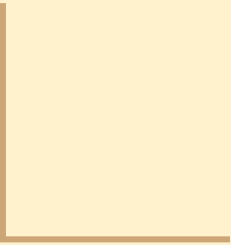


Тема уроку: Конфлікти і здоров'я.
Поняття конфлікту. Види і
способи розв'язання конфліктів.



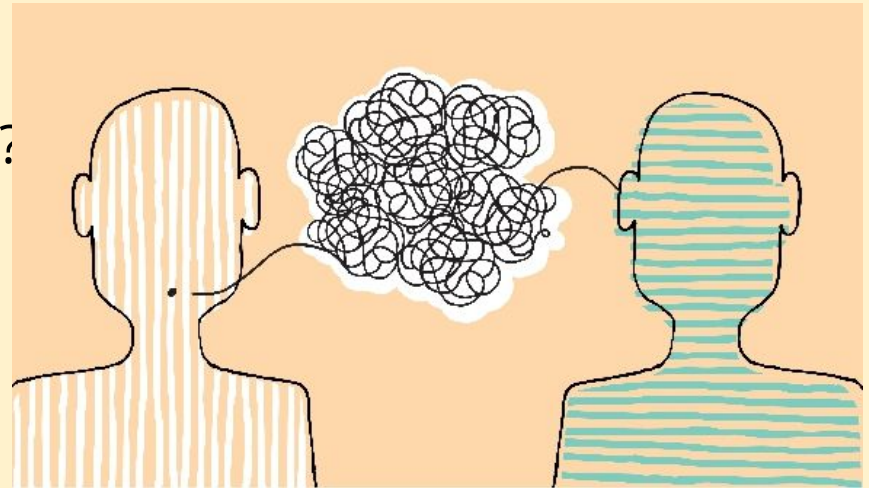
Гра «Пригадай!»

Замініть описане в кожному фрагменті одним словом або словосполученням.

1. Спілкування за допомогою жестів, міміки називають_.
 2. Приємні слова на адресу співрозмовника називають_.
 3. У спілкуванні, крім говоріння, важливим є уміння__.
 - 4._ — ідеальний випадок стосунків, передбачає взаєморозуміння та взаємопідтримку.
 5. Найкращим видом стосунків є_.
- 1 — невербальним; 2 — компліментами; 3 — слухати; 4 — співпраця; 5 — співробітництво.

Поговоримо

1. Як ви думаєте, що потрібно для того, щоб успішно спілкуватися?
2. Чи можливі суперечки і незгоди між друзями?
3. А чому ці суперечки виникають?



Проблемне питання



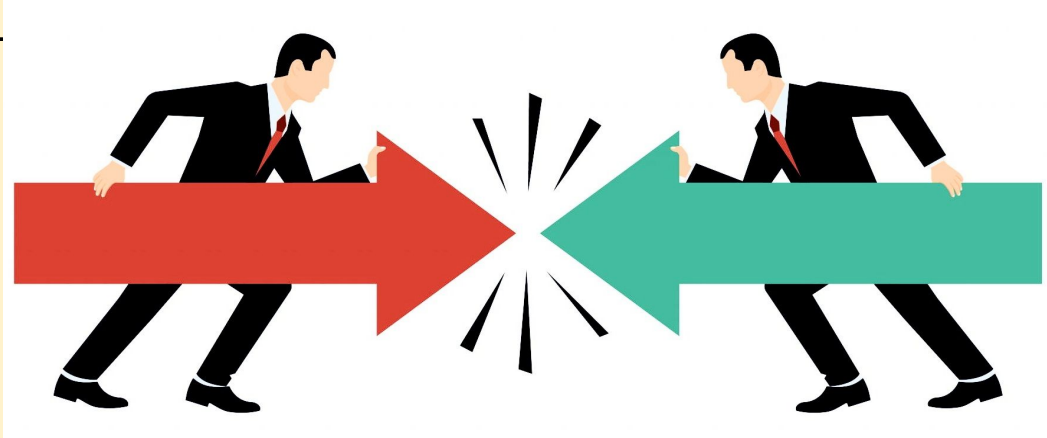
«У сварках народжується істина?».



Поняття конфлікту.

Слово „конфлікт” латинського походження. В перекладі означає „зіткнення” сторін, думок, сил.

Конфлікт — зіткнення протилежних інтересів, поглядів, загострення суперечностей, спричинених різними непорозумінн



Ознаки конфлікту

Для конфлікту характерними є такі ознаки:

- наявність двох або більше учасників із суперечливими або протилежними інтересами;
- кожен з учасників має аргументи й засоби для обстоювання своїх інтересів.

Для виникнення конфлікту потрібна конфліктна ситуація.

Формула конфлікту

Яка ж « формула конфлікту»?

Конфлікт складений із:

Проблеми;

Учасників;

Конфліктної ситуації;

Інциденту.



Як правило, конфлікти в людей, які сваряться, викликають незадоволеність, ворожість, почуття напруженості, образи і багато інших негативних емоцій, що врешті-решт погано відбивається на здоров'ї.

«Мікрофон»

Яку людину можна назвати конфліктною?

Як би ви визначили риси характеру такої людини?

Які конфліктні ситуації були у вашому житті?

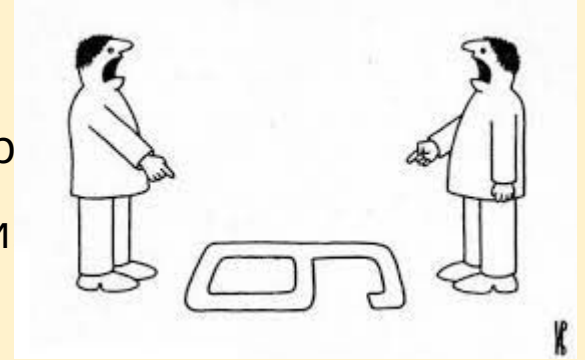
Які причини їх виникнення?



Причини виникнення конфліктів

Конфлікти між людьми виникають з різних причин:

1. Невміння спілкуватися , низький рівень культур
2. Невідповідність бажань і можливостей людини
3. Прагнення до лідерства, влади.
4. Побоювання, що постраждають власні інтереси.
5. Протилежність цілей і способів їх досягнення.
6. Відмінність інтересів, цінностей тощо.



Види конфліктів.

Конфліктувати теж потрібно вміти, тому і бувають конфлікти:

- деструктивні, у яких люди відкрито сваряться, обвинувачують і кривдять одне одного, але не розв'язують проблеми;

Деструктивні конфлікти перешкоджають ефективній взаємодії та прийняттю рішення.

1. Непродуктивні, конкурентні відносини між людьми .

2. Почуття образи, незадоволеності, поганий настрій.

3. Відсутність прагнення до співрозмовництва, гарних відносин.

- конструктивні, у яких люди по-діловому, аргументовано розв'язують проблему, не обвинувачуючи і не кривдячи одне одного, а йдучи на компроміс.

Конструктивні конфлікти приводять до прийняття обґрунтованих рішень та сприяють розвитку взаємин.

1. Спільно прийняте рішення швидше та краще втілюється в життя
2. Покращуються відносини між людьми .
3. Сторони набувають досвіду співробітництва під час вирішення спірних питань.

Залежно від предмета суперечки розрізняють:

Конфлікти поглядів (спричинені розбіжностями у поглядах, смаках чи уподобаннях людей);

- Конфлікти інтересів (виникають внаслідок зіткнення інтересів чи бажань людей).

Способи розв'язання конфліктів і запобігання їм

Часто дорослі говорять, що культурна людина завжди повинна намагатися уникати конфліктних ситуацій. А якщо я відчуваю свою правоту, але зі мною не погоджуються або не бажають слухати мене? Що ж мені, всім усміхнутися і припинити суперечку? Та я тоді сам себе поважати перестану. А інші скажуть, що я злякався і не вмію захищати свою думку.

Звичайно ж, свою правоту потрібно доводити розумних межах. Розв'язують всі конфлікти по



Спосіб	Суть способу	Випадки, у яких краще використовувати
Уникнення	Прагнення уникати конфліктної ситуації	Рекомендується у випадку спровокованого іншою людиною несподіваного конфлікту, сварки
Пристосування	Уміння поступатися власними інтересами, пристосовуватися до ситуації	Можна використовувати в таких випадках, коли ваш опонент дійсно правий
Суперництво	Прагнення до активного пошуку власного шляху розв'язання проблеми, як єдиного правильного	Найменш ефективний спосіб, який часто використовується людьми в конфліктних ситуаціях і ще більше посилює конфлікт
Компроміс	Спроба виробити рішення, у якому кожна з конфліктуючих сторін повинна поступитися частиною інтересів	Дуже дієвий в деяких випадках спосіб розв'язання проблем і запобігання конфліктним ситуаціям
Співробітництво, переговори	сторони знаходять спільне рішення, що задовольняє всіх	Оптимальний спосіб запобігання конфліктам

Можливі наслідки конфлікту

Наслідки деструктивних конфліктів завжди негативно відбиваються на обох сторонах , які конфліктують . Проблему не розв'язано , не знайдено правильного виходу із ситуації ,що склалася , тому переможців у такому конфлікті немає . Внутрішні переживання , пошарпані нерви , образи залишаються і часто мучать людей ще тривалий час після сварки .



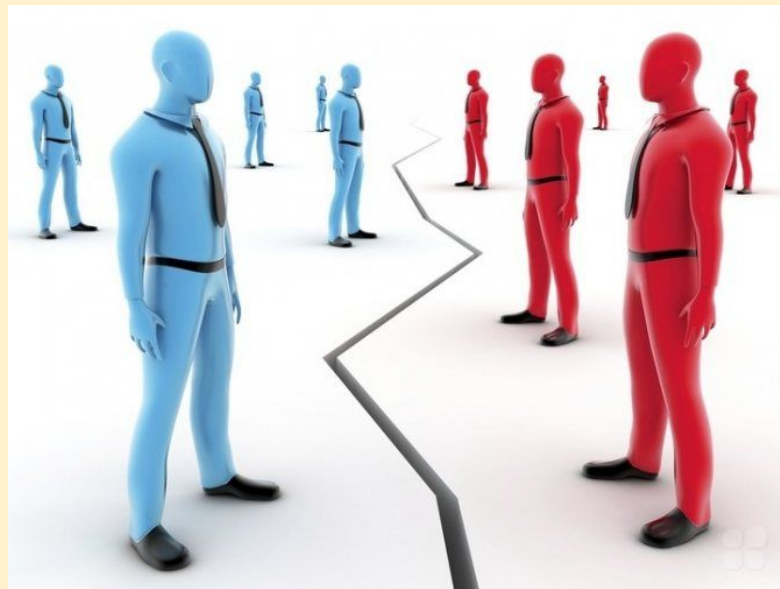
Вплив конфліктів на здоров'я.

- Які неприємні відчуття виникають у вас, якщо ви раптом стали учасником конфлікту?

- Які негативні наслідки для здоров'я мають конфліктні с



- Що таке конфлікт?
- Назвіть види? причини конфліктів?
- Як конфлікт впливає на здоров'я?



Обговорення ситуацій.

Зникла ручка, що лежала на парті.

-Ти взяв мою ручку?

-Ти хочеш сказати, що я злодій?

-Якщо ти не злодій, то як вона опинилась у тебе?

-Не твоє діло.(Удар плечем)

У класі хтось розмалював парту. Коли класний керівник помітив це, то почав вимагати від учня, який за нею сидів, пояснень: навіщо він це зробив?

Учень відповів, що зробив це не він. Класний керівник наполягав на тому, що учень - господар свого робочого місця, і повинен слідкувати за тим, що твориться з його партою.

Чи можемо ми сказати, що виник конфлікт між класними керівником і учнем?

Яка виникає проблема?

Як би ви вирішили цю проблему?

Тест "Чи конфліктна ти особистість?"

1. У громадському транспорті почалася суперечка на підвищених тонах. Твоя реакція?

- а) не беру участі;
- б) коротко висловлююсь на захист сторони, яку вважаю правою;
- в) активно втручаюся, чим «викликаю вогонь» на себе.

2. Чи вступаєш ти в суперечки з дорослими?

- а) ні;
- б) тільки якщо для цього є вагомі причини;
- в) вступаю в суперечки з будь-якого приводу не тільки з дорослими, але й з тими однолітками, хто їх підтримує.

3. Чи часто ти сперечаєшся з друзями?

- а) тільки якщо вони необразливі;
- б) лише з принципових питань;
- в) суперечки — моя стихія.

4. Вдома на обід подали недосолену страву. Твоя реакція?

- а) не буду звертати увагу на такі дрібниці;
- б) мовчки візьму сільничку;
- в) не можу втриматися від зауважень.

5. На вулиці або в транспорті тобі наступили на ногу:
- а) з обуренням подивлюся на кривдника;
 - б) сухо зроблю зауваження;
 - в) висловлюся, не соромлячись у виразах.
6. Якщо хтось із близьких купив річ, яка тобі не сподобалася:
- а) промовчу;
 - б) обмежуся коротким тактовним коментарем;
 - в) влаштую скандал.

7. Не пощастило в лотереї. Як ти до цього поставишся?

а) постараюся здаватися байдужим, але дам собі слово ніколи більше не брати участь у подібних «іграх»;

б) не приховую досади, але поставлюся до цього з гумором, пообіцявши взяти реванш;

в) програш надовго зіпсує мені настрій

•

Оцінка результатів

За кожну відповідь: а — 4 бали; б — 2 бали; в — 0 балів.

Від 20—28 балів: ви тактовні й миролюбні, уникаєте конфліктів і суперечок, критичних ситуацій у школі та вдома. Може, тому іноді вас називають пристосованцем.

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.

«Кошик для сміття».

А щоб не конфліктувати треба постійно самовдосконалюватися, працювати над собою, позбавлятися негативних рис характеру.

Подумайте 1 хвилинку, якої риси характеру, що може призвести, а може й призводить до конфлікту ви хотіли б позбутися.

І я пропоную зробити сьогодні перший крок в цьому напрямку: напишіть на папері цю рису характеру, якої б ви хотіли позбутися. Підійдіть до кошика для сміття, зіжмакайте папірець і викиньте його в кошик. Можете назвати вголос цю рису характеру.

Сподіваюсь, що після нашого уроку в вашому житті буде виникати менше конфліктних ситуацій.

«Незакінчене речення»

Сьогодні на уроці я дізнався...

Сьогодні на уроці я зрозумів (ла)....

Мені сподобалось...

Мені не сподобалось..



У СВАРКАХ НАРОДЖУЄТЬСЯ КОНФЛІКТ!

А істина народжується:

В умінні вислухати один одного;

В розумних діалогах



ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Знайти прислів'я та приказки про конфлікти,
щляхи подолання конфліктів

Опрацювати § 19 ст.97 впр 3

