**План – конспект занятия кружка «Психология общения»**

**Занятие № 91-92**

**Форма работы: информационный час**

**Тема занятия: «Искусство жить в гармонии с собой и другими», «Компромисс - что это такое?»**

**Искусство жить в гармонии с собой и другими.**



Достаточно часто можно увидеть, как дети дерутся, конфликтуют не только словесно. Что же является причиной драк, словесных перепалок? Любой конфликт является следствием агрессии человека. В словаре даётся такое определение агрессии:

***Агрессия*** – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим.

***Физическая агрессия*** – использование физической силы против другого лица;

***Вербальная*** – выражение негативных чувств через словесное содержание (угрозы, проклятия) и через форму (визг, крик).

***Притча о змее.***

*Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями.*

Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

*Конструктивная агрессия*направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы.

*Деструктивная агрессия*- это насилие, жестокость, ненависть и злоба, направлена оскорбление или причинение вреда другому живому существу. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

Чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное действие.

***Агрессивное состояние*** сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т. п..

***Агрессивное действие*** выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях.

***Что бывает с нами, когда мы выходим из себя и не можем что-то стерпеть. Рассмотрим на примере упражнения «Рассерженные шарики».***

Нам понадобятся 2 шарика: красный и зеленый. Сначала надуем красный шарик и завяжем его. Представим, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева.

Сможет ли сейчас воздух входить и выходить из него? – нет, не сможет.

Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека?

А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным? Нет, не сможет.

Давайте посмотрим, что произойдёт, если человека, переполненного раздражением, обидой или гневом задеть? Прыгнем на шарик. Что случилось с шариком? Он громко лопнул. Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным?

Если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например, нападение на другого человека. Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным? Однозначный ответ – не может.

Теперь надуем зелёный шарик, но завязывать его не будем. Держим шарик крепко в руке и не даем воздуху выходить наружу. Помним, что шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева. А теперь выпустим из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмем. Что происходит с шариком? Он уменьшается в размере. Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Остался ли шарик целым? Да, остался целым и такой способ можно считать приемлемым и безопасным.

Гнев – малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется. Очень важно научиться проявлять свой гнев. Когда мы выражаем гнев и раздражение, контролируя их, то они могут «выйти» из человека, как воздух из шарика и никому не причинят вреда.

**«Опасные и безопасные способы выражения агрессии»**

**Опасные способы выражения агрессии:**  
Критиковать, кипятиться  
Обижаться, огрызаться, оскорблять, обвинять  
Жаловаться, страдать  
Злиться, запугивать  
Грызть ногти  
Грубить, грозить  
Обманывать себя и других, что ты совсем не злишься

**Безопасные способы выражения агрессии:**Заниматься спортом, физическим трудом  
Говорить, что чувствуешь  
Затопать  
Колотить подушку, боксерскую грушу  
Рвать бумагу  
Спокойно глубоко подышать, вдыхая через нос, выдыхая через рот.

«Управлять своим гневом – значит уметь его правильно выражать, а не искусно прятать». ***Упражнение «Выставка»,*** поможет в этом. Данное упражнение можно использовать для нормализации состояния и разрядки агрессивных эмоций.

*Включите релаксационную музыку. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3–4 раза.*

*Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии разных людей. Вы ходите, рассматриваете их лица. Вы видите фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели. Вы проходите в другую комнату. Здесь размещены фотографии людей, которых вы любите. Их лица излучают тепло, доброту, понимание. Вы знаете, что они вас любят.*

***Притча о волках***

*«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину. В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло - зависть, ревность, грубость, агрессию. Другой волк представляет добро – мир, любовь, верность, отзывчивость. Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: − А какой волк в конце побеждает? Старый индеец улыбнулся и ответил: − Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».*

У каждого свой волк, и какого волка будете кормить вы, зависит от вас!

**«Компромисс - что это такое?»**

****

Говоря о том, что такое компромисс, нужно понимать значение и происхождение данного термина. А слово это произошло от латинского «compromissum», что переводится как «соглашение», которое возможно только при взаимных уступках тех, кто участвует в коммуникации.

То есть значение слова «компромисс» подразумевает, что люди, между которыми есть разногласия, смогут достичь желаемого, когда будут готовы уступать друг другу. Обычно речь идет о двух оппонентах, участвующих в конфликте. И если один из них не уступит, то найти компромисс, увы, не получится.

*В психологии, понятие «компромисс» означает, что совместный успех в предприятии, в котором задействованы люди с определенными разногласиями, возможен, когда все стороны найдут устраивающее их решение. Таким образом, оппонентам удается принять компромиссное решение и при этом достичь желаемого, избежав конфликта, отстояв собственное мнение и право на личный выбор.*

*Компромисс –****это метод****, с помощью которого стороны получают возможность*[*разрешить конфликтную ситуацию*](https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/konflikt-chto-ehto-takoe-vidy-tipy-prichiny-sposoby-razresheniya.html)*, возникшую между ними.*

Данный термин имеет далеко не единственное определение, но все трактовки заключают в себе единый смысл: взаимовыгодное решение в конфликтной ситуации возможно только при условии обоюдной готовности идти на уступки.

**Выделяют 2 типа компромиссных решений:**

1. **Добровольный**.

Для таких ситуаций характерно принятие решения с учетом нескольких устраивающих обе стороны параметров соглашения. Оппоненты достигают договоренности, удовлетворив свои требования полностью или частично;

1. **Вынужденный**.

Заключение соглашения происходит в условиях, продиктованных сложившейся ситуацией, когда человеку ничего не остается, кроме как пойти на уступки [визави (кто это?)](https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/vizavi-chto-ehto-takoe.html), который, в свою очередь, тоже должен отступиться от некоторых своих требований или же смягчить их. *Пример: обеим сторонам грозит гораздо большая опасность, если они не найдут компромисс и не смогут договориться между собой.*

Поиски компромисса увенчаются успехом только в случае соблюдения сторонами двух основных правил:

1. В процессе общения оппоненты должны не только внимательно **слушать** друг друга, но и **вникать в суть** изложенного. Не поняв собеседника, человек вряд ли сможет адекватно прореагировать на его высказывания и, соответственно, принять верное решение. Невыполнение данного условия влечет за собой отсутствие взаимопонимания между сторонами и, как следствие, невозможность достигнуть договоренности.
2. Обе стороны обязательно должны иметь желание достигнуть соглашения на взаимовыгодных условиях. Один из главных признаков компромисса заключается в уступках **со стороны обоих оппонентов**. Если же на уступки пойдет один оппонент, назвать ситуацию разрешенной будет нельзя.

**Плюсы и минусы поиска компромиссных решений:**

**В чем минусы?**

* Поиски компромисса требуют проявления осторожности при совершении любых действий (они должны быть заранее продуманными), хотя бы элементарного владения навыками ведения переговоров, а также умения аргументировано отстаивать свою точку зрения и доходчиво объяснять позицию.
* Зачастую быстро найденный компромисс (даже максимально удачный) является промежуточным этапом в разрешении конфликта в целом.
* Нередко стороны получают возможность лишь частично удовлетворить свои требования, выдвигаемые друг другу.
* Иногда компромисс требует от оппонентов «наступить» на собственную гордость, «проглотить» обиды, переступить через свои амбиции и принципы.

**К преимуществам** достижения взаимовыгодного соглашения между сторонами путем поиска разумного компромисса можно отнести:

* возможность впоследствии сохранить благоприятные отношения с оппонентом;
* приобретение дополнительного опыта относительно ведения переговоров;
* минимальные риски усугубления ситуации;
* возможность разрешить конфликт окончательно, раз и навсегда;
* получение сторонами взаимных выгод.

[**https://www.youtube.com/watch?v=f5pZmT3YO80**](https://www.youtube.com/watch?v=f5pZmT3YO80)

[**https://www.youtube.com/watch?v=JtSWHFRHQUY**](https://www.youtube.com/watch?v=JtSWHFRHQUY)