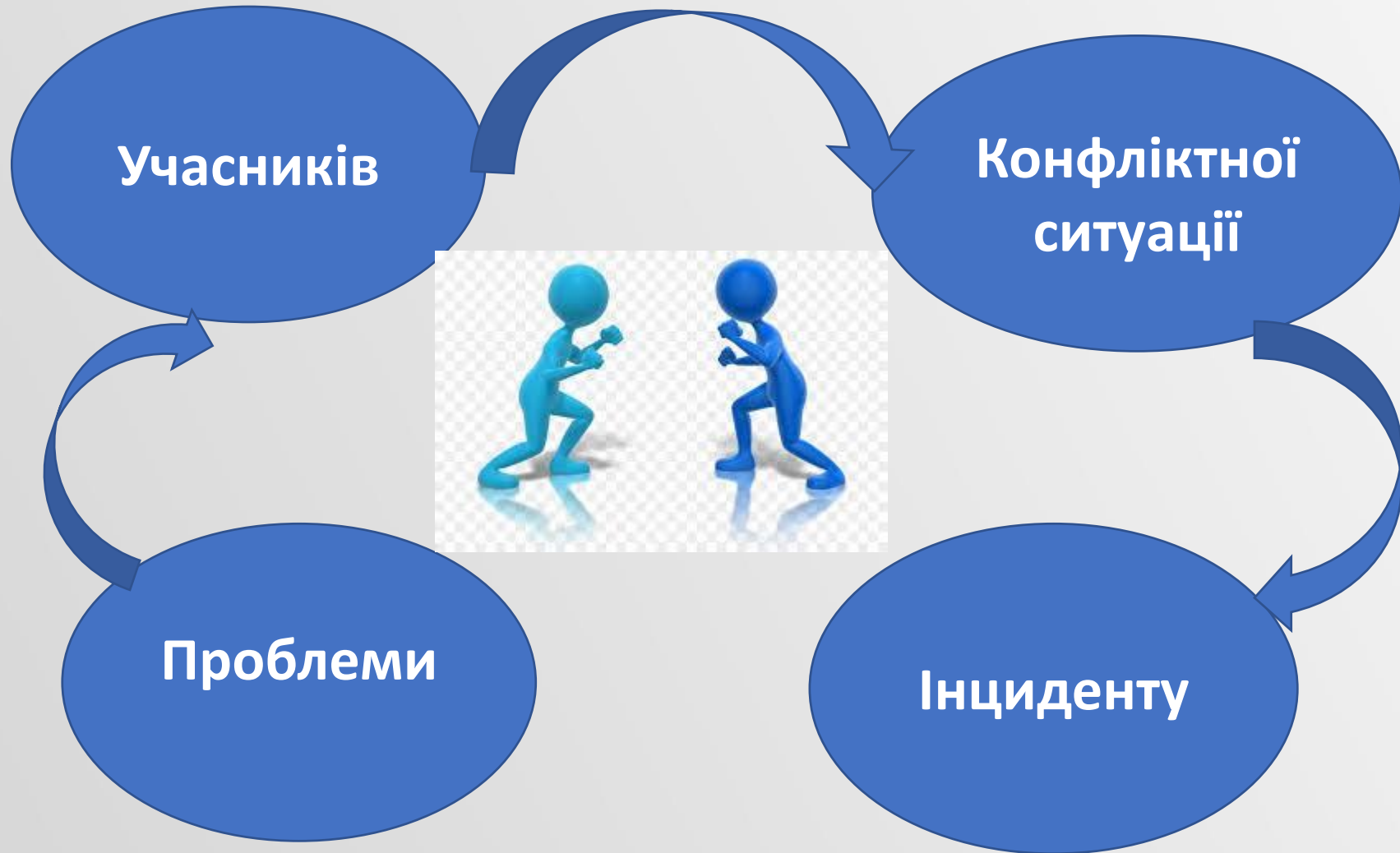
Вправа «Мереживо»



Кожен з вас бере салфетку і чітко виконує мою інструкцію:

- Складіть салфетку в двічі.
- Складіть салфетку ще раз вдвічі.
- Відірвіть правий верхній кут.
- Складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут.
- Складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут.

Формула конфлікту



Вправа «Мікрофон»

- Яку людину можна назвати конфліктною?
- Як би ви визначили риси характеру такої людини?
- Які причини їх виникнення?



Ознаки конфліктів

Емоційні

образа

гнів

невдоволення

дратівливість

безпорадність

Психологічні

напруження

дискомфорт

збудження

Фізіологічні

**Погіршення роботи
серцево – судинної та
дихальної систем**

головний біль

розлади сну, травлення

**зниження
працездатності**



Причини конфліктів

Протилежність
цілей і способів
їх досягнення

Невміння
спілкуватися,
низький рівень
культури.

Невідповідність
бажань і
можливостей
людини

Побоювання,
що
постраждають
власні інтереси

Прагнення до
лідерства,
влади

Відмінність
інтересів,
цінностей
тощо

Вправа «Конфліктогени поведінки»

Нещирість

Нечесність

Повчання

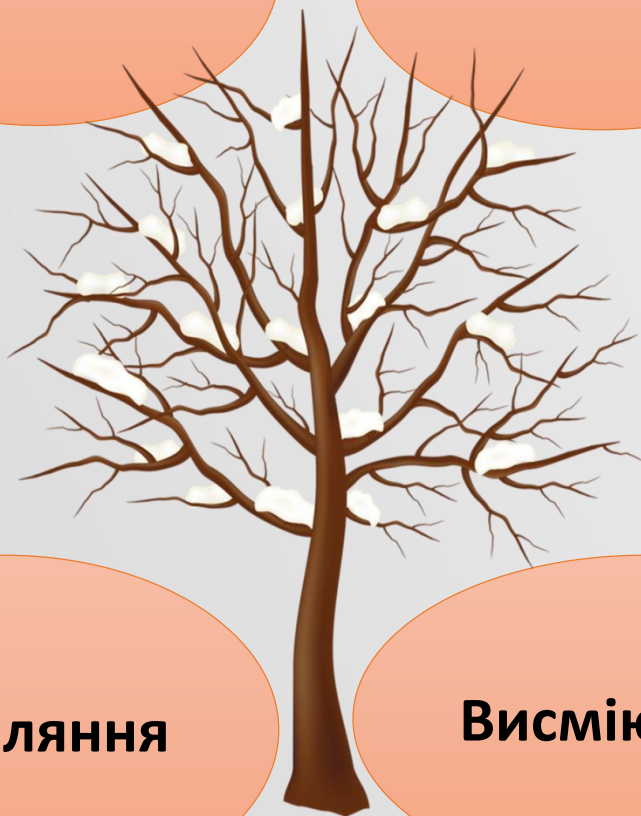
Нехтування
правами
іншої
людини

Невміння
керувати
емоціями

Вихваляння

Висміювання

Зневажливе
ставлення



ВИДИ КОНФЛІКТІВ

КОНФЛІКТИ ПОГЛЯДІВ

– розбіжності в
переконаннях,
поглядах, смаках

КОНФЛІКТИ ІНТЕРЕСІВ

- зіткнення цілей,
інтересів різних людей

ВНУТРІШНІ

– конфлікти людини
із собою



ЗОВНІШНІ

– конфлікти між різними
людьми або їх групами

КОРОТКОЧАСНІ

– швидко розв'язуються

ДОВГОТРИВАЛІ (ЗАТЯЖНІ)

- розв'язання затягується на
тривалий час

Стадії розвитку конфліктів

*Виникнення
конфліктної
ситуації*

*Усвідомлення
конфлікту*

*Початок
відкритого
протистояння*

*Ескалація
конфлікту*

*Завершення
конфлікту*

«Конфлікт – це норма життя. Якщо вам здається, що у вашому житті немає конфліктів, перевірте, чи є у вас пульс...»

Чарльз Ліксон



Конфлікт – це добре або погано?

Позитивні сторони	Негативні сторони

Позитивні сторони

- ✓ Дає можливість сформулювати й усвідомити проблему, виявити труднощі;
- ✓ Допомагає знайти нові шляхи розв'язання;
- ✓ Пожвавлює наше життя, робить його цікавішим;
- ✓ Вчить налагоджувати стосунки
- ✓ Згуртовує колектив;
- ✓ Розвиває пізнавальні риси: розум, швидкість реакції, прийняття рішень

Негативні сторони

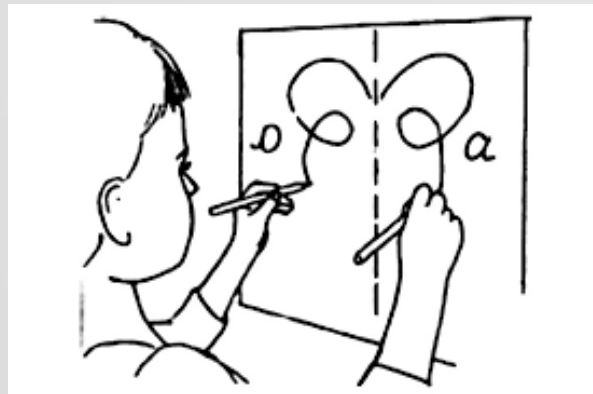
- ✓ Руйнує здоров'я;
- ✓ Викликає стрес, психотравми;
- ✓ Руйнує міжособистісні стосунки;
- ✓ Формує негативну настановку.

Вправа «Створи малюнок удвох»

Інструкція:

«Об'єднайтесь в пари. Зараз кожною парою отримає один аркуш паперу та один олівець.

З цього моменту до кінця вправи розмовляти не можна. Візьміть удвох один олівець і разом намалюйте один малюнок «Ялинку», «Хатинку», «Дерево»



РІШЕННЯ ЗА ТОБОЮ!

**Шляхи
розв'язання
конфліктів**



**КОНСТРУКТИВНИЙ-
шляхом
переговорів для
пошуку
взаємовигідних
рішень**

**ДЕСТРУКТИВНИЙ-
шляхом насилля,
погроз,
приниження,
лайки, бійки**

**ПАСИВНИЙ –
відхід від
рішення проблеми,
розрив стосунків**

Способи розв'язання конфліктів

- Відсторонення від конфлікту



- Поступка



- Боротьба



- Компроміс



- Співпраця



ВПЛИВ КОНФЛІКТІВ НА ЗДОРОВ'Я

Під час конфлікту прискорюється частота пульсу, погіршується робота серця, дихальної системи, підвищується артеріальний тиск.

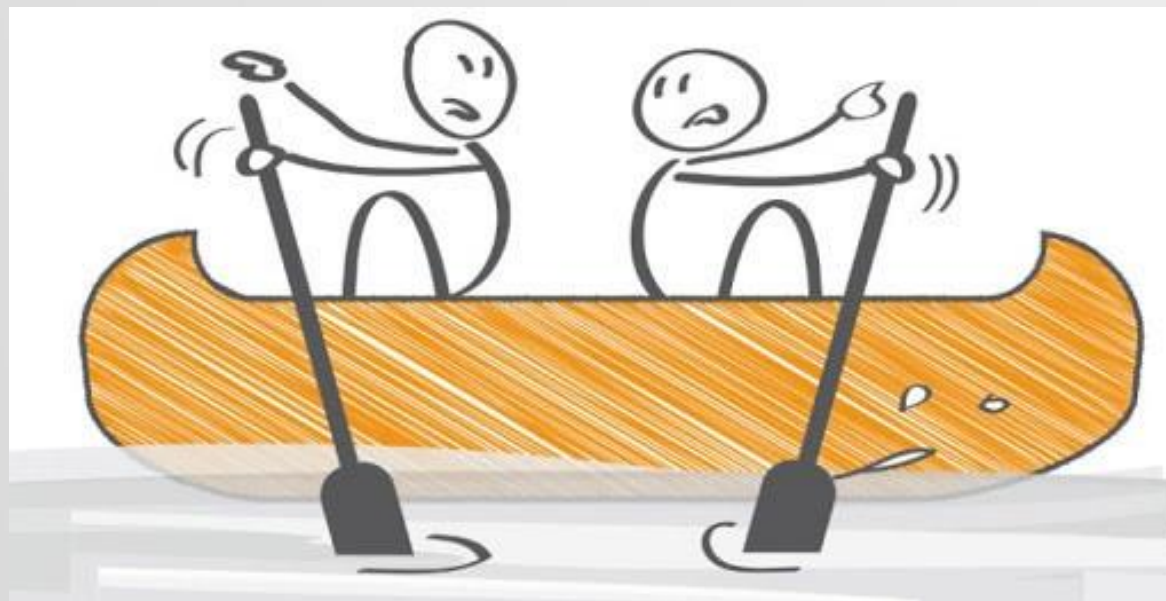
Можуть спричинитися такі хвороби як інфаркт, інсульт.



УНИКАЙ КОНФЛІКТІВ, БО ВОНИ ШКОДЯТЬ ТВОЄМУ ЗДОРОВ'Ю ТА ЗДОРОВ'Ю ОТОЧУЮЧИХ.

Вправа «Займи особисту позицію».

У СВАРКАХ НАРОДЖУЄТЬСЯ КОНФЛІКТ!



Тест "Чи конфліктна ти особистість?"

- **Оцінка результатів:**
- За кожну відповідь: а — 4 бали; б — 2 бали; в — 0 балів.
- **Від 20—28 балів:** ви тактовні й мирлюбні, уникаєте конфліктів і суперечок, критичних ситуацій у школі та вдома. Може, тому іноді вас називають пристосуванцем.
- **Від 10—19 балів:** вас вважають людиною досить конфліктною. Але насправді ви конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу і всі інші засоби вичерпані. При цьому не виходите за межі коректності, твердо відстоюєте свою думку. Це викликає до вас повагу.
- **До 9 балів:** конфлікти й суперечки — це ваша стихія. Любите критикувати інших, але не виносите критики на свою адресу. Ваша грубість і нестриманість відштовхує людей. Вам важко спілкуватися як у школі, так і вдома. Постарайтеся перебороти свій характер.

«Вправа «Кошик для сміття».

- Напишіть на аркуші рису характеру, звичку, ваду яка Вас може призвести до конфлікту, або призводить до конфлікту, заважає вам в житті і ви хотіли б її позбутися. Зіжмакайте папірець і викиньте його в кошик.



- А допоможуть вам у житті уникнути конфліктних ситуацій або мудро виходити з них такі правила з Біблії :
 - 1.Люби ближнього, як самого себе.
 - 2.Шануй сам себе, шануватимуть і люди тебе.
 - 3.Люби життя - неоціненний дар Божий.
 - 4.Умій прощати і поважати людину.
 - 5.Будь щедрий на милосердя, співчуття, розуміння.