**О ПРОФИЛАКТИКЕ**

**КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ**

**В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ**

**Соломенников А.Д.**

**педагог-психолог МКУ ЦППМСП «Детство» г. Краснодара**

Все чаще в поведении подростков встречаются проявления нетерпимости к другим людям, агрессивность и даже жестокость при разрешении, казалось бы, житейских и простых вопросов.

В нашей практической деятельности преобладают обращения родителей и педагогов по вопросам коррекции агрессивного поведения детей и подростков, обучения их навыкам конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также помощи в разрешении уже возникших конфликтных ситуаций.

На наш взгляд, понимание природы конфликта и овладение приемами урегулирования конфликтных ситуаций поможет подросткам в предупреждении и разрешении конфликтов.

В этих целях разработано занятие для подростков 14-18 лет, которое, на наш взгляд, поможет им сформировать собственное представление о конфликтах, понять свой вклад в характер взаимодействий с партнером и приобрести инструмент для влияния на ситуацию и изменения ее в лучшую сторону.

Для разминки в подготовительной части занятия предлагаем следующие упражнения.

*Упражнение «Сопротивление в парах»*

Цель упражнения: осознание собственного эмоционального поля восприятия конфликта.

Участники группы распределяются по парам, упираются плечом в плечо и пытаются сдвинуть друг друга с места, затем та же процедура повторяется, только упираются друг в друга спинами, боками, ягодицами.

В завершении упражнения необходимо проанализировать, что чувствовали участники, когда сопротивлялись партнеру, и что испытывали, когда ощущали его сопротивление?

*Упражнение «Ассоциации»*

Цель упражнения: осознание собственного эмоционального поля восприятия конфликта.

Участники рассаживаются в круг. Инструкция: Когда мы произносим слово «конфликт», у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?

После первого ряда ассоциаций можно предложить продолжить: если конфликт – это мебель, то какая? если посуда, то какая? если одежда, то какая?

После разминки участникам тренинга сообщается информация, которую также целесообразно подготовить в виде раздаточного материалы и/или показать на экране.

*Теоретическая информация*

Выделяют следующие стадии протекания конфликта:

1. Стадия потенциального формирования противоречивых интересов, ценностей и норм – положение дел накануне конфликта. На этой стадии уже существуют какие-то предпосылки для конфликта, возможно, имеется сильная напряженность в отношениях, но она пока не выливается в открытые конфликтные столкновения.

2. Стадия перехода потенциального конфликта в реальный, или стадия осознания участниками конфликта своих верно или ложно понятых интересов. Эту стадию можно обозначить как инцидент, т.е. первую стычку.

1. Стадия конфликтных действий. На этой стадии конфликт как бы «шагает по ступенькам», реализуясь в серии отдельных актов – действий и противодействий конфликтующих сторон.
2. Стадия снятия или разрешения конфликта. На этой стадии необходимо ввести два понятия: цена конфликта и цена выхода из конфликта. Сравнение этих двух составляющих позволяет рационально решать вопрос: стоит ли продолжать конфликт или же выгоднее его прекратить.

После теоретического блока проводится следующее упражнение.

*Упражнение «Настойчивость – сопротивление»*

Цель упражнения: проанализировать эмоции и чувства, возникающие на разных стадиях протекания конфликта.

Группа разбивается на пары, в каждой паре определяются роли: настаивающий и сопротивляющийся. Настаивающий выдвигает требование (например, прийти домой в 10 часов), сопротивляющийся выдвигает причину, по которой он не может выполнить это требование. Настаивающий должен приводить различные убедительные доводы, сопротивляющийся приводит свои доводы, поддерживающие ответ «нет». Все доводы и с той и с другой стороны должны быть мотивированными, прочувствованными. Упражнение будет закончено, если настаивающий или сопротивляющийся скажет «ты меня убедил (не утомил)». Далее в парах меняются ролями, и настаивающий придумывает новую ситуацию.

В обсуждении необходимо проанализировать физические реакции, эмоции и чувства, сопровождающие конфликт. Обсуждаются возможные действия, предпринимаемые конфликтующими для того, чтобы овладеть своим состоянием.

Далее следует еще один небольшой блок информации (с раздаточным материалом).

*Теоретическая информация*

Выделяют пять основных стилей поведения в конфликтной ситуации: конкуренция, сотрудничество, компромисс, уклонение и приспособление. В разных ситуациях в поведении могут сочетаться различные стили.

Ни одна из рассмотренных стратегий не может быть эффективной во всех без исключения ситуациях и ни одна из них не может быть выделена как лучшая. Важно эффективно использовать каждую из них и сознательно делать тот или иной выбор, учитывая конкретные обстоятельства.

После сообщения и разъяснения теоретического блока проводится следующее упражнение.

*Упражнение «Опоздание»*

Цель упражнения: овладение навыками конструктивного взаимодействия.

Оборудование: листы бумаги у членов группы и ватман с «барьерами общения» (негативные оценки и ярлыки (оскорбления), советы, вопросы (на которые не нужно или невозможно ответить), приказы, обобщения, глобальные выводы из единичных случаев, ирония, язвительность, перебивание, настаивание на собственной правоте, упреки, выдвижение ультиматума).

Ведущий зачитывает ситуацию: Ваша хорошая подруга уже давно потеряла работу, денег в ее семье явно не хватает. И вот в организации, где вы работаете, появилась вакансия. Очень неплохие деньги платят за элементарную работу, с которой подруга легко бы справилась. Вы переговорили с начальником, рекомендовали подругу как добросовестную, исполнительную женщину. Начальник пригласил ее на собеседование к 12 часам. В 12 часов у дверей кабинета начальника подруги не было. Она не пришла и в 15 минут первого. В половине первого появляется подруга, и вы ей говорите….

После того, как ситуация прочитана, ведущий просит участников группы написать то, что они бы сказали подруге в такой ситуации. Варианты реагирования зачитываются по кругу, анализируются и прикрепляются к соответствующему «барьеру». На следующем этапе участники группы совместно формулируют целесообразное реагирование.

Вариант реагирования: Вчера мы договорились встретиться с тобой в 12 часов. Сейчас мои часы показывают половину первого. Договорившись об этой работе для тебя, я радовалась тому, что смогу тебе помочь. Когда я поняла, что ты опаздываешь, я разозлилась, затем начала волноваться, думала, что случилось какое-то несчастье. Сейчас я чувствую усталость и переживаю по поводу того, что подумает обо мне начальник в связи с данной тебе рекомендацией. Поэтому я бы хотела, чтобы ты сама объяснила начальнику причину опоздания; и если он тебя возьмет, прошу впредь быть пунктуальной у нас на работе.

В обсуждении проанализировать почему «барьеры» первыми приходят в голову. В скрытой или открытой форме легче понять чувства?

Специалисты отмечают, что люди занимают в конфликте определенные позиции, а затем фокусируют усилия на их защите, вместо того чтобы определить собственные скрытые нужды и интересы, которые вынудили их эти позиции занять. Ключ к разрешению конфликтов – это распознание собственных скрытых желаний и интересов.

В завершении основной части занятия проводится следующая ролевая игра.

*Ролевая игра «Потребности»*

Цель упражнения: научиться отличать потребности от скрытых желаний.

Группа делится на две равные подгруппы. Ведущий зачитывает историю:

Мария, девушка 16 лет, хочет пойти на вечеринку в дом к другу. Последний раз, когда была у него, она вернулась домой на два часа позже условленного с родителями времени. Вообще, она достаточно много времени проводит с другом. Родители Марии волнуются, когда дочери нет дома, тем более в последнее время она мало занимается и даже «завалила» пару контрольных, а в ближайшее время у нее конец четверти.

Одна подгруппа – друзья Марии, другая – друзья родителей. Друзья Марии должны перечислить потребности (не желания) их подруги; друзья родителей – их потребности. Затем составляются пары из участников разных подгрупп и им предлагается обсудить: общие потребности Марии и ее родителей; потребности, которые не могут быть удовлетворены, так как они противоречат друг другу.

В обсуждении следует рассмотреть противоречивые потребности, проанализировать – не являются ли эти потребности желаниями, позволяют ли общие потребности разрешить противоречие и прийти к взаимному соглашению.

Таким образом, взаимное доверие и достижение справедливых соглашений более вероятно, если люди позитивно (кооперативно) ориентированы на взаимное благополучие и менее вероятно, если они негативно (конкурентно) воспринимают эту возможность.

Завершить данное занятие можно такими упражнениями.

*Упражнение «Личностные качества»*

Ведущий: И напоследок, нужно помнить, что большую роль в бесконфликтном поведении играют личностные качества человека. Давайте назовем такие качества, и поясним, как именно они помогают не допускать конфликтов.

Примерный перечень качеств: эмпатия, доброжелательность, аутентичность, конкретность, инициативность, открытость, умение слушать, тактичность, гибкость.

В завершении упражнения следует обсудить: обладают ли участники этими качествами, насколько считают их развитыми у себя и что необходимо делать для развития данных качеств.

*Упражнение «Рукопожатие»*

Участники прощаются каждый с каждым при помощи рукопожатия и благодарят друг друга за занятие.

Считаем, что использование данного занятия в работе с подростками будет способствовать расширению их знаний в области предупреждения и разрешения конфликтов, а также помогать овладению приемами урегулирования конфликтных ситуаций.

*Литература:*

1. Конфликтология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2008.
2. Осипова Е.А., Чуменко Е.В. Конфликты и методы их преодоления. – Минск, 2004.