**Приложение 17**

**КОНФЛИКТЫ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Одно из ведущих стремлений подростка – завоевание популярности и авторитета среди сверстников. Подростки идут к этому методом проб и ошибок, часто проявляют жестокость по отношению друг к другу. Студенты все чаще жалуются: «Наша группа перестала быть дружной». Классный руководитель отмечает растущую напряженность в отношениях внутри учебной группы. А психолог понимает: необходима экстренная помощь. Беседы и лекции неэффективны, тренинг продолжителен во времени и не дает возможности охватить сразу всю группу. Как быть?

Мы рекомендуем применять для профилактики конфликтного поведения у детей подросткового возраста новую форму работу, которая так и называется – «Часы профилактики».

*Час профилактики* представляет собой занятие психолога с учебной группой продолжительностью 40–45 минут. он может быть проведен в рамках классного часа. В содержание включены психологическое просвещение (рассказ о том, что такое конфликтология), психодиагностика (тест К. Томаса «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях»), театрализованное представление (сценка «Праздничный пирог»), элементы психодрамы, тренинговые игры. Основная задача психолога при проведении часа профилактики – развить у учащихся способность к самоанализу и анализу ситуации. На занятиях участники познают себя, развивают свою личность и управляют собой.

**П е р в ы й ч а с. «Мы и конфликты»**

**Э т а п 1. Просветительский.**

**Цель:** ознакомление с понятием «конфликт» и его структурными элементами.

**Психолог.** Дорогие первокурсники! Вы сами заметили, что в последнее время ваши отношения друг с другом стали меняться, и не всегда в лучшую сторону. В жизни мы с вами и спорим, и попадаем в конфликтные ситуации. Давайте вместе разберемся, почему случаются конфликты, как вести себя в конфликтной ситуации, можно ли конфликтов избежать.

Психолог обсуждает с ребятами актуальность темы, обращает внимание на название: слово «мы» стоит отдельно от слова «конфликты», и это позволяет нам посмотреть и на себя, и на конфликт со стороны.

В о п р о с ы д л я студентов:

1. Как часто происходят конфликты в вашей жизни?

2. Между кем происходят конфликты?

3. Могут ли происходить конфликты на международном уровне?

Далее переходим к блоку просвещения и даем определение понятий «конфликт», «конфликтная ситуация», «оппоненты»; знакомимся со структурой и элементами конфликта.

**Э т а п 2. Аналитический.**

**Цель:** анализ рационального и эмоционального реагирования на конфликтные ситуации.

После ознакомления с элементами и составляющими конфликта переходим к актуализации состояний. Психолог обсуждает с детьми следующие в о п р о с ы:

1. Какие у вас ассоциации со словом «конфликт»?

2. Что думает человек в конфликтной ситуации?

3. Что чувствует человек, находящийся в конфликтной ситуации?

Студенты поэтапно заполняют таблицу (кроме последнего столбца), образец которой находится на доске:

***Конфликт – это…***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мои понятия | Мои мысли | Мои чувства | Мои действия |
|  |  |  |  |

**Э т а п 3. Диагностический.**

**Цель:** определение ведущей стратегии поведения в конфликтной ситуации.

Остается незаполненным столбец «Мои действия». Поскольку дети могут оценить свое поведение в конфликте необъективно, выдавая желаемое за действительное, психолог предлагает им пройти тест К. Томаса «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях». После тестирования психолог предлагает ключ, благодаря которому учащиеся могут обработать результаты теста и узнать, как действует в ситуации конфликта каждый из них: как «черепаха» (стратегия избегания), «медвежонок» (стратегия уступок), «акула» (стратегия подавления), «лиса» (стратегия компромисса) или «сова» (стратегия сотрудничества). Одна из стратегий набирает большее количество баллов и оказывается ведущей.

Заполняется последний столбец, и на доске получается примерный вариант таблицы:

***Конфликт – это…***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мои понятия | Мои мысли | Мои чувства | Мои действия |
| 1 | 2 | 3 |  |
| Ссора | Меня хотят обидеть | Страх | Я убегаю |
| Война | Меня хотят унизить | Обида | Я уступаю |
| Спор | Меня хотят оскорбить | Раздражение | Я подавляю |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |  |
| Борьба,  состязание | Меня подавляют | Напряжение,  тревога | Я иду на компромисс |
| Схватка | Надо мной хотят посмеяться | Злость | Я ищу  сотрудничества |

**Э т а п 4. Рефлексивный.**

**Цель:** интеграция личного рационального, эмоционального и поведенческого реагирования на конфликтную ситуацию в целостный образ.

Чтобы создать целостный внутренний образ, детям предлагается воспользоваться таблицей, составить и написать фразу: «Конфликт для меня – это…» Каждый выбирает для себя из таблицы определенную ассоциацию, мысль, чувство и выявленную тестом ведущую стратегию поведения. Фраза строится по алгоритму: «Конфликт для меня – это… *(ассоциация)*, когда я думаю… *(мысль)*, когда я чувствую… *(чувства)* и действую, как… *(стратегия поведения)*».

Студенты зачитывают свои фразы, делятся своими выводами, говорят о том, с чем согласны и не согласны, что открыли нового, что поняли.

П р и м е р ы в ы с к а з ы в а н и й:

«Конфликт для меня – это борьба, когда я думаю, что меня хотят обидеть, чувствую напряжение, страх и подавляю… Я поняла, почему на меня все время бабушка ворчит, ведь я веду себя, как акула…»

*Саша М.*

«Конфликт для меня – это напряженность, когда мне кажется, что меня подавляют, я чувствую себя ничтожеством и… уступаю, простить себе не могу, иду на поводу, что ли, не согласен, а уступаю, не могу сказать "нет"…»

*Никита Д.*

«У меня вышла черепаха. Да, я привыкла уходить от споров, конфликтов, вообще от всего уходить… чувствую обиду, страх… остаюсь одна, так лучше, как черепаха в пустыне…»

*Наташа К.*

**В т о р о й ч а с. «Все стратегии нужны»**

**Э т а п 1. Творческий.**

**Цель:** создание творческой атмосферы в группе.

**Психолог.** Дорогие друзья, на прошлом занятии мы с вами узнали, как ведет себя каждый в конфликтной ситуации. Сегодня ребята решили нам показать стратегии поведения, подготовили костюмы и организовали представление…

*Занятие начинается сценкой «Праздничный пирог», которая подготовлена инициативной группойстудентов.*

**Праздничный пирог**

**Голос за сценой.** Решила однажды Черепаха отпраздновать день рождения. Позвала гостей. Испекла огромный праздничный пирог.

*На столе – муляж пирога. У стола стоит Черепаха и любуется пирогом. Дверь распахивается, и с радостными возгласами «Поздравляю! С днем рождения, дорогая подруга! Счастья тебе!» входят гости: Лиса, Акула, Медвежонок, Сова. Гости обращают внимание на пирог*.

**Черепаха.** Удивительный пирог у меня получился!

**Гости** *(хором).* Да-а-а!

**Черепаха.** Вот только не знаю, как его разрезать…

**Акула** (*хватает кухонный нож и встает в начальственную позу*). Единственный, кто может взять на себя такую ответственность, – это я!

**Лиса** (*останавливает Акулу*). Подожди, я бы не отказалась от кусочка побольше, вот этого, с шоколадом!

**Акула.** Еще чего! Этот мне!

**Лиса** (*хитро*). Я думаю, мы с тобой договоримся.

**Медвежонок.** Я тоже сладкое люблю, мне бы тоже кусочек побольше…

**Акула.** Побольше? Вообще ничего не получишь!

**Медвежонок** (*грустно опуская голову*). А с другой стороны – о здоровье надо заботиться, говорят, сладкое вредно.

**Лиса** (*обращает внимание всех на Черепаху*). Посмотрите на именинницу – она сейчас этот пирог глазами проглотит!

*Гости смеются*.

**Черепаха** (*обиженно*). По-моему, я здесь вообще не нужна… *(Направляется к выходу.)*

**Сова** (*останавливает Черепаху, обращается к гостям*). Постойте, давайте по-честному, по справедливости. Если бы не Черепаха, мы бы не собрались и пирог никому бы из нас не достался! Согласны?

**Гости.** Согласны!

**Сова.** Так давайте поделим его поровну!

**Э т а п 2. Психодраматический.**

**Цель:** реализация личного опыта через конструирование и проигрывание конфликта.

З а д а н и е: в течение 15 минут придумать и проиграть ситуацию конфликта невербально, без слов (можно использовать движения, жесты, мимику, звуки).

Каждая группа представляет свое выступление. Задача зрителей – понять, что происходит, какой объект делят оппоненты и какую стратегию поведения используют. После выступления актеры садятся на стулья перед зрителями, выслушивают их мнения и объясняют свой сюжет.

**Э т а п 3. Рефлексивный.**

**Цель:** осознание продуктивных сторон различных стратегий поведения.

Психолог предлагает детям разбиться на группы по ведущим стратегиям. Организуется 5 групп – «акулы», «лисы», «медвежата», «черепахи» и «совы».

Психолог дает задание группам: «Ребята, вам необходимо в течение 5 минут придумать и записать как можно больше жизненных ситуаций, где необходима именно ваша стратегия поведения».

После обсуждения группы представляют свои списки ситуаций и доказывают преимущества своей стратегии поведения в определенных ситуациях.

**Т р е т и й ч а с. «Сотрудничество»**

**Э т а п 1. Сказочный.**

**Цель:** развитие навыков анализа конфликтной ситуации и выделения элементов конфликта на примере сказки.

**Психолог.** Дорогие ребята, за время наших занятий вы стали настоящими психологами, умеете анализировать свое поведение, различные жизненные обстоятельства. Чтобы ваши способности развивались, я сегодня подготовила для вас ситуацию необычную, сказочную…

*Учащимся предлагается прослушать сказку.*

**сказка**

Жили-были в тридевятом царстве король и королева. Прожили они вместе десять лет, детей у них не было. Однажды королева гуляла в одиночестве у стен замка и увидела пастуха. Королева безумно влюбилась, сердце ее было разбито.

Этой же ночью королева собрала свои драгоценности и решила уйти к пастуху. Дорогу ей преградил стражник: «Приказ короля! Никого не выпускать ночью из замка!». Королева предложила стражнику драгоценности, он взял их и пропустил ее.

Она бежала всю ночь. На рассвете уставшая королева постучала в дверь пастуха: «Я полюбила тебя с первого взгляда, я пришла сюда, чтобы остаться с тобой навеки!» Пастух ответил: «Ты – королева, жена короля, а я – всего лишь королевский пастух. Возвращайся в замок!»

Королева вернулась в замок, рассказала обо всем королю. Тот выслушал, вытер ее слезы и повел обедать.

При анализе сказочного сюжета учащимся необходимо ответить на следующие в о п р о с ы:

1. Между какими героями сказки складываются конфликтные отношения?

2. Что является объектом конфликта в каждой ситуации?

3. Какими стратегиями пользуются герои сказки?

**Э т а п 2. Игровой.**

**Цель:** развитие навыков понимания и принятия мнений и позиций, противоположных собственным.

Ребятам предстоит **тренинговая игра «Суд».** Психолог предлагает учащимся оценить всех героев сказки и ответить на вопрос: «Кто по сюжету сказки более всего виноват?» После высказываний учащиеся формируют группы: обвинители королевы, обвинители стражника, обвинители пастуха и т. д. Также необходимо избрать мирового судью (им может стать классный руководитель, староста класса). Группам предлагается в течение 5 минут подготовить и оформить на бумаге официальное обвинение своего сказочного героя по п л а н у:

1. Кто обвиняется.

2. За какие нарушения, преступления.

3. Чем опасно поведение обвиняемого для общества.

4. Предлагаемое наказание.

После подготовки представители групп предъявляют свои обвинения. Судья говорит: «Обвинения приняты. Однако суд не может принять решения, не заслушав адвокатов». Психолог предлагает группам обвинителей стать адвокатами того же сказочного героя. Им необходимо в течение 5 минут подготовить и оформить на бумаге выступление в защиту своего сказочного героя по п л а н у:

1. Кого защищают адвокаты.

2. Чем можно оправдать действия подзащитного.

3. Какими жизненными обстоятельствами вызвано поведение подзащитного.

4. Предлагаемое оправдание.

После выступления адвокатов судья объявляет об оправдании всех обвиняемых при условии их благоразумного поведения в будущем.

**Э т а п 3. Рефлексивный.**

**Цель:** осознание нового опыта.

Психолог задает учащимся следующие в о п р о с ы:

1. Что в игре показалось для вас новым, необычным?

2. Что легко получалось?

3. В какие моменты игры вы испытывали трудности?

4. Кому понравилось быть в роли обвинителей? Почему?

5. Кому понравилось быть в роли адвокатов? Почему?

6. В какой роли чаще приходится быть в жизни вам, вашим друзьям?

**Ч е т в е р т ы й ч а с. «Что такое конфликт?»**

**Цели:** обобщить представление о конфликтах, их видах, причинах возникновения и возможных способах их разрешения; развивать воображение, устную речь, умение формулировать и отстаивать свою точку зрения.

**Ход занятия**

**1. Приветствие.**

Участники приветствуют друг друга и психолога. «Заполняют» устно «Азбуку добрых слов и пожеланий»: называется какая-либо буква алфавита, и каждый участник называет пожелание на эту букву своим одногруппникам и психологу.

**2. Обсуждение: что такое конфликт?**

**Ведущий.** Сегодня на занятии мы с вами обобщим понятие «конфликт». У каждого из вас в жизни случались те или иные конфликтные ситуации. Как вы думаете, что такое конфликт? (*Участники высказывают свои предположения*.)

– Каждый по-своему объясняет, что это. Вот одно из объяснений, что такое конфликт: это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей, потребностей одного человека.

Вообще конфликты очень часто встречаются в нашей жизни – в семье, в школе. Конфликты возникают как с хорошо знакомыми людьми, так и с совершенно незнакомыми, например в очереди, в транспорте. Как, по-вашему, нужны ли в нашем обществе конфликты? Почему? (*Ответы ребят*.)

– Ребята, в современном обществе невозможно избежать конфликтов, и они нужны, поскольку именно в споре рождается истина, можно сказать, что конфликты необходимы для развития ситуации, отношений.

Я хочу прочитать вам басню И. А. Крылова, со знакомыми всем персонажами – Лебедем, Раком и Щукой, а вы внимательно слушайте.

– Как вы думаете, в этой басне есть конфликт? Как бы вы назвали этот конфликт? (*Ответы ребят*.)

– Этот вид конфликта называют межличностным, то есть он возник между отдельными личностями, в данной басне – между Раком, Лебедем и Щукой. Как, по-вашему, можно было бы разрешить этот спор и можно ли вообще его разрешить? (*Ответы ребят.*)

– Как вы уже знаете, психолог К. Томас выделил пять основных стилей разрешения конфликта:

**Конкуренция** – человек, использующий этот стиль, активен и предпочитает разрешить конфликт естественным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими, но способен на волевые решения.

**Избегание** – стиль, при котором человек не отстаивает свои права, не хочет сотрудничать, просто уходит от конфликта, избегает его.

**Приспособление** – человек действует совместно с партнером по общению и не пытается отстоять свои интересы.

**Сотрудничество** – человек активно участвует в разрешении конфликта и отстаивает свои интересы, но при этом учитывает и интересы партнера.

**Компромисс** – партнеры по общению сходятся на «золотой середине», то есть на частичном удовлетворении интересов каждого из них. Как вы думаете, какой стиль разрешения конфликта подошел бы героям басни «Лебедь, Рак и Щука»? (*Ответы студентов*.)

– Послушайте басню «Змея». Как вы думаете, есть ли здесь конфликт? Между кем и кем? Как можно назвать этот конфликт? (*Ответы студентов.*)

– В этой басне Змея конфликтует сама с собой. Этот вид конфликта называется внутриличностным, то есть идет борьба внутри самой личности.

– Ребята, с какими конфликтами вы познакомились на сегодняшнем занятии? (*Ответы студентов.*)

– Мы с вами убедились, что в разных ситуациях мы реагируем по-разному, но и с разными людьми ведем себя тоже неодинаково. Для разрешения конфликта необходимо учитывать интересы и поведение партнера по общению.

**3. Анализ конкретных ситуаций.**

Для хорошего усвоения можно проиграть ситуации: разделить группу на 3–4 команды и дать каждой одну конфликтную ситуацию, которую необходимо разыграть; остальные должны угадать, к какому виду относится конфликт и какой способ его разрешения показала команда.

**4. Рефлексия занятия.**

**Ведущий.** Молодцы! Хорошо поработали!

Каждый участник должен поделиться своими мыслями и ответить на вопросы психолога:

– Что нового вы узнали о конфликтах?

– К каким способам разрешения конфликта вы чаще всего прибегаете?

**Заключительное слово психолога.**

Дорогие ребята, мне хочется поблагодарить вас за активность, инициативность, творчество! Наша совместная работа заканчивается, и я хочу на прощание попросить вас закончить пожелание, которое я подготовила: «Я желаю вам, чтобы вы и окружающие вас люди всегда были готовы к… *(ребята предлагают свои варианты, психолог заканчивает пожелание)* сотрудничеству!»