

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА**  
(КГПУ им.В.П.Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии  
Направление подготовки 44.03.02 (050400.62) Психолого-педагогическое образование  
Профиль Психология образования

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**  
и.о. зав.кафедрой психологии  
(полное наименование кафедры)  
**Н.А.Старосветская**  
(И.О.Фамилия)  
(подпись)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

Выпускная квалификационная работа  
**ПРОФИЛАКТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ В  
СРЕДНЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ПОСРЕДСТВОМ  
ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ**

Выполнил студент группы \_\_\_\_\_ 424 \_\_\_\_\_  
(номер группы)

Банева Анастасия Игоревна \_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия) (подпись, дата)

Форма обучения \_\_\_\_\_ заочная \_\_\_\_\_

Научный руководитель:  
к.пс.наук., Е.В. Черепанова \_\_\_\_\_  
(ученая степень, должность, И.О.Фамилия) (подпись, дата)

Рецензент  
к.пс.н., доцент, А.А. Дьячук \_\_\_\_\_  
(ученая степень, должность, И.О.Фамилия) (подпись, дата)

Дата защиты 26.06.2015 \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск  
2015

## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава I. . Конфликтное взаимодействие со сверстниками в среднем подростковом возрасте и его профилактика</b> .....	5
1.1. Межличностный конфликт как социально-психологическое явление.....	5
1.2. Характеристика конфликтного взаимодействия подростков со сверстниками .....	17
1.3. Профилактика как вид психолого-педагогической деятельности.....	24
Выводы по I главе .....	31
<b>Глава II. Эмпирическое исследование профилактики межличностных конфликтов подростков посредством тренинговых занятий</b> .....	33
2.1. Организация и методы исследования. ....	33
2.2.Обработка и анализ результатов исследования. ....	35
2.3.Результаты статистической обработки данных. ....	40
Выводы по II главе .....	47
<b>Заключение</b> .....	49
<b>Библиографический список</b> .....	51
<b>Приложение</b> .....	53-75

## Введение

Исследователями в области возрастной психологии отмечается специфика протекания различных возрастных периодов жизни человека. Средний подростковый возраст (11-15 лет) признается значимым этапом в жизни человека, так как представляет собой ситуацию перехода от детства к взрослости, что проявляется в подростковых пробах и сопровождается целым спектром переживаний. Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, К. Левин, Ф. Райс давали характеристику данного периода и отмечали остроту его протекания. Это обусловлено различными биологическими и социальными факторами: особенностями полового созревания, стремлением к взрослости и эмансипации от родителей и педагогов.

Подросток реализует себя в отношениях со сверстниками в различных социальных группах, в частности в учебном классе. Одной из форм взаимодействия подростков является конфликт. А.Я. Кибанов, И.Е. Ворожейкин, Д.К. Захаров, В.Г. Коновалова, В.С. Мухина, Б.С. Волков обращаются к изучению межличностных конфликтов и отмечают наличие спектра причин их возникновения.

Межличностные и межгрупповые конфликты негативно сказываются на всех процессах жизнедеятельности общеобразовательной школы. Конфликты между учениками отрицательно влияют как на самих конфликтующих, так и на весь класс. В классе, где сложился неблагоприятный социально-психологический климат, будет плохо усваиваться программный материал, простая обида может, в конечном счете, привести к проявлению жестокости в отношении своих противников и т.д.

Заниматься своевременной профилактикой межличностных конфликтов подростков в школьных коллективах крайне необходимо, так как именно в школе у ребенка формируются навыки разрешения противоречий в межличностном взаимодействии, которое имеет место в жизни каждого человека.

**Цель:** исследовать возможности профилактики конфликтов со сверстниками в подростковом возрасте посредством занятий с элементами психологического тренинга.

**Объект исследования:** профилактика конфликтов со сверстниками в подростковом возрасте

**Предмет исследования:** занятия с использованием элементов психологического тренинга как средство профилактики конфликтов со сверстниками в подростковом возрасте.

**Гипотеза исследования:** использование программы занятий с элементами психологического тренинга способствует:

- снижению частоты возникновения конфликтных ситуаций со сверстниками в подростковом возрасте;
- изменению способов поведения подростков в конфликтной ситуации.

**Задачи исследования:**

1) На основе теоретического анализа научной литературы рассмотреть понятие конфликта как социально-психологического явления, определить подходы к определению понятия «межличностный конфликт»;

2) Выявить особенности конфликтного взаимодействия подростков со сверстниками;

3) Рассмотреть профилактику как вид психолого-педагогической деятельности;

4) Разработать программу занятий с элементами психологического тренинга для снижения конфликтности подростков во взаимодействии со сверстниками.

4) Провести эмпирическое исследование влияния занятий с элементами психологического тренинга на уровень конфликтного взаимодействия подростков со сверстниками;

5) Обработать, проанализировать и интерпретировать полученные данные.

**Методы исследования:**

Теоретические: анализ научно-теоретической и учебно-методической литературы по проблеме исследования;

Эмпирические: опросники, тесты, методы статистической обработки: статистический критерий t-Стьюдента.

**Методики исследования:**

1) Авторская анкета (направлена на выявление мнения детей о конфликтах в их классе)

2) Тест описания поведения в конфликте К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной).

**База исследования:** исследование проводилась на базе МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 9 " г. Назарово. В исследовании принимали участие учащиеся 6 «а» класса - 16 человек, и учащиеся 6 «б» класса – 13 человек (контрольная группа).

**Практическая значимость** исследования заключается в возможности применения его результатов психологами и учителями средней школы при организации работы (в том числе и внеклассной) со школьниками - подростками.

**Структура и объем выпускной квалификационной работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, приложения.

# ГЛАВА 1. КОНФЛИКТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ В СРЕДНЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

## 1.1. Межличностный конфликт как социально-психологическое явление

Конфликт – это напряжение в отношениях, возникшее в результате явных или скрытых противоречий, столкновения различных мотивов, мнений, стремлений людей и ведущей к борьбе сторон. Данное определение понятия приводит Т.А. Шишковец. Автор отмечает, что конфликты бывают:

- Между личностями (ученик - ученик, ребенок – родитель, родитель – учитель, учитель – ученик, учитель – учитель);
- Внутри группы (учеников, учителей);
- Между отдельными группами (учащимися разных классов, учителей разного возраста и разных профессиональных и ценностных ориентаций в школе). [29; 91]

В «Психологическом словаре» под ред. Давыдова В.В, Запорожца А.В. конфликт определяется как «трудно разрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями» [25; 161].

А.Я Анцупов и А.И. Шипилов предлагают следующее определение: «Под конфликтом понимается наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями» [4; 67].

Б.И. Хасан, один из известных отечественных исследователей конфликта, предлагает следующее понимание конфликта: «Конфликт - это такая характеристика взаимодействия, в которой не могущие сосуществовать в неизменном виде действия взаимодействуют и взаимозаменяют друг друга, требуя для этого специальной организации».

Вместе с тем любой конфликт представляет собой актуализировавшееся противоречие, т.е. воплощенные во взаимодействии противостоящие ценности, установки, мотивы. Можно считать достаточно очевидным, что для своего

разрешения противоречие непременно должно воплотиться в действиях в их столкновении. Только через столкновение действий, буквальное или мыслимое, противоречие себя и являет» [28; 33].

Рассматривая несколько авторских точек зрения к понятию конфликт, можно сделать вывод, о том, что конфликт – это такое взаимодействие между людьми, возникающее вследствие скрытых противоречий, мнений, стремлений людей, ведущей к борьбе сторон, сопровождающееся негативными эмоциями.

Конфликт (лат. *conflictus* — столкновение) в самом общем виде определяют как предельно обостренное противоречие. Конфликты можно классифицировать по разным основаниям и выделить: ролевые и личностные, межличностные и внутриличностные, кратковременные и затяжные, явные и скрытые, конструктивные и деструктивные, ситуационные и системные и др. Так, например, межличностный (межгрупповой) конфликт можно определить как ситуацию, в которой взаимодействующие люди или преследуют несовместимые цели, или придерживаются несовместимых (взаимоисключающих) ценностей и норм, или одновременно стремятся в острой конкурентной борьбе к достижению одной и той же цели, которая может быть достигнута лишь одной из конфликтующих сторон.

По мнению Андриенко Е.В. конфликт далеко не всегда является признаком непродуктивного взаимодействия. Тема конфликта является одной из наиболее традиционных в исследовании интерактивного аспекта общения. Ее популярность обусловлена значительным увеличением конфликтных ситуаций в современной социальной жизни. Традиционный конфликт представляет собой открытое столкновение противоположных позиций, интересов, взглядов, мнений субъектов взаимодействия. На вербальном уровне конфликт проявляется чаще всего в споре, где каждый стремится отстоять свое мнение и доказать другому его неправоту. Несмотря на то, что большинство людей относятся к конфликту как к чему-то негативному, он имеет конструктивные функции.

Конструктивные функции конфликта проявляются в следующем: во-первых, он выступает источником развития, совершенствования процесса взаимодействия

(развивающая функция); во-вторых, обнаруживает возникшее противоречие (познавательная функция); в-третьих, призван разрешить противоречие (инструментальная функция); в-четвертых, имеет объективные последствия, связанные с изменением обстоятельств (перестроечная функция). Конечно, для одного и того же участника взаимодействия один и тот же конфликт может иметь положительные и отрицательные последствия. Одни и те же конфликты могут быть конструктивными в одном отношении и деструктивным в другом.

Деструктивные функции конфликта очевидны. Во-первых, в конфликтной ситуации почти все люди испытывают психологический дискомфорт, напряжение, подавленность или чрезмерное возбуждение. Во-вторых, нарушается система взаимосвязей. В-третьих, понижается эффективность совместной деятельности. В связи с этим почти все люди относятся к конфликтам негативно и стремятся их избежать, хотя можно отметить существование субъектов, имеющих серьезные психологические проблемы, которые, не всегда осознавая, сами инициируют возникновение конфликтных ситуаций [3; 225].

Известно, что в условиях жестокой конкуренции или компании отдельные люди демонстрируют рост и преуспевание, т.е. конфликт в определенной ситуации может положительно воздействовать на физическое и психологическое здоровье активных, творческих людей.

В то же время затянувшийся конфликт может быть губителен, если люди не могут расслабиться и перейти к нормальному режиму деятельности (давление повышается, мышцы сводит судорога, качество суждений ухудшается). Многообразные и затяжные конфликты создают неблагоприятный морально-психологический климат в коллективе, отвлекают внимание людей от непосредственной деятельности на «выяснение отношений», что тяжело отражается на их нервно-психологическом состоянии.

Исследования проблем в области менеджмента, проведенное различных организациях США, показало, что 25% времени, затраченного руководителями высшего звена на управление, уходит на улаживание конфликтов, а у руководителей низшего звена на улаживание конфликтов 30% времени,

затраченного на управление. Вместе с тем во многих ситуациях конфликт помогает выявить разнообразие точек зрения и позиций, определить существующие проблемы и степень их понимания разными людьми, внедрить инновации.

В общении конфликтное взаимодействие достаточно распространено и связано, как правило, с особенностями ситуации, включающей либо противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу, противоположные цели и средства их достижения, либо несовпадение интересов, желаний, влечений оппонентов и т.д., а так же с характеристиками участников общения, спецификой групп, коллективов. По некоторым оценкам, более 65% проблем в организациях связаны с нарушением отношений между сотрудниками, а не с недостатком или мотивами поведения отдельных работников. Конфликт разрастается, когда одна из сторон начинает действовать, ущемляя (пусть даже неумышленно) интересы другой стороны.

Для анализа конфликтов, важно знать каковы их структурные элементы. К основным структурным элементам конфликта относятся:

Стороны конфликта – те субъекты социального взаимодействия (участники), которые находятся в состоянии конфликта;

Предмет конфликта – то, по поводу чего возник конфликт. Он может быть материальным и психологическим, достаточно значим для участников столкновения, являться фактором, определяющим поведение;

Мотивы конфликта – внутренние побудительные силы, провоцирующие участие в конфликте;

Позиции конфликтных сторон – то, о чем они заявляют друг другу в ходе конфликта;

Конфликтогены, т.е. слова («красные флажки»), действия (или бездействие), которые могут привести к конфликту [21; 218-219].

Однако сам по себе «конфликтоген-одиночка» не способен привести к конфликту. Для этого должна возникнуть целая цепочка таких конфликтогенов – их эскалация, т.е. когда на негативное действие в адрес партнера тот старается

ответить более сильным контрдействием, часто выбирая наиболее скрытый из них. Исследователи выделяют такие типы конфликтогенов, как стремление к превосходству, появление агрессии, появление эгоизма.

Существует несколько типологий конфликтных ситуаций. Критериями типологизации служат функции, субъекты взаимодействия, типы поведения участников и др. [3; 225].

Андрюченко Е.В. выделяет типологию конфликтов:

По источнику	Объективные факторы социальной ситуации; столкновение потребностей, мотивов
По содержанию и сфере разрешения	Деловые; личностно-эмоциональные
По значимости	Для отдельных личностей; для малых групп; для больших групп, слоев, классов, общества
По типу разрешения	Уничтожение одной из противоположных тенденций; модификация обеих противоположных тенденций; отсрочка одной, победа другой; «буриданов осел»
По форме выражения	Сближение-удаление; Сближение-сближение; Удаление-удаление; Агрессия, насилие; Спор, вербальное и невербальное игнорирование; Скрытые (латентные) и открытые конфликты
По типу структуры взаимоотношений	Вертикальные (руководитель-подчиненный, 70-80% от всех конфликтов); горизонтальные (коллега-коллега); смешанные
По социальной формализации	Конфликты официальные; неофициальные
По социально-психологическому эффекту	Развивающие участников; способствующие самоутверждению одной личности и ограничению другой
По социальным результатам	Конструктивные (созидательные); деструктивные (разрушительные)
По длительности	Кратковременные; затяжные
По степени влияния	Лихорадящие (мелкие инциденты);

С точки зрения субъектов взаимодействия, выделяют конфликты межличностные, межгрупповые и внутриличностные, между личностью и группой [3; 225].

Внутриличностный (интраперсональный) – ролевой конфликт, возникает из-за состояния неудовлетворительного человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанными с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений и потребностей, низкой самооценкой и стрессов. Чаще всего такой конфликт разрешается самостоятельно или с помощью консультанта-психолога;

Межличностный (интерперсональный) – наиболее распространенный тип конфликта из-за несовместимости взглядов, интересов, целей, направленности и потребностей участников взаимодействия, преследующих свои конкретные цели. Встречаются межличностные конфликты вертикальные (учитель-ученик), горизонтальные (коллега-коллега) и смешанные. Эти конфликты обычно разрешаются руководителем – фасилитатором (от англ. Facilitate – облегчать, помогать, способствовать);

Между личностью и группой – появляется как противоречие между ожиданиями отдельной личности и сложившимися в группе нормами поведения и общения;

Межгрупповой – происходит вследствие столкновения интересов различных групп.

Для анализа и разрешения двух последних видов конфликтов зачастую приглашают специалистов со стороны – конфликтолога (консультанта) или модератора (от ит. Moderare – сдерживание, обуздывание, смягчение).

Важным профессиональным качеством модератора является способность преодолевать фрустрации – обман, тщетное ожидание, т.е. психологическое состояние переживания неудач, возникающие при наличии реальных или мнимых трудностей. Как правило, фрустрации возникают и в ситуациях конфликта, когда, например, удовлетворение потребности наталкивается на

непреодолимые преграды. Именно частота возникновения фрустраций ведет к формированию таких отрицательных черт, как агрессивность, повышенная возбудимость. Поэтому одна из задач модератора при анализе конфликтов в группах – устранение напряжения в группе, профессиональных неврозов, предрассудков, сплетен и слухов, а так же содействие поступлению адресной информации к оппонентам и поддержание интерактивной деятельности [21; 220].

Так же конфликты обладают различными характеристиками. Одни классифицируются по направленности, характеру противоречий, динамике протекания, функциям, временным параметрам. По характеру противоречий социальные конфликты могут подразделяться на: подлинные, случайные, смешанные, неверно приписанные, скрытые и сложные. В наиболее общем виде типология конфликтов может быть выражена следующим образом.

Конфликтность человека нередко определяется его психологическим типом. Первый тип поведения в конфликте – агрессор. Такое поведение свойственно людям, эмоционально неустойчивым, тревожным, которые стремятся компенсировать эти свои качества демонстрацией решительности, выраженной нередко в грубости, бесцеремонности, подчеркивании своей значимости.

Второй тип поведения – жертва. Такой человек провоцирует возникновение напряженности в отношениях между людьми.

Конфликты могут и должны проводить к позитивным изменениям и взаимной выгоде сторон, а не превращаться в борьбу амбиций сильных и унижение слабых. Даже такая не всегда эффективная стратегия, как компромисс (соглашение путем уступок) может стать первым шагом к сотрудничеству, так как в результате компромисса отношения между вчерашними врагами хоть и не превращаются в дружеские, но становятся менее враждебными. Кроме того необходимо помнить, что в процессе конфликта у людей доминирует не разум, а эмоции, ведущие порой к аффекту (душевное волнение, страсть), т.е. относительно кратковременному, бурно протекающему эмоциональному переживанию, которое проявляется в яркости, отчаянии, зачастую

сопровождается резкими движениями, криком, плачем. В такой момент человек, как правило, не контролирует свои эмоции, не отвечает за слова и жесты.

Психологи считают, что наиболее приемлемой формой поведения в конфликтных ситуациях является толерантность, т.е. терпимость, снисходительность к участникам конфликта. Толерантность проявляется в трех формах:

- 1) Спокойствие, рассудительность, извлечение урока;
- 2) Напряжение, усилия, направленные на сдерживание аффектации;
- 3) Бравирование с подчеркнутым равнодушием, которое маскирует

истинное эмоциональное состояние. Практика анализа конфликтных ситуаций показывает, что при проявлении указанных форм поведения состояние разочарования, как правило, отсутствует. Толерантность, таким образом, можно рассматривать как устойчивость против фрустрации, как способность в ситуации напряжения «не терять голову», контролировать свое эмоциональное состояние. Организация совместной деятельности и взаимоотношений вызывает необходимость рассматривать все стороны общения в единстве. Для того чтобы общение было диалогическим, двусторонним, в реальной практике взаимодействия необходимо соблюдение следующих условий:

- равенство психологических позиций участников конфликта независимо от социального статуса и возраста;
- равенство в признании активной коммуникативной роли друг друга;
- равенство в психологической взаимной поддержке [21; 221-223].

Межличностные конфликты – это конфликты между отдельными индивидами в процессе их социального и психологического взаимодействия. Представляет собой столкновения взаимодействующих людей, чьи цели либо взаимно исключают друг друга и несовместными в данной ситуации, либо противодействуют или мешают друг другу.

Такой конфликт сопровождается острыми эмоциональными переживаниями участников взаимодействия. Следует заметить, что эмоциональные переживания

субъектов выступают важным условием конфликта. Именно они обостряют противоречия и провоцируют экстремальные поступки [3; 225-226].

В отечественной школе психологии различаются три вида, или уровня, эмоциональных проявлений личности: аффекты, эмоции и чувства. Эмоциональная основа межличностных отношений включает все виды этих эмоциональных проявлений.

Однако в социальной психологии обычно характеризуется именно третий компонент этой схемы – чувства, причем термин употребляется не в самом строгом смысле. Естественно, «набор» этих чувств безграничен. Однако все их можно свести в две большие группы:

1) Конъюнктивные – сюда относятся разного рода сближающие людей, объединяющие их чувства. В каждом случае такого отношения другая сторона выступает как желаемый объект, по отношению к которому демонстрируется готовность к сотрудничеству, к совместным действиям и др.;

2) Дизъюнктивные – сюда относятся разъединяющие людей чувства, когда другая сторона выступает как неприемлемая, может быть, даже как фрустрирующий объект, по отношению к которому не возникает желания к сотрудничеству и т.д. интенсивность того и другого родов чувств может быть весьма различной. Конкретный уровень их развития, естественно, не может быть безразличным для деятельности групп.

Вместе с тем анализ лишь межличностных отношений не может считаться достаточным для характеристики группы: практически отношения между людьми не складываются лишь на основе непосредственных эмоциональных контактов. Сама деятельность задает и другой ряд отношений, опосредованных ею. Поэтому – то и является чрезвычайно важной и трудной задачей социальной психологии одновременный анализ двух рядов совместной деятельностью, т.е. в конкретном счете стоящих за ними общественных отношений [2; 73].

В любом межличностном конфликте выделяют два взаимосвязанных аспекта: содержательную сторону конфликта (предмет разногласий, спора) и психологическую, т.е. коммуникативную компетентность (умение общаться,

владение нормами) и личностные особенности участников. Именно эти содержательные и психологические факторы определяют очень многое в процессе конфликтного взаимодействия.

Стороны межличностного конфликта зачастую могут быть члены одной группы (семья, учащиеся одного класса, спортивная команда, студенческая группа и т.д.), и тогда он может быть либо межличностным, либо внутригрупповым конфликтом. Абстрагируясь, можно было бы сказать, что если в этом конфликте задействованы интересы, цели, ценности отдельных людей, тогда его можно считать межличностным, а если они затрагивают группу в целом, то внутригрупповым. В реальности это довольно сложно сделать. Существующие классификации не всегда рассматривают внутригрупповые конфликты, поскольку трудно найти достаточно веские основания для такого разграничения и различия межличностных и внутригрупповых конфликтов. Если в межличностных конфликтах сторонами конфликта являются отдельные личности, то во внутригрупповом ими могут быть опять же эти самые личности или группировки, принадлежащие одной группе.

Межличностный конфликт может протекать в деловой сфере, бытовой, личностной и интимно-личностной. Межличностные конфликты в деловой сфере чаще всего бывают ролевые. Межличностные конфликты как столкновения личностей могут происходить как между постоянно взаимодействующими, так и между случайно встретившимися людьми. Межличностный конфликт может иметь место, например в учебной группе, между друзьями, но может быть и в транспорте, на улице и т.д. Возможность для возникновения конфликта могут создавать как объективные, так и субъективные факторы. Например, возможность выдвижения только одного члена группы для награждения может создать объективные условия для соперничества и конфликта между двумя отличниками. Ситуации неопределенности для большинства людей являются для людей травмирующими, нарушающими внутреннее равновесие и толерантность. Они могут привести личность и межличностные отношения к позитивным изменениям или повести по деструктивному пути [30].

## **1.2. Характеристика конфликтного взаимодействия подростков со сверстниками**

Общение подростков со сверстниками - особая сфера их жизни. Иногда оно становится настолько интересным, что отодвигает на задний план обучение, уменьшает привлекательность общения с близкими, хотя психологические механизмы такого влияния, часто бывают непонятны учителям и родителям. Конфликтные отношения подростков между собой основываются на борьбе за лидерство. Основными факторами конфликтного поведения выступают уровень притязаний, самооценка и статус [16; 11].

В работах Л. И. Божович, Л. С. Славиной, Б. С. Волкова, В. И. Илийчука конфликтное поведение рассматривается как результат внутренних и внешних противоречий между обществом, средой и самим человеком. Это результат внутренних и внешних противоречий между потребностью в самоутверждении и возможностью ее удовлетворения, между самооценкой и оценкой группы, между

требованиями группы и собственными установками и убеждениями, то есть конфликтное поведение выступает как склонность человека к конфликту при взаимодействии личностных факторов и факторов внешней среды [14; 360].

Особенно интенсивное развитие общения детей со сверстниками получает в подростковом возрасте. Вовлечение подростка в орбиту уже не детских интересов побуждает его к инициативной перестройке взаимоотношения с окружающими людьми. Он сам начинает предъявлять повышенные требования к себе и ко взрослым, сопротивляется и протестует против обращения с ним как с маленьким.

В подростковом возрасте у детей складываются две разные по своему значению для психического развития системы взаимоотношений: одна со взрослыми, другая со сверстниками. Обе они продолжают формироваться в средних классах школы. Выполняя одну и ту же общую социализированную роль, эти две системы взаимоотношений нередко входят в противоречие друг с другом по содержанию и по регулирующим их нормам. Отношения со сверстниками обычно строятся как равно-партнерские и управляются нормами равноправия, в то время как отношения с родителями и учителями остаются неравноправными. Поскольку общение с товарищами начинает приносить подростку больше пользы в удовлетворении его актуальных интересов и потребностей, он отходит от школы и от семьи, начинает больше времени проводить со сверстниками [17; 128].

Отношения подростка с товарищами, сверстниками, одноклассниками сложнее, многообразнее и содержательнее, чем у младшего школьника. Общение со взрослыми уже не решает всех вопросов подростка, а их вмешательство вызывает

обиду,

протест.

Общение с товарищами приобретает для подростка большую ценность, причем нередко учение отодвигается на второй план. С одной стороны, у подростка ярко проявляется потребность общения, совместной деятельности, коллективной жизни, дружбы, а с другой – желание быть принятым, призванным, уважаемым

товарищами.

В содержании общения происходят изменения. Если младшего подростка

интересовали вопросы учения и поведения, то старшего подростка интересуют вопросы личностного общения, развития индивидуальности. В отрочестве, как хорошо известно, общение со сверстниками приобретает исключительную значимость. В отношениях исходного возрастного равенства подростки отработывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений.

В своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя и сверстника. Взаимная заинтересованность, совместное постижение окружающего мира и друг друга становятся самоценными. Общение оказывается настолько притягательным, что дети забывают об уроках и домашних обязанностях. Связи с родителями, столь эмоциональные в детские годы, становятся не столь непосредственными. Подросток теперь менее зависит от родителей, чем в детстве. Свои дела, планы, тайны он доверяет уже не родителям, а обретенному другу. При этом в категорической форме отстаивает право на дружбу со своим сверстником, не терпит никаких обсуждений и комментариев по поводу не только недостатков, но и достоинств друга. Обсуждение личности друга в любой форме даже похвалы воспринимается как покушение на его право выбора, его свободу. В отношениях со сверстниками подросток стремится реализовать свою личность, определить свои возможности в общении. Чтобы осуществлять эти стремления, ему нужны личная свобода и личная ответственность. И он отстаивает эту личную свободу как право на взрослость. При этом по отношению к родителям подросток, как правило, занимает негативную позицию.

Обособленные группы сверстников в подростковом возрасте становятся более устойчивыми, отношения в них между детьми начинают подчиняться более строгим правилам. Сходство интересов и проблем, которые волнуют подростков, возможность открыто их обсуждать, не опасаясь быть осмеянным и находясь в равных отношениях с товарищами, - вот что делает атмосферу в таких группах более привлекательной для детей, чем сообщества взрослых людей. Наряду с непосредственным интересом друг к другу, который характерен для общения

младших школьников, у подростков появляются два других вида отношений слабо или почти не представленные в ранние периоды их развития: товарищеские (начало подросткового возраста) и дружеские (конец подросткового возраста). В старшем подростковом возрасте у детей встречаются уже три разных вида взаимоотношений, отличающихся друг от друга по степени близости, содержанию и тем функциям, которые они выполняют в жизни.

В подростковых объединениях в зависимости от общего уровня развития и воспитания стихийно формируются свои кодексы чести. В целом нормы и правила заимствуются из отношений взрослых. Однако здесь пристально контролируется то, как каждый отстаивает свою честь, как осуществляются отношения с точки зрения равенства и свободы каждого. Здесь высоко ценятся верность, честность и караются предательство, измена, нарушение данного слова, эгоизм, жадность и т.п.

В группах подростков обычно устанавливаются отношения лидерства. Личное внимание со стороны лидера особенно ценно для подростка, который не находится в центре внимания сверстников. Личной дружбой с лидером он всегда особенно дорожит и во что бы то ни стало стремится ее завоевать. Не менее интересными для подростков становятся близкие друзья, для которых они сами могут выступать в качестве равноправных партнеров или лидеров. Нормативность в подростковых группах формируется стихийно, контроль за ней осуществляется в малых формах. Если подросток предал, подвел, бросил, он может быть избит, ему могут объявить бойкот и оставить в одиночестве. Подростки жестко оценивают сверстников, которые в своем развитии еще не достигли уровня самоуважения. Не имеют собственного мнения, не умеют отстаивать свои интересы.

Перечисленные отроческие ориентации в общении, конечно же, в целом совпадают с ориентациями взрослых. Однако оценка поступков сверстников идет более максималистично и эмоционально, чем у взрослых. При всей ориентации на утверждение себя среди сверстников подростки отличаются крайним конформизмом в подростковой группе. Один зависит от

всех, стремиться к сверстникам и подчас готов выполнить то, на что его подталкивает группа. Группа создает чувство «Мы», которое поддерживает подростка и укрепляет его внутренние позиции. Очень часто подростки для усиления этого «Мы» прибегают к автономной групповой речи, к автономным невербальным знакам; в этом возрасте подростки начинают носить одного стиля и вида одежду, чтобы подчеркнуть свою причастность друг к другу.

С переходом во вторую половину подросткового возраста общение подростков превращается в самостоятельный вид деятельности, занимающий достаточно много времени и выполняющий важную жизненную роль, причем значение общения со сверстниками для подростка, как правило, не меньше чем все остальные его дела. Старшему подростку не сидится дома, он рвется к товарищам, проявляя явное стремление жить групповой жизнью. Это – характерная черта детей именно подросткового возраста, причем она проявляется у них независимо от степени развитости специальной потребности в общении, аффилиативной потребности. Неблагополучные личные взаимоотношения с товарищами воспринимаются и переживаются подростками очень тяжело, и в этом мы можем убедиться, знакомясь с акцентуациями характера, свойственными подросткам. Многими детьми этого возраста разрыв личностных отношений с товарищами воспринимается как персональная драма. Для того, чтобы завоевать друзей, привлечь к себе внимание товарищей, подросток старается сделать все возможное; иногда ради этого он идет на прямое нарушение сложившихся социальных норм, на открытый конфликт со взрослыми [31].

В неформальных подростковых объединениях формируется своеобразный сленг (англ. slang) или аргю (фр. argo) – слова или выражения, употребляемые определенными возрастными группами, социальными прослойками. Речь подростков может быть сплошь сленговая, но может иметь в обороте 5-7 сленговых слов. Главное, что эти слова присутствуют в группе, являются ее достоянием, они преступают нормы обыденной этики, освобождают от нормативной пристойности и дают ощущение раскрепощения в диалоге.

Подростки пользуются сленгом в классе, в спортивных группах, во дворах домов, а также в диффузных неформальных объединениях под сленговыми названиями (панки, металлисты, хиппи, фашисты и т.д.).

Панки (от англ. *punk* – отбросы) внешне отличаются от других по «гребню» – торчащей вверх фиксированной полосе волос от лба до затылка. «Гребень» может быть покрашен в яркий неприродный цвет – красный, зеленый. Общий вид такой головы архаичен – напоминает что-то среднее между гребнем игуанодона или стегозавра. Панки являются носителем особого подросткового сленга и мата. Это, прежде всего подростки в возрасте 12-15 лет. Панки демонстрируют пренебрежение к культуре, к общепринятым нормам. Панки не имеют своей программы, они слоняются по городу, бездельничают и хулиганят. От учебы отлынивают, паразитируют за счет родителей. Болезнь роста – панкизм – обычно проходит вместе с отрочеством.

Другие группировки подростков также имеют свои внешние выразительные атрибуты и свой специфический сленг. Помимо автономной сленговой речи, которая объединяет подростков в группы, необходимо выделить также площадные жесты и позы – агрессивные, снимающие дистанцию, подчас откровенно циничные. Подростковое невербальное общение может вызывать протест смотрящих на это взрослых, но сами подростки подчас с готовностью проходят через эту возрастную инициацию вольными жестами и позами. Подростки легко дразнят друг друга высыванием языка, показыванием кулака, подкручиванием пальца у виска, демонстрацией «фиги», показыванием жеста «фак».

Показывание языка – распространенный на многих континентах жест дразнения, привлечения внимания и провокации неприязни.

Показывание кулака – жест угрозы, ярости. Обычно подростки чрезвычайно экспрессивно демонстрируют агрессию, напряжение и поднимание кулака сопровождаются оскаливанием клыков.

Кручение указательным пальцем у виска означает, что у человека не хватает ума, чтобы что-то понять. Выражение лица показывает пренебрежение к умственным

способностям

другого.

Фига (кукиш, шиш) – грубый, агрессивный жест в знак презрительного отказа, издевки, насмешки и т.д.

Жест «фак» - оскорбительный знак, означающий нецензурное ругательство. Подростки мало интересуются глубинным смыслом используемых в общении жестов. Они подхватывают эти телесные формы экспрессии и интенсивно используют их независимо от пола. Хотя все описанные выше жесты сформировались для оскорбления достоинства другого человека, подростки в своей группе могут «не обращать» внимания на их значения и смысл.

Многое в вербальных и невербальных формах общения определяют культурная среда, в которой живет подросток, и его внутренняя позиция по отношению к сленгу и ненормативным жестам. Вообще чувствительность к пошлости одних подростков и нечувствительность других ставят в их отношении конфронтации или безмолвного отчуждения друг от друга. В этой сфере начинается разделение на «своих» и «чужих».

Диапазон подростковых ориентаций в общении велик и многообразен, как сама окружающая среда. Однако на эти ориентации оказывает сильное воздействие потребность в сверстнике, в чувстве «Мы», страх перед возможным одиночеством. Самое трудное в отрочестве – чувство одиночества, ненужности своим сверстникам. Подросток начинает комплексовать, испытывает чувство растерянности и тревоги. Совсем другое, когда отношения со сверстниками строятся благополучно: подросток удовлетворен этим и может чувствовать себя счастливым.

Для отрочества, большое значение имеет обретение друга. Друг в подростковом возрасте обретает особую ценность. Общение по нормативам возрастного статуса отрочества сочетается здесь с нежной привязанностью и обожанием. Не только девочки – подростки выражают свои чувства объятиями и стремлениями прикоснуться друг к другу, это становится свойственно и мальчикам – подросткам. Наряду с дружескими потасовками и борьбой мальчики так же, как и девочки, выражают свою приязнь друг к другу через объятия и рукопожатия.

Все – и мальчики и девочки – подростки – озаряют своего друга сиянием  
восхищенных любящих глаз.

Сходство в интересах и делах является важнейшим фактором дружеского сближения подростков. Иногда симпатия к товарищу, желание дружить с ним являются причинами возникновения интереса к делу, которым занимается товарищ. В результате у подростка могут появляться новые познавательные интересы. Товарищ становится для подростка образцом для подражания, у него появляется желание стать таким же, приобрести те же личностные качества, значения, умения и навыки. Дружба активизирует общение подростков, за разговорами на разные темы у них проходит много времени. Они обсуждают события в жизни их класса, личные взаимоотношения, поступки сверстников и взрослых, в содержании их разговора бывает немало разнообразных «тайн».

Позднее, к концу подросткового возраста, появляется потребность в близком друге, возникают особые нравственные требования к дружеским взаимоотношениям: взаимная откровенность, взаимопонимание, отзывчивость и чуткость, умение хранить тайну. «Родство душ» становится с возрастом все более значимым фактором, определяющим личные взаимоотношения подростков. Овладение нравственными нормами составляет важнейшее личностное приобретение подросткового возраста.

Подростковая дружба, начавшись в 11 - 13 лет постепенно переходит в юношескую, уже с другими особенностями взаимной идентификации. По большей части следы возвышенных отношений и совместных стремлений к совершенствованию остаются в душе взрослого на всю жизнь [32].

### **1.3. Профилактика как вид психолого-педагогической деятельности**

Психопрофилактика – это специальный вид деятельности психолога, направленный на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья детей на всех этапах дошкольного и школьного детства.

Выделяют три уровня психопрофилактики:

I уровень – первичная профилактика. Психолог работает с детьми, имеющими незначительные эмоциональные, поведенческие и учебные расстройства и осуществляет заботу о психическом здоровье и психических ресурсах практически всех детей. На этом уровне в центре внимания психолога находятся все учащиеся школы: нормально развивающиеся, с проблемами развития и адаптации.

Многие авторы отмечают, что именно школы являются оптимальными системами для профилактики психического здоровья, и рассматривают школьных психологов в качестве основных специалистов, проводящих первичную профилактику.

II уровень – вторичная профилактика. Она направлена на так называемую «группу риска», т. е. на тех детей, у которых уже обозначились проблемы. Вторичная профилактика подразумевает раннее выявление у детей трудностей в учении и поведении. Основная ее задача – преодолеть возникшие трудности до того, как дети станут социально или эмоционально неуправляемыми. Психолог проводит коррекционные мероприятия с учениками, у которых были выявлены те или иные проблемы. Вторичная профилактика включает консультацию с родителями и учителями, обучение их стратегии для преодоления различного рода трудностей и т. д.

III уровень – третичная профилактика. Внимание психолога концентрируется на детях с ярко выраженными учебными или поведенческими проблемами. Основная задача – коррекция или преодоление серьезных психологических трудностей и проблем. Психолог работает с отдельными учащимися, направленными к нему педагогами.

Направленность психопрофилактической деятельности в том, чтобы поддержать и укрепить психическое и психологическое здоровье детей и школьников.

Психопрофилактическая работа может проводиться как с отдельными детьми или группами детей, классами, возрастными параллелями, так и с

воспитателями, учителями, родителями, другими взрослыми, которые оказывают влияние на мироощущение и развитие ребенка [24].

Одно из направлений профилактической деятельности педагога-психолога является профилактика межличностных конфликтов подростков.

Говоря об основных направлениях решения межличностных проблем в среде подростков средствами педагогики в настоящем исследовании, прежде всего, имеются в виду методы педагогической и психолого-педагогической деятельности, направленной на развитие различных аспектов личности подростка (на сознание, поведение, чувства), а также воздействовать и на окружающую его социальную среду.

Методы - это способы взаимосвязанной деятельности педагога-психолога и подростка, которые способствуют накоплению позитивного социального опыта, содействующего социализации или реабилитации ребенка.

Наиболее широко в психолого-педагогической деятельности при разрешении межличностных конфликтов в среде подростков используются методы: убеждения, рассказ и лекция, беседа и диспут, психологический тренинг.

Наряду с убеждением, как свидетельствуют результаты настоящего исследования, одним из перспективных методов решения межличностных проблем в среде подростков является организация работы с ними в тренинговых группах. Это и игра, и работа одновременно. Как уже говорилось, подростки не так часто приходят к педагогу-психологу со своими проблемами сами. Еще реже они пытаются решить свои проблемы, если их за ручку привели родители или учителя. А, посещая тренинги в группе сверстников, они чувствуют себя в безопасности, им комфортнее. С одной стороны, можно и проблемы проработать, с другой - не выделяешься среди других.

Поэтому наиболее важным методом профилактики межличностных конфликтов подростков является социально-психологический тренинг.

Перечислим преимущества работы в группах подростков, выделив их сущность:

1. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем. Работая в группе, подросток обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства. Для многих подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором. И как ответная реакция - избегание непродуктивного замыкания подростка в самом себе со своими трудностями.

2. Группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм. По сути дела в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни участников. А поэтому является хорошей жизненной школой.

3. В группе подросток может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. Если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают в качестве своеобразного "психологического полигона", где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, "примерить" новые модели поведения, научиться по-новому, относиться к себе и к людям - и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки.

4. В группе участники могут идентифицировать себя с другими, "сыграть" роль другого подростка для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то.

5. Возможность получения обратной связи и поддержки от подростков со сходными проблемами. В реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть свое отражение в глазах других людей, которые отлично понимают сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают то же самое.

6. Взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого. В то же время, психологическое напряжение в группе может (и должно) играть конструктивную роль, задача

ведущего - не дать напряжению выйти из-под контроля и разрушить продуктивные отношения в группе;

7. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания. Иначе, чем в группе, иначе, чем через других подростков, эти процессы в полной мере невозможны. Открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе [6].

Конечно, в организации тренинговой работы с подростками в условиях школы, существует ряд трудностей:

Во-первых, это временной аспект. Ряд групповых работ можно провести в течение одного урока. А тренинг подразумевает протяженные по времени систематические занятия, каждое из которых с одной стороны зачастую длится более одного урока, с другой требует систематических посещений. В учебные часы, отведенные для уроков, такие занятия не предусмотрены. А после уроков организовать детей для тренинговой работы не всегда легко. Ребята торопятся по своим делам. К тому же устали от занятий. Это затрудняет организацию посещений тренинга.

Во-вторых, мотивационный аспект. Многие подростки считают, что им не нужны подобные занятия. А ведь от заинтересованности ребят в подобных занятиях напрямую зависит организация самих тренингов, а значит и помощь многим ребятам в решении проблем.

В-третьих, сопротивление и защитные реакции подростков на самих занятиях. Собственно, это происходит при занятиях с любой группой, как этап развития группы. Но в подростковом возрасте проявляется наиболее ярко.

Вопрос о том, насколько нужны при работе с подростками групповые формы работы (тренинговые занятия или другие), связан с уяснением тех достоинств, которые имеет групповая форма по сравнению с индивидуальной [6].

Совершенно очевидно, что роль поведения и личности ведущего тренинга, применяемых им методов, предлагаемых группе упражнений и психотехник очень велика.

Личность психолога является важнейшим фактором, определяющим успешность или не успешность тренинга. Многие авторы (А. Голдстейн, С. Кратохвил, М. Либерман, И. Ялом и др.) придавали большое значение исследованию функций, ролей, стилей поведения руководителей групп. Существует немало мнений специалистов о ролях, играемых ведущим в группе. Наиболее популярны подходы И. Ялома и С. Кратохвила.

По Ялому психотерапевт может выступать в двух основных ролях:

- технического эксперта (эта роль подразумевает комментарии ведущим процессов, происходящих в группе, поведенческих актов отдельных участников, а также рассуждения и информирование, помогающие группе двигаться в нужном направлении);

- эталонного участника (считается, что в этом случае групповой психотерапевт добивается двух основных целей: демонстрации желательного и целесообразного образца поведения и усиления динамики социального научения через достижение группой независимости и сплоченности).

Согласно С. Кратохвилу, можно выделить пять основных ролей ведущего группы:

- активный руководитель (инструктор, учитель, режиссер, инициатор и опекун);
- аналитик (чаще всего – психоаналитик, характеризующийся дистанцированием от участников группы и личностной нейтральностью);
- комментатор;
- посредник (эксперт, не берущий на себя ответственность за происходящее в группе, но периодически вмешивающийся в групповой процесс и направляющий его);
- член группы (аутентичное лицо со своими индивидуальными особенностями и жизненными проблемами).

Обобщая многочисленные исследования профессионально важных личностных черт групповых ведущих (А. Косевска, С. Кратохвил, М. Либерман, К. Роджерс, Славсон, И. Ялом и др.), можно выделить следующие личностные черты, желательные для руководителя тренинговой группы:

- концентрация на клиенте, желание и способность ему помочь;
- открытость к отличным от собственных взглядам и суждениям, гибкость и терпимость;
- эмпатичность, восприимчивость, способность создавать атмосферу эмоционального комфорта;
- аутентичность поведения, т.е. способность предъявлять группе подлинные - эмоции и переживания;
- энтузиазм и оптимизм, вера в способности участников группы к изменению и развитию;
- уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределенности, высокий уровень саморегуляции;
- уверенность в себе, позитивное самоотношение, адекватная самооценка, осознание собственных конфликтных областей, потребностей, мотивов;
- богатое воображение, интуиция;
- высокий уровень интеллекта.

Известный специалист в области психокоррекционных групп К. Рудестам пишет о взаимосвязи личностных черт, теоретических установок и стилей управления: "Руководитель в группах роста и в терапевтических группах должен быть отчасти артистом, отчасти ученым, соединяющим чувства и интуицию с профессиональным знанием методов и концепций. С одной стороны, с развитием самосознания, ростом опыта и знаний о групповой и индивидуальной динамике возрастает надежность интуиции. Концептуальные рамки, метод осмысления руководителем наблюдаемых им элементов поведения могут служить ему основой для проверки чувств и надежности интуиции. С другой стороны, концептуальные рамки и методы, используемые без учета интуиции и чувств, могут вести к ригидному, негибкому стилю руководства. Эффективное руководство группой предполагает правильный выбор стиля руководства и широкий спектр творческих умений [33].

**Выводы по I главе:** Конфликт – это такое взаимодействие между людьми, возникающее вследствие скрытых противоречий, мнений, стремлений людей, ведущей к борьбе сторон, сопровождающееся негативными эмоциями. Но, конфликт не всегда несет за собой негативные последствия и отрицательное влияние, конфликт положительно воздействует на физическое и психологическое здоровье активных, творческих людей. В тоже время для других людей затянувшийся конфликт тяжело отражается на их нервно-психологическом состоянии.

Конфликты могут возникать между личностями, между личностью и группой, а так же межгрупповые и внутриличностные. За частую конфликт между личностями превращаться в борьбу амбиций сильных и унижение слабых. Что приводит к обострению ситуации и может провоцировать на экстремальные поступки. Наиболее остро такое конфликтное взаимодействие протекает в подростковом возрасте. В группах подростков обычно устанавливаются отношения лидерства. Подростки жестко оценивают сверстников, которые в своем развитии еще не достигли уровня самоуважения. Не имеют собственного мнения, не умеют отстаивать свои интересы. Что бы выделиться из толпы, подростки используют сленговую речь, специфический образ жизни, различные оскорбительные и унижающие жесты и позы, идут на конфликты с взрослыми и сверстниками.

Несмотря на то, что взаимоотношения с другими людьми должны способствовать миру и гармонии, конфликты неизбежны. Каждый здравомыслящий человек должен обладать умением эффективно улаживать споры и разногласия, чтобы ткань общественной жизни не рвалась с каждым конфликтом, а, наоборот, крепла вследствие умения находить и развивать общие интересы.

Для разрешения конфликта важно иметь в своем распоряжении различные подходы, уметь гибко пользоваться ими, выходить за пределы привычных схем и чутко реагировать на возможности, поступать и мыслить по-новому. В то же

время можно использовать конфликт как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения.

Конфликты могут быть превращены в прекрасный учебный материал, если в последующем вы найдете время на то, чтобы вспомнить, что привело к конфликту и что происходило в конфликтной ситуации. Тогда можно узнать больше о самом себе, о вовлеченных в конфликт людях или об обстоятельствах, способствовавших возникновению конфликта. Это знание поможет принять правильное решение и избежать конфликта в будущем.

Для успешного разрешения конфликта, в конечном счете, необходимо, чтобы обе стороны проявили желание его разрешить. А так же в зависимости от конкретной ситуации и рода конфликта использовать различные стили поведения конфликта, которые выделяет К. Томасом: приспособление, компромисс, сотрудничество, уклонение, соперничество (или конкуренция).

Но если желание будет проявлено хотя бы одной стороной, то и это даст другой стороне больше возможностей для встречного шага. В конфликтах люди как бы скованы взаимными обидами, претензиями и другими негативными эмоциями. Сделать первый шаг на пути к разрешению конфликта довольно трудно: каждый считает, что уступить должен другой. Поэтому готовность к разрешению конфликта, проявленная одной стороной, может сыграть решающую роль в разрешении его в целом.

Поэтому психолого-педагогическая деятельность должна быть направлена на то, что бы дети научились конструктивно решать возникшие в той или иной ситуации конфликты.

## **Глава II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 9 " г. Назарово. В исследовании приняла участие группа подросткового возраста (учащиеся 6 «а» класса), в составе 16 человек, из них 12 девочек и 4 мальчика. А так же в исследовании принимала участие контрольная группа учащихся 6 «б» класса – 13 человек (8 девочек, 5 мальчиков).

В рамках выпускной квалификационной работы проводилось 3 этапа исследования:

**I этап** – анализ научной литературы по проблеме исследования; подбор методов исследования; сбор эмпирических данных.

На первом этапе проводилось 2 вводные методики в двух группах (учащиеся 6 «а», «б» класса):

*Авторская анкета*

Цель анкетирования: выявить мнение детей о конфликтах в их классе.

Инструкция: ответь, пожалуйста, на ряд вопросов, на одни из которых нужно ответить письменно, на другие выбрать один вариант ответа.

Оборудование: бланки методики, ручка.

Описание методики: анкета состоит из 12 вопросов, в которой на каждый вопрос предложено на выбор несколько вариантов ответа, так же учащийся может указать свой вариант ответа, которого нет в списке. Анкетирование разбито на ряд вопросов, которые позволят выявить не только причины конфликтов, а так же психологическую обстановку в группе, инцидентов в конфликте, как ведут себя в конфликте и каким образом разрешают возникшие в группе споры.

*«Тест описания поведения К.Томаса (адаптация Н.В.Гришиной)»*

Цель: изучение личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

Оборудование: бланки методики, ручка.

Инструкция: в каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

Описание методики:

К.Томас выделяет следующие типы поведения в конфликтной ситуации:

- соперничество (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- компромисс;
- избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

Подробнее ознакомиться с образцами анкет вы можете в Приложении 1, 2.

**II этап** – статистическая обработка данных, которая включила в себя процентный анализ; интерпретация полученных данных в результате анкетирования; составление и проведение программы занятий с элементами психологического тренинга для снижения конфликтности подростков во взаимодействии со сверстниками в 6 «а» классе.

**III этап** – эмпирическое исследование (проведение повторного анкетирования в двух группах) влияния занятий с элементами психологического тренинга на уровень конфликтного взаимодействия подростков со сверстниками; обработка, анализ и интерпретация полученных данных; оформление выпускной квалификационной работы.

## 2.2. Обработка и анализ результатов исследования.

По результатам анкетирования, направленного на выявление мнения детей о конфликтах в их классе были получены следующие данные:

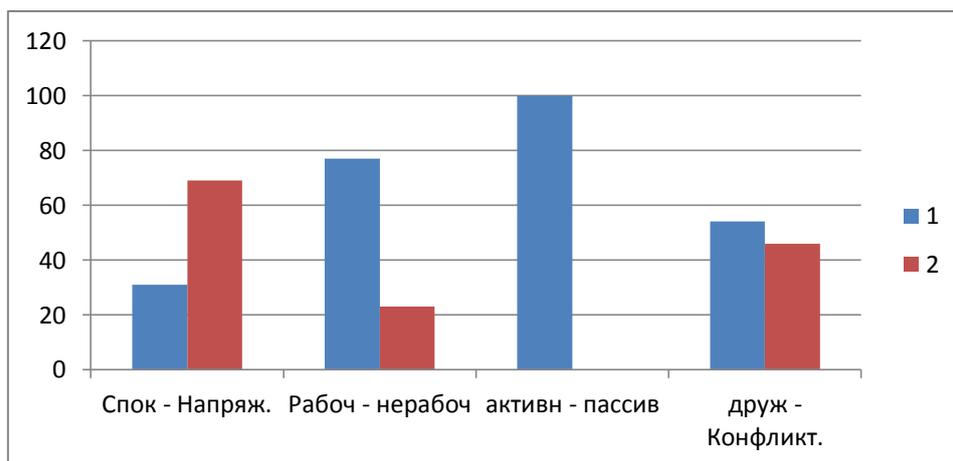
Вопрос №1. Какие из следующих суждений, по твоему мнению, точнее всего характеризуют обстановку в вашем классе? (шкала)

31% учащихся ответили «спокойная» и 69% «напряженная»

77% респондентов отметили «рабочая» и 23% «не рабочая»

100% отвечающих респондентов ответили «активная» 0% - «пассивная»

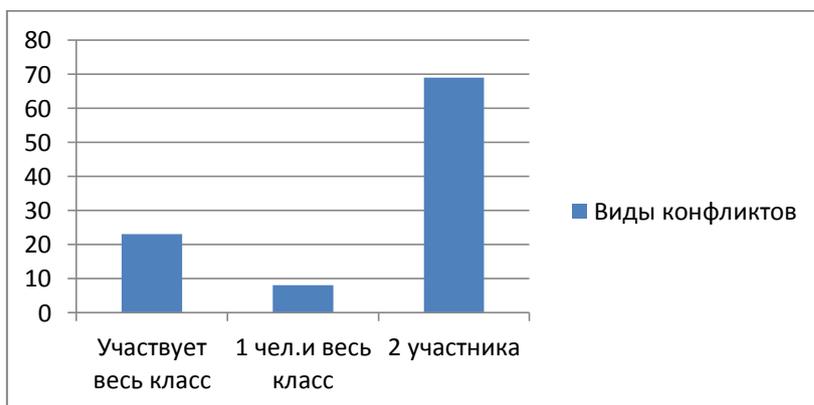
54% учащихся отмечают, что атмосфера в классе дружелюбная, и 46% что атмосфера в классе конфликтная.



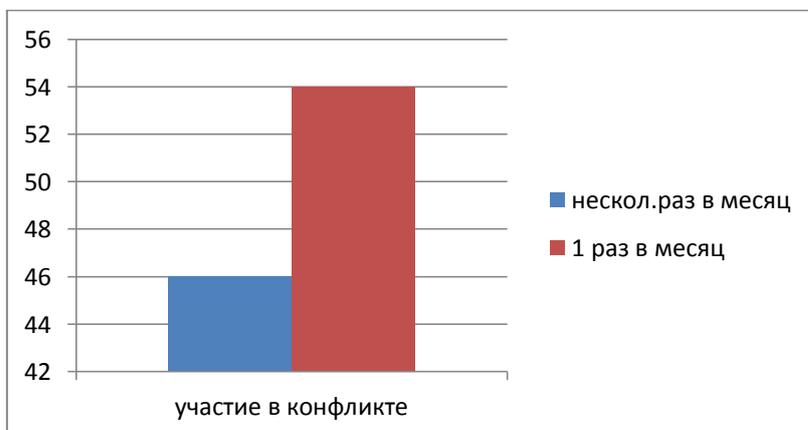
Вопрос №2. Есть ли конфликты в вашем классе? 100% учащихся ответили, что конфликты в классе есть.



Вопрос №3. Какого вида бывают конфликты? 23% отвечающих респондентов дали следующий ответ: в конфликте участвует весь класс. 8 % учащихся отметили, что конфликты бывают между одним учеником и всем классом. И 69% учащихся отметили, что конфликты возникают чаще между 2 учениками.

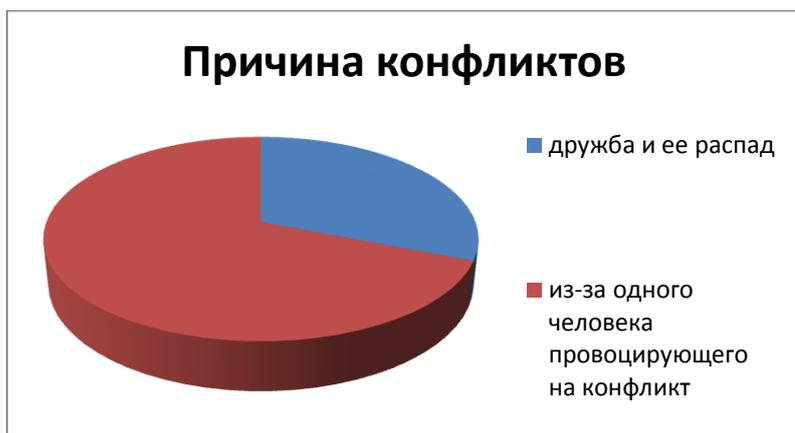


Вопрос №4. Как часто тебе приходилось участвовать в конфликтах в классе? 46% учащихся ответили, что конфликты происходят несколько раз в месяц. И 54% отметили «не чаще одного раза в месяц».

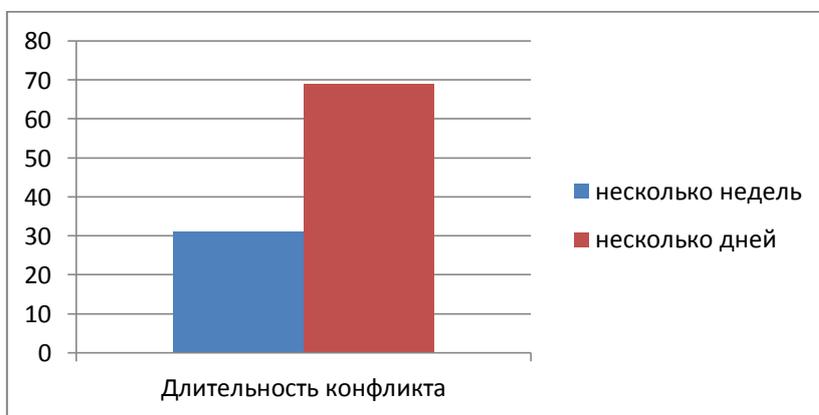


Вопрос №5. По какому поводу чаще всего возникал конфликт в классе со сверстниками? 31% написали, что конфликты возникают по поводу дружбы и

если распадается компания. 69% утверждали, что конфликт начинается из-за какого-нибудь одного человека, который не слушает других, выкрикивает, отвлекает других.



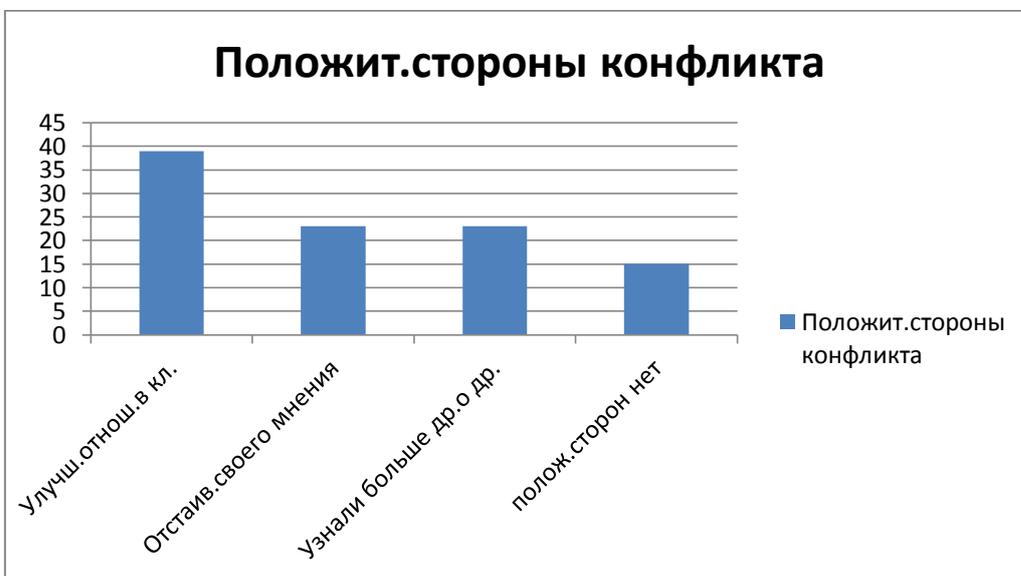
Вопрос №6. Как долго длился конфликт? 31% учащихся ответили «несколько недель», и 69% утверждали, что конфликт длился несколько дней.



Вопрос №7. Если конфликт был разрешен, что этому способствовало? На ответ «помогли разрешить конфликт учителя, кл. руководитель, психолог» ответило 39% учащихся. Так 39% утверждали, что конфликт ещё не разрешен. 8% дали ответ, что учащиеся пришли к взаимному согласию, и 15% респондентов дали ответ, что конфликт решился сам со временем.

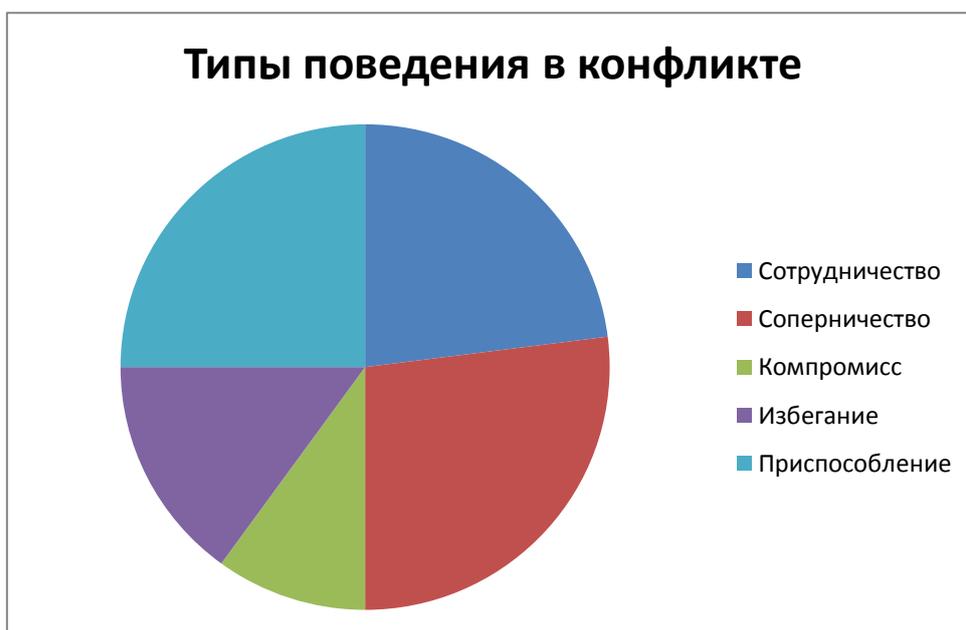


Вопрос №8. Укажи положительные стороны конфликта? 39% учащихся отмечают, что улучшились отношения в классе, 23% учащихся в конфликте отстаивают только свои интересы, 23% респондентов отметили, что с помощью конфликта больше узнали друг о друге, 15% учащихся не видят в конфликте ни каких положительных сторон.



По результатам тестирования К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной) мы получили следующие данные:

Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
27%	23%	10%	15%	25%



По итогам тестирования в группе преобладает сопернический тип поведения. Это говорит о том, что дети в конфликте отстаивают только свои интересы, стремятся добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому, стремятся быть побежденным в любом конфликте. Способствует этому и возрастные особенности учащихся: желание выделиться, но и неумение решать конфликты конструктивным образом в данном возрасте. Не малый процент детей отметил, что в конфликте они выбирают тип приспособления и избегания в поведении, то есть принесение в жертву собственных интересов ради другого и отсутствие тенденции к достижению своей цели. На последнем месте – несколько детей могут пойти на компромисс.

Таким образом, по результатам двух вводных анкет можно сделать следующие выводы:

Обстановка в классе рабочая, в учебной деятельности активная, но напряженная и конфликтная. Конфликты в классе присутствуют, в большинстве случаев, конфликт является межличностным. Конфликт возникает несколько раз в месяц, чаще всего по вине одного человека. Причина возникновения конфликтов – неумение выслушать мнение другого человека, отстаивание только своих интересов. Конфликт мог продолжаться как от нескольких дней, так и по несколько недель. Проблема на данный момент ещё не разрешена, и постоянно

продолжается. Одни из учащихся принимают в поведении тип соперничества, другие приспособляются и избегают этого конфликта.

На основании полученных результатов, нами разработана программа занятий с элементами психологического тренинга для снижения конфликтности подростков во взаимодействии со сверстниками. Это является вторым этапом нашего исследования.

В основе занятий с элементами психологического тренинга лежит работа, направленная на: снятие конфликтного отношения в классе, сплочение классного коллектива; умение применять различные типы поведения в той или иной конфликтной ситуации. То есть своевременная профилактика межличностных конфликтов, а так же коррекционная работа.

Подробнее с текстом занятий вы можете ознакомиться в Приложении 3.

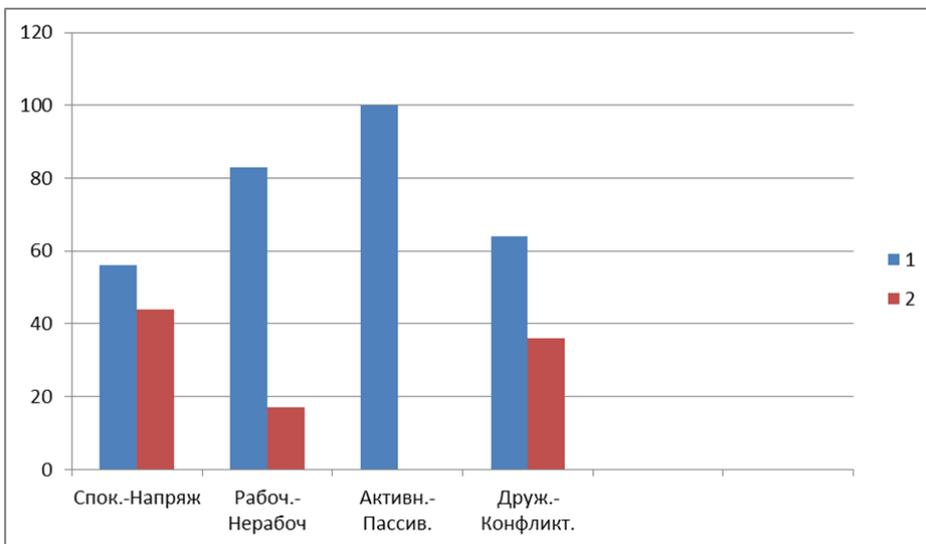
### **2.3. Результаты статистической обработки данных.**

Для ответа на вопрос: способствовали ли занятия с элементами психологического тренинга снижению уровня конфликтов со сверстниками в подростковом возрасте, мы провели повторное анкетирование в экспериментальной и контрольной группе.

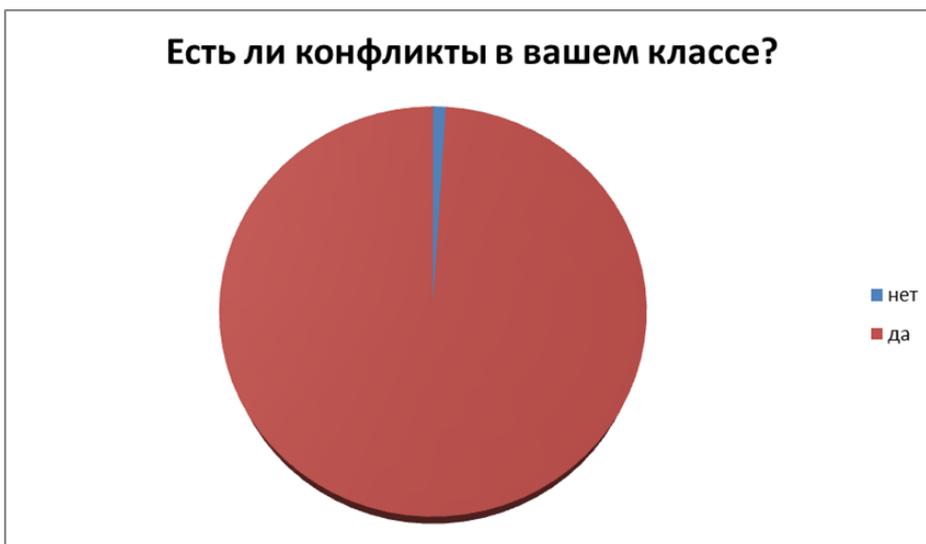
Результаты оценки различий экспериментальных данных, полученных с помощью методик: авторская анкета, направленная на выявление мнения детей о конфликтах в их классе; тест описания поведения в конфликте К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной), представлены в таблице:

#### **1. Авторская анкета**

Вопрос №1. Какие из следующих суждений, по твоему мнению, точнее всего характеризуют обстановку в вашем классе:



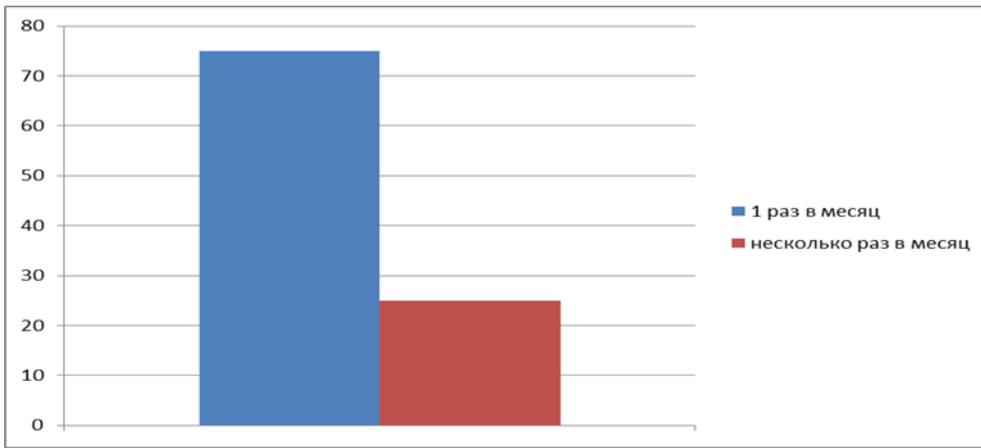
Вопрос №2. Есть ли конфликты в вашем классе?



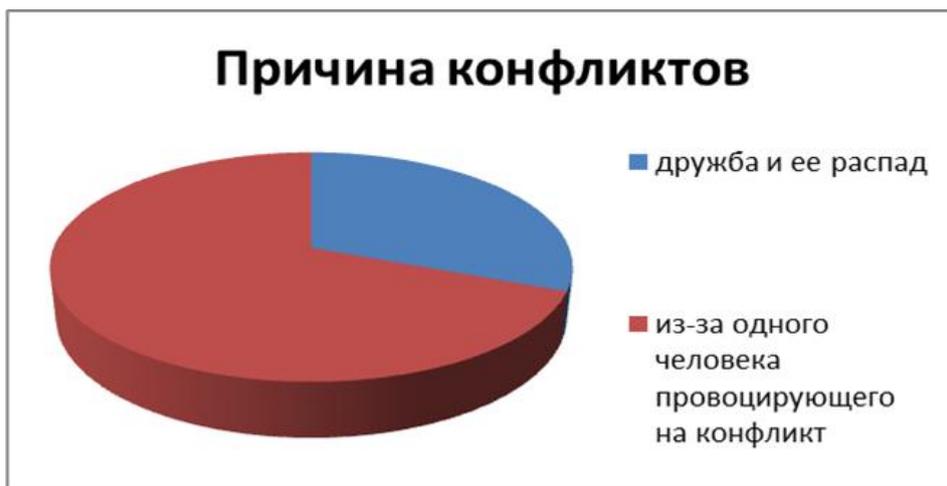
Вопрос №3. Какого вида бывают конфликты?



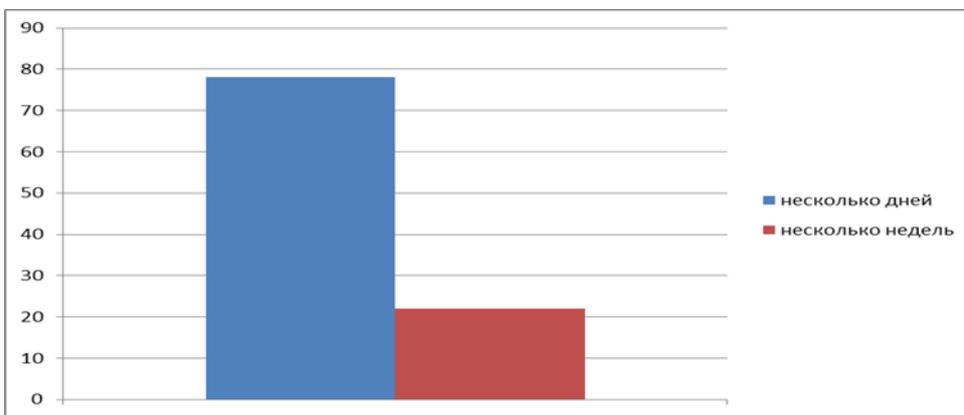
Вопрос №4. Как часто тебе приходилось участвовать в конфликтах в классе?



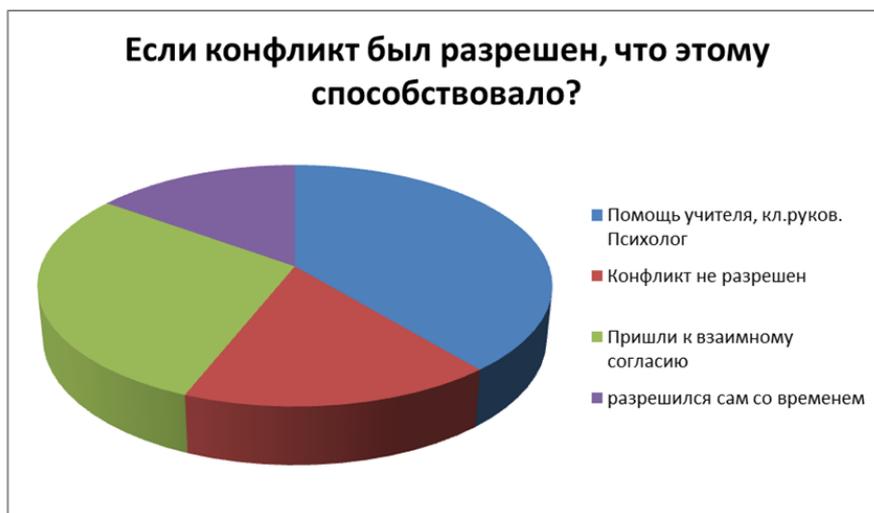
Вопрос №5. По какому поводу чаще всего возникал конфликт в классе со сверстниками?



Вопрос № 6. Как долго длился конфликт?



Вопрос №7. Если конфликт был разрешен, что этому способствовало:



Вопрос 8. Укажи положительные стороны конфликта?

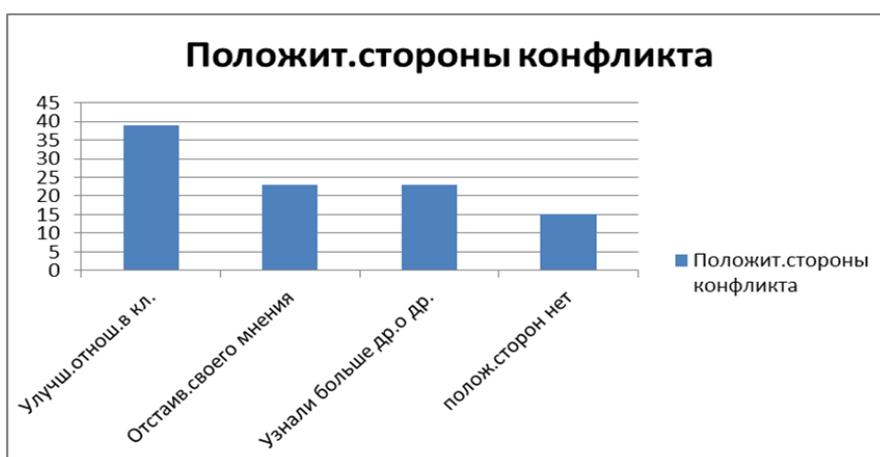
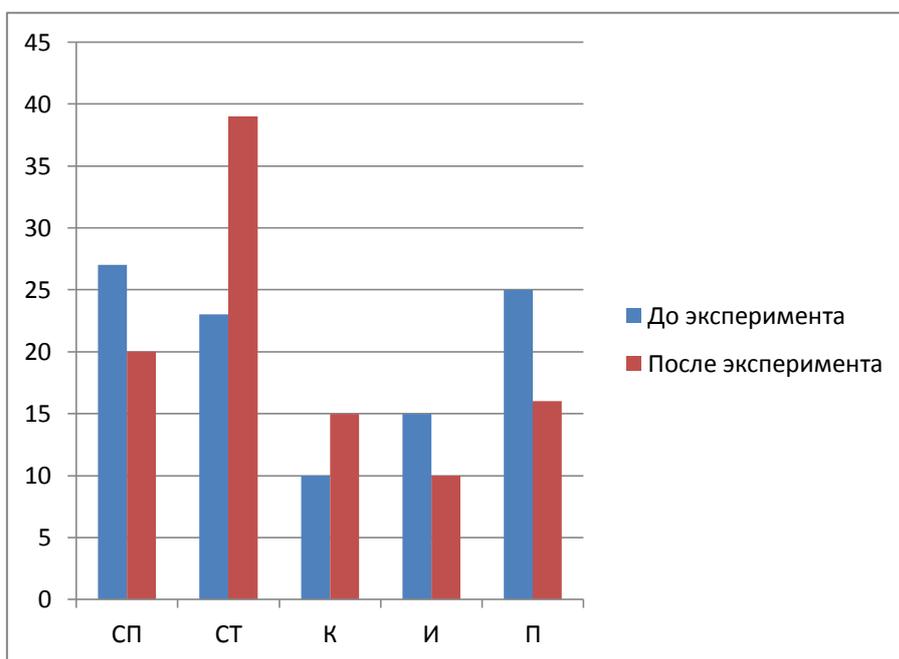


Таблица 1. Показатели по методике К. Томаса

Экспериментальная группа

	Соперниче ство	Сотруднич ество	Компром исс	Избеган ие	Приспособле ние
До эксперимента	27%	23%	10%	15%	25%
После эксперимента	20%	39%	15%	10%	16%

Рис.



После проведения тренинговых занятий существенно изменились показатели по снижению уровня конфликтности в экспериментальной группе. Видно, что после занятий произошли существенные сдвиги в сторону улучшения обстановки в группе - стала более эмоционально благополучной и спокойной. Снизился результат напряженности и конфликтности на 10 %. Межличностные конфликты в классе присутствуют, но снизилась частота их возникновения. Раньше конфликты возникали несколько раз в месяц, после занятий 1 раз в течение месяца. Снизился процент длительности решения конфликтов - до занятий конфликт был продолжительный по времени, после решают быстрее. Ребята научились самостоятельно разрешать конфликтные ситуации по взаимному согласию, учитывая интересы друг друга, показатель увеличился на 21%. Возникающие конфликты позволяют им улучшить отношения в классе, больше узнать друг о друге, то есть ребята стали прислушиваться к мнению другого человека, учитывать его интересы при решении какого-либо вопроса, научились слушать, когда говорит другой человек. Именно по этой причине у ребят наиболее часто возникали конфликты.

При возникновении какого-либо противоречия, ребята меньше используют сопернический тип поведения. По результатам тестирования показатель снизился в 7%, а тип сотрудничества вырос в 14%, что говорит об эффективности

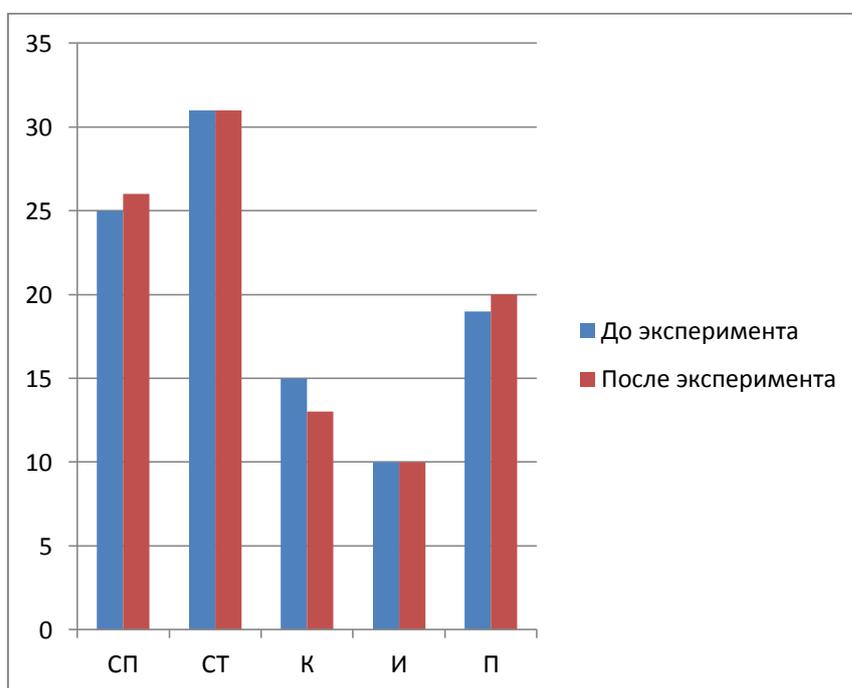
проведения тренинговых занятий. Также снизились показатели типов приспособления и избегания – это говорит о том, что ребята говорят о своих интересах, а не приносят в жертву свои цели и идут на контакт.

Таблица 2. Показатели по методике К.Томаса

*Контрольная группа*

	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
До эксперимента	25%	31%	15%	10%	19%
После эксперимента	26%	31%	13%	10%	20%

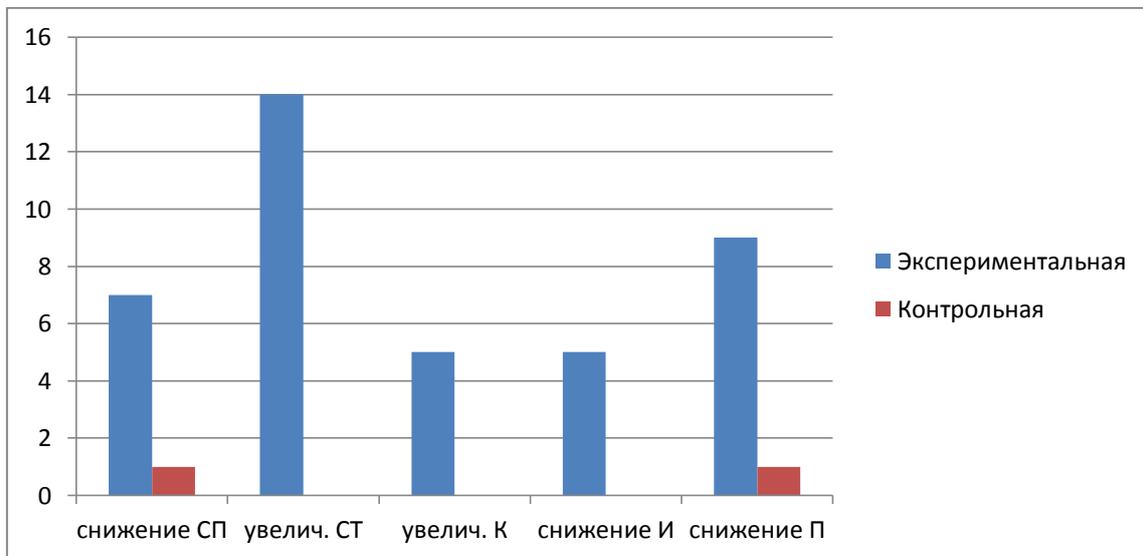
Рис.



К концу эксперимента существенных изменений в показателях контрольной группы не произошло. Высокий показатель сотрудничества и компромиссного типов поведения в конфликте, возможно, связан с воспитательной и образовательной работой, проводимой классным руководителем и учителями-предметниками в классе, являвшемся в нашем исследовании контрольной группой.

Графически анализ различий между показателями методик исследования в экспериментальной контрольной группах до и после тренинговых занятий представлен на рисунке.

Рис.



СП- соперничество

СТ- сотрудничество

К- компромисс

И- избегание

П- приспособление

Для оценки достоверности сдвига значений в выборках использовался **статистический критерий t-Стьюдента** для зависимых измерений.

Результаты:

В экспериментальной группе выявлено изменение (на среднем уровне значимости) по показателям:

- частота возникновения конфликтов ( $t=0,04$ )

- сотрудничество ( $t= 0,05$ )

В контрольной группе выявлено изменение (на среднем уровне значимости) по показателю сотрудничество ( $t= 0,04$ ).

Таким образом, проведенные занятия с элементами психологического тренинга, привели к снижению частоты возникновения конфликтных ситуаций в экспериментальной группе. Использование сотрудничества в качестве стратегии поведения в конфликте увеличилось в обеих группах. Можно сделать вывод, что разработанная нами программа занятий эффективна именно для решения задачи снижения частоты конфликтов в подростковых группах и не влияет на выбор стратегии поведения в конфликте. Гипотеза исследования подтвердилась частично.

### **Выводы по II главе**

Проведение занятий с элементами психологического тренинга для снижения конфликтности подростков во взаимодействии со сверстниками являлось вторым этапом нашей исследовательской части. Работа включала в себя не только первичную, но и вторичную профилактику межличностных конфликтов подростков. В классе была сложена не благоприятная обстановка: напряженные и конфликтные отношения между учащимися. Неумение конструктивно разрешить возникшие противоречия, приводило к тому, что конфликты оставались нерешенными, и время от времени возникали вновь.

Для того, что бы получить оценку различий полученных экспериментальных данных в двух разных условиях (группа экспериментальная, контрольная) мы провели повторные методики: авторская анкета; тест описания поведения в конфликте К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной).

Анализ полученных данных позволил выявить влияние тренинговых занятий на снижение частоты возникновения конфликтных ситуаций в экспериментальной группе, и изменению способов поведения подростков в конфликтной ситуации.

В ходе анализа интерпретационных данных, было выявлено, что после проведения тренинговых занятий в экспериментальной группе обстановка в группе стала более эмоционально благополучной. Ребята стали прислушиваться к мнению другого человека, учитывать его интересы при решении какого-либо вопроса, научились слушать, когда говорит другой человек. Именно по этой

причине у ребят наиболее часто возникали конфликты. Межличностные конфликты в классе присутствуют, но снизилась частота их возникновения. Раньше конфликты возникали несколько раз в месяц, после занятий 1 раз в течении месяца. Снизился процент длительности решения конфликтов. До занятий конфликт был продолжительный по времени, после решают быстрее. А так же снизились показатели в типах поведения: соревнование, приспособление, избегание. Увеличились показатели в сотрудничестве и компромиссе. Что говорит об эффективности проделанной работы.

В результате тестирования контрольной группы существенных изменений выявлено не было. Видна воспитательная и образовательная работа кл. руководителя и учителей-предметников.

Существенные сдвиги показатели методик были получены в результате выполнения игровых упражнений подобранных в программе тренинговых занятий по снижению конфликтности подростков. А так же созданию благоприятной обстановки в классе, способствующей сплочению детского коллектива, позволила достичь неплохих результатов исследования.

## Заключение

Исследователями в области возрастной психологии отмечается специфика протекания различных возрастных периодов жизни человека. Подростковый возраст признается значимым этапом в жизни человека, так как представляет собой ситуацию перехода от детства к взрослости, что проявляется в подростковых пробах и сопровождается целым спектром переживаний.

Подростковый возраст является периодом активного конфликтного взаимодействия со сверстниками. Так как в группе подросток реализует себя, и одним из форм взаимодействия является конфликт.

Конфликт может возникнуть между двумя учащимися и перейти на межгрупповой конфликт, что негативно сказывается на всей учебной деятельности, отрицательно влияет на самих конфликтующих и на весь класс. Зачастую конфликт между личностями превращается в борьбу амбиций сильных и унижение слабых. Что приводит к обострению ситуации и может провоцировать на экстремальные поступки.

Поэтому заниматься своевременной профилактикой межличностных конфликтов подростков крайне необходимо, так как именно в школе у ребенка формируются навыки разрешения противоречий в межличностном взаимодействии, которое имеет место в жизни каждого человека.

Проведение тренинговых занятий является одной из эффективных методов по профилактике межличностных конфликтов подростков, так как именно на тренинговых занятиях ребенок может почувствовать себя в одной команде, раскрыть с другой стороны, открыть себя другим и встать на место другого человека. Именно в группе ребенок может получить обратную связь, получить помощь со стороны сверстников и ведущего.

Эмпирическая база исследования представлена выборкой учащихся шестых классов средней общеобразовательной школы № 9 Красноярского края города Назарово. В исследовании приняли участие 29 шестиклассников: экспериментальная и контрольная группы, из них 20 девочек и 9 мальчиков.

В эмпирическом исследовании использовались следующие методики:

- 1) Авторская анкета;
- 2) Тест описания поведения в конфликте К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной).

По результатам вводных методик было выявлено, что экспериментальная группа не сплоченная, в классе постоянно присутствуют межличностные и межгрупповые конфликты. В ходе тестирования «описания поведения в конфликте К. Томаса» отмечено, что дети в подростковом возрасте не умеют конструктивно решить возникшие в классе противоречия. Вследствие чего, конфликты оставались не решенными, и возникали вновь.

На основании проведенных методик с классом были проведены тренинговые занятия для снижения уровня конфликтов со сверстниками в подростковой группе. Целью тренинговых занятий являлось снятие конфликтного отношения в классе, а так же работа на сплочение классного коллектива.

Для оценки достоверности сдвига значений в выборках использовался статистический критерий t-Стьюдента для зависимых измерений.

Были получены следующие результаты:

В экспериментальной группе выявлено изменение (на среднем уровне значимости) по показателям:

- частота возникновения конфликтов ( $t=0,04$ )
- сотрудничество ( $t= 0,05$ )

В контрольной группе выявлено изменение (на среднем уровне значимости) по показателю сотрудничество ( $t= 0,04$ ).

Таким образом, проведенные занятия с элементами психологического тренинга, привели к снижению частоты возникновения конфликтных ситуаций в экспериментальной группе. Использование сотрудничества в качестве стратегии поведения в конфликте увеличилось в обеих группах. Можно сделать вывод, что разработанная нами программа занятий эффективна именно для решения задачи снижения частоты конфликтов в подростковых группах и не влияет на выбор стратегии поведения в конфликте. Гипотеза исследования подтвердилась частично.

## Библиографический список

1. Авидон И. Гончукова О. Тренинги взаимодействия в конфликте. С - П., 2008г.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 2008г.
3. Андриенко Е.В. Социальная психология. – М., 2003г.
4. Анцупов А.Я., Шипилов А.И., Конфликтология, 2004
5. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. - С - П., 2003г.
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М. 1999.
7. Восемнадцать программ тренингов., п/р Чикерова В.А., - С-П., 2008г.
8. Выготский Л.С. Психология. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс. 2002г.
9. Галустова О.В. Конфликтология в вопросах и ответах. – М., 2008г.
10. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции, 2006г.
11. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды, 2006г.
12. Гришина Н.В., Психология конфликта. – М., 2001г.
13. Дружинина В.Н. Психология. – М., 2003г.
14. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. С.-Пб.: ПИТЕР, 2000.
15. Кибанов А.Я., Ворожейкин И.Е., Захаров Д.К., Коновалова В.Г. Конфликтология. – М., 2006г.
16. Конфликты в школьном возрасте / Ред. А. П. Шумилин М.: МГУ, 1986.
17. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. – М., 1997.
18. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М.. Межличностное общение. – М., 2003г.
19. Мириманова М.С. Конфликтология. – М., 2003г.
20. Морозова А.В. Социальная Конфликтология. – М., 2002г.
21. Панфилова А.П. Теория и практика общения. – М., 2007г.
22. Петровский А.В., Ерошевский М.Г. Психология. - М., 2001г.
23. Петровский А.В., Ерошевский М.Г. Психология. Словарь. – М., 1990г.
24. Практическая психология образования / Под редакцией И. В. Дубровиной. – СПб., 2004.
25. Психологический словарь, - М., 1983г.

26. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. С-П., 2007г.
27. Рогов Е.И. Психология общения. – М., 2002г.
28. Хасан Б.И, Психология конфликта и переговоры, - М., 1996г.
29. Шишковец Т.А. Справочник социального педагога.- М., 2005г.
30. Общение подростка со сверстниками [Электронный ресурс].– электрон. дан. – Режим доступа: <http://vashpsixolog.ru/teenager/43-communicate/81-communicate-adolescent-peer>, свободный
31. Особенности общения подростка со взрослыми и сверстниками [Электронный ресурс].– электрон. дан. – Режим доступа:[http://pda.coolreferat.com/Особенности\\_общения\\_подростка\\_со\\_взрослым\\_и\\_и\\_сверстниками](http://pda.coolreferat.com/Особенности_общения_подростка_со_взрослым_и_и_сверстниками), свободный
32. Ведущий тренинговой группы [Электронный ресурс].– электрон. дан. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/vachk01/txt07.htm> , свободный

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### Авторская анкета

Дорогой друг!

Ответь, пожалуйста, на ряд вопросов, на одни из которых нужно ответить письменно, на другие выбрать один вариант ответа.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

1) Какие из следующих суждений, по твоему мнению, точнее всего характеризуют обстановку в вашем классе:

Спокойная	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Напряженная
Рабочая	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Нерабочая
Активная	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Пассивная
Дружелюбная	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Конфликтная

2) Есть ли конфликты в вашем классе?

- Да;
- Нет.

3) Какого вида бывают конфликты?

- Между одним учащимся и всем классом;
- Между 2 учениками;
- В конфликте участвует весь класс;

4) Как часто тебе приходится участвовать в конфликтах в классе?

- несколько раз в месяц;
- не чаще 1 раза в месяц;
- никогда.

5) По какому поводу чаще всего возникал конфликт в классе со сверстниками?

---

6) Как долго длился конфликт:

- несколько дней;

- несколько недель;
  - несколько месяцев;
  - другое \_\_\_\_\_
- 7) Если конфликт был разрешен, что этому способствовало:
- Один ученик уступил другому;
  - Помогли разрешить конфликт учителя, кл.руководитель, психолог.;
  - Учащиеся пришли к взаимному согласию;
  - Другое \_\_\_\_\_
- 8) Укажи положительные стороны конфликта:
- Больше узнали друг о друге;
  - Нашли новые пути решения проблем;
  - Улучшились отношения в классе;
  - Другое \_\_\_\_\_

## Приложение 2

### *Тест описания поведения в конфликте К.Томаса (адаптация Н.В.Гришиной)*

Тест адаптирован Н.В.Гришиной и используется для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

К.Томас выделяет следующие типы поведения в конфликтной ситуации:

- соперничество (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- компромисс;
- избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;

- сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар.

#### Инструкция к тесту

В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации

#### Тестовый материал

Ответ "А"	Ответ "Б"
1. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.	Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. Я стараюсь найти компромиссное решение.	Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
3. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4. Я стараюсь найти компромиссное решение.	Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6. Я пытаюсь избежать возникновения	Я стараюсь добиться своего.

неприятностей для себя.	
7. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.	Я считаю возможным уступить, чтобы добиться своего.
8. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.	Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. Я твердо стремлюсь достичь своего.	Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. Я предлагаю среднюю позицию.	Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.	Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.	Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. Я стараюсь не задеть чувств другого.	Я пытаюсь убедить другого в преимуществах

	моей позиции.
17. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.	Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
21. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.	Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.	Я отстаиваю свои желания.
23. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.	Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.	Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. Я предлагаю среднюю позицию.	Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.
29. Я предлагаю среднюю позицию.	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
30. Я стараюсь не задеть чувств другого.	Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

### Ключ к тесту

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А

19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30			А	Б	

### Обработка и интерпретация результатов теста

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

Источники: *Тест описания поведения К.Томаса (адаптация Н.В.Гришиной)* //

Психологические тесты / Под ред. А.А.Карелина: В 2т. – М., 2001. – Т.2. С.69-77.

### Приложение 3

#### *Программа занятий с элементами психологического тренинга для снижения конфликтности подростков во взаимодействии со сверстниками*

Тематический план тренинговых занятий направленных на психолого-педагогическую профилактику межличностных конфликтов подростков:

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия
1	«Давайте познакомимся»	Знакомство с классом. Создание благоприятной обстановки, раскрепощение, нахождение общих интересов, увлечений у участников группы.
2	«Я желаю тебе...»	Создание эмоциональной позитивной

		атмосферы среди подростков
3	«Всплеск эмоций»	Снятие барьеров в общении с помощью выражения, проявления чувств и эмоций.
4	«Мы одна команда»	Сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.
5	«Конфликт, как его решать?»	Снятие конфликтного отношения в группе.  Дать детям представление о том, как можно и нужно вести себя в конфликте и применять разные типы поведения в конфликтной ситуации.
6	Итоговая диагностика: Беседа с классным руководителем, учениками.	Получение обратной связи о выполненной работе.

Участники группы: учащиеся 6 «а» класса

Возраст: дети подросткового возраста (12-13лет)

Группа: краткосрочная, галогенная.

Количество: 17 человек

Временная организация: 6 часов

Количество занятий: 5 занятий по 1 часу раз в неделю. Повторная диагностика.

При разработке занятий с элементами психологического тренинга мы опирались на методические источники следующих авторов: Грецов А.Г., Пузиков В. Г., Васильев Н.Н. , Авидон И., Гончукова О., Чикеров В.А. и др. в основе

тренинговых занятий лежит преодоление, предотвращение конфликтов, а так же направленных на сплочение группы.

Целью первого занятия является знакомство с классом, вовлечение всех участников в работу, а так же создать благоприятную обстановку в группе, раскрыть положительные качества и черты подростков, воспитание интереса к своим сверстникам. Данная работа поможет детям узнать друг о друге новое, того чего они за это время ещё не знали, от чего в дальнейшем возможен интерес к тому человеку с кем мало общался.

Целью второго занятия являлось создание эмоциональной позитивной атмосферы среди подростков, через упражнение «Снежный ком», «Светофор», «Мафия», «Я желаю тебе...». Дети в подростковом возрасте эмоциональные, пытаются выделиться, задеть другого, и спровоцировать на конфликт, поэтому следующим этапом в работе является снятие барьеров в общении с помощью выражения и проявления чувств и эмоций. Это является целью нашего третьего занятия, осуществляющееся через следующие игры и упражнения: дыхательные упражнения, игра «Без вины виноватый», «Скажи все, что ты думаешь», «Давайте говорить друг другу комплименты». Цель четвертого занятия - сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения. Были использованы следующие упражнения: «Групповой рисунок», «Футбол для осьминогов» цель: сплочение и тренировка слаженности действий участников, умение регулировать свое поведение согласованно с командой; «Путешествие на воздушном шаре» цель упражнения: дать возможность наблюдать в группе процессы, происходящие при совместном обсуждении и принятии коллективного решения. Игра «рассказ по цепочке» цель: сплочение группы.

Люди часто вступают в ссоры, разгораются конфликты, нужно уметь вести себя так, что бы конфликты решались мирным путем. Это важно, особенно в подростковой среде, так как межличностные и межгрупповые конфликты негативно сказываются на всех процессах жизнедеятельности общеобразовательной школы. Конфликты между учениками отрицательно влияют как на самих конфликтующих, так и на весь класс. В классе, где сложился

неблагоприятный социально-психологический климат, будет плохо усваиваться программный материал, простая обида может, в конечном счете, привести к проявлению жестокости в отношении своих противников и т.д.

Сложно убедить кого-то, склонить к своей точке зрения, но не менее сложно принять чужую точку зрения. Нужно выбрать тактику и стиль поведения, нужно уметь быть внимательным к себе и к другим людям. Поэтому последнее занятие посвящено теме «Конфликт, как его решать?» целью занятия является снятие конфликтного отношения в группе. Дает детям возможность самостоятельно находить выход из конфликтных ситуаций через упражнение «Муха в паутине», а так же одной из задач является дать детям представление о том, как правильно нужно вести себя в конфликте. Занятие осуществляется через упражнение «Плюсы и минусы конфликта», «Я - свой», «Как вести себя в конфликте?», так как для того что бы в ходе работы игры участники увидели, как преодолевать трудности связанные с межличностными и межгрупповыми конфликтами.

Такой ход и очередность занятий с элементами психологического тренинга для снижения конфликтности подростков во взаимодействии со сверстниками мы считаем последовательным и логичным для получения более качественного результата.

### **Конспект занятия №1.**

**Тема:** «Давайте познакомимся»

**Цель:** знакомство с классом, вовлечение всех участников группы в работу.

**Задачи:**

- 1) Раскрепощение, создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в отношении;
- 2) Раскрытие положительных качеств и черт подростков.
- 3) Воспитание интереса к своим сверстникам.

**Форма работы:** занятие с элементами тренинга

**Продолжительность:** 45-50мин

Здравствуйтесь, ребята! Наше первое занятие называется «Давайте познакомимся». Я вас пока не знаю. И вы меня не знаете. Ребята! Давайте познакомимся!

Представьте себе, что вы открыли газету и читаете объявление: требуется человек. Поняв, что подходите идеально, звоните по телефону, указанному в объявлении. Человек на другом конце провода снимает трубку и спрашивает: «Кто вы?» Естественно, вы называете свое имя. «Нет,- говорит голос,- я спрашиваю: кто вы?»

Если кого-то из взрослых спрашивают: кто вы, он обычно отвечает: «Я секретарь» или «Я учитель» А ведь если ответить: «Я человек, который любит общаться с людьми, играть с животными, есть мороженое даже зимой», то эти слова скажут о нем гораздо больше, чем название профессии. Вы согласны со мной? Так давайте познакомимся. Сначала я познакомлю вас с собой.

Меня зовут Анастасия Игоревна, Я студентка КГПУ им. В.П. Астафьева, учусь на 4 курсе, после окончания университета хочу пойти работать по профессии в образовательную школу. Я буду педагогом-психологом. Эта профессия мне нравится, т.к. я люблю работать с детьми.

Теперь каждый из вас расскажет о себе. По путеводителю.

Путеводитель на доске: 1.Имя и что я люблю...

А теперь давайте поприветствует друг друга без слов.

Ребята, вам сейчас необходимо будет в течение 2-3 минут свободно передвигаться по классу и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. При этом каждый способ вы можете использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно будет придумать новый способ.

(Обсуждение) Кому, сколько человек удалось поприветствовать? Возникали ли у кого-то психологический дискомфорт, весь в реальной жизни приветствовать друг друга подобным образом не принято? Какими способами удалось преодолеть

этот дискомфорт? А почему в реальной жизни люди, когда они встречаются, ведут себя не так, как им придет в голову, а регулируют свои реакции, действуют только определенными, одобряемыми в обществе способами? [10; 9].

Итак, более или менее мы с вами познакомились, поприветствовали друг друга. А чтобы получше познакомиться, мы с вами поиграем. Я буду задавать вам вопросы, веселые, легкие. Ответы на вопросы знают все. Поэтому с места не кричать. Поднимаем руку. За каждый правильный ответ получаем жетон.

1. Самая маленькая птичка? (колибри)
2. Самый теплый океан? (Индийский)
3. Как называется ураган разрушительной силы в Америке? (Торнадо)
4. На каком корабле плавал капитан Врунгель? (Беда)
5. Почему вы к нам пришли? (по земле)
6. Какого цвета хамелеон? (разного)
7. Какой болезнью на суше никто не болеет? (морской)
8. Какую страну носят на голове? (Панама)
9. Какой город сначала стреляет, а потом арестовывает? (Бухарест)
10. Перечислите волшебные предметы из сказок. Ковер-самолет...

11. Перечислите музыкальные инструменты (Орган, рояль, пианино, фисгармония, арфа, виолончель, балалайка, бандура, лютня, лира, мандолина, скрипка, цитра, цимбалы, фагот, гобой, флейта, камертон, баян, гармонь, валторна, труба, рожок, саксофон, туба, тромбон, ксилофон, литавры, волынка, гусли).

Теперь посчитаем жетоны и скажем, как можно назвать человека, который набрал самое большее количество жетонов.

#### На доске

1. самый эрудированный
2. самый смелый
3. самый интересный
4. самый жизнерадостный
5. самый любознательный

6. самый добрый
7. самый честный
8. самый ласковый
9. самый чуткий
10. самый аккуратный
11. самый трудолюбивый
12. самый музыкальный
13. самый целеустремленный
14. самый упорный
15. самый ловкий
16. самый сильный
17. самый мечтательный
18. самый артистичный
19. самый хороший друг
20. самый смирный
21. самый наблюдательный
22. самый надежный
23. самый старательный

Каждому ученику вручается медальон с надписью. Вернее, дети выбирают «самых...»

Теперь, давайте встанем вокруг лицом к спине соседа друг от друга на 30-40 см., и закроем глаза. Сейчас по кругу вам будет передаваться движение (действие), постарайтесь его запомнить и потом передайте это движение стоящему перед вами участнику, движение передается по кругу. Аккуратными движениями можете касаться руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди участника. Обсуждение: все ли получили движение, которое было задумано автором? Какое движение больше всего понравилось? Может, кому то не понравилось движение? [11; 22]

В конце урока выполняется задание:

1. Я хотел бы на следующем занятии...

2. Мне понравилось...

3. Мне не понравилось...

(Это задание помогает лучше узнать детей, их настроение, мироощущение)

Всем спасибо за внимание, мне было приятно с вами познакомиться, до встречи!

## **Конспект занятия №2.**

**Тема:** «Я желаю тебе...»

**Цель:** создание эмоциональной позитивной атмосферы среди подростков

**Задачи:**

- 1) раскрытие положительных качеств и черт подростков;
- 2) снятие эмоционального напряжения;
- 3) развитие чувства интуиции;
- 4) создание ситуаций для творческого самовыражения в процессе

коммуникативной деятельности;

**Форма работы:** занятие с элементами тренинга

**Продолжительность:** 50 мин.

Здравствуйте ребята! Вот и наступил день нашей встречи, я очень рада видеть вас снова, как ваши дела? Я сейчас предлагаю нам по очереди напомнить свои имена, но сделать это следующим образом:

Игра называется «Снежный ком» мы сейчас по часовой стрелке называем свое имя, и на которую букву начинается ваше имя, вы придумываете прилагательное, которое соответствует вашим чертам характера, следующий называет имя предыдущего, и следом свое имя точно таким же способом и так по цепочке. Давайте начну я, меня зовут Настя, я нежная...

Ребята молодцы, память у вас хорошая, давайте сейчас поиграем в такую игру под названием «Светофор». Как вам известно, светофор имеет 3 цвета - красный, желтый, зеленый. У меня есть 3 карточки точно таких же цветов.

Работаем по следующей схеме: когда я показываю карточку зеленого цвета - вы начинаете кричать. Как только зеленая карточка сменяется красной – вы резко замираете в ожидании, не меняя позиции. Желтая карточка обозначает то, что вы начинаете совершать различные движения, бегать прыгать, топтать, что хотите, но, только не произнося ни звука! Следите за сменой карточек, ну всё поехали!

Материалы: три карточки разных цветов, либо 3 листа цветной бумаги.

Ну, вот расслабились, отлично.

Сейчас я хочу предложить вам поиграть в «Мафию». Игра заключается в следующем: сейчас каждому нужно себе придумать имя, историю своей жизни (как живет, с кем, где работает, чем занимается и др.). Далее я вам раздам листочки, на которых написана буква «М» (это мафия), остальные чистые бумажки – это «честные» люди. Ни кому не показывайте и не говорите, какая роль вам досталась.

Задача «мафии» - убить всех «честных», а задача «честных» - вычислить, кто в мафии, и убить их. «Мафия» ночью убивает по одному человеку. «Честные» убивают днем и тоже по одному человеку. «Мафиози» днем ведут себя как честные люди стараются незаметно подставить честных. И так... «Ночь»: все закрывают глаза и опускают голову вниз, подсматривать нельзя, кто случайно открыл глаза – тот «умер от разрыва сердца».

- Ночь... «мафиози» открывают глаза, и выбирают жертву, без слов и звуков, жестами и взглядом выбирают жертву. Все просыпаются.

- Сегодня ночью убили... больше он в игре не участвует, но может наблюдать за ситуацией. Теперь нужно выяснить кто же «мафия»?! (все начинают обсуждать ситуацию, мафия в свою очередь пытается «перевести стрелки» на «честных»). Команда живых выбирает жертву, и он считается убитый (и так же в игре больше не участвует).

Игра идет до победы одной из сторон.

В конце идет обсуждение того, почему кто-то мог убедить всех в том, что он честный, а другой нет, кому-то верили, а кому-то нет, и почему кого-то слушали, а кого-то нет [26; 141-142].

Ну и теперь напоследок давай те пожелаем друг другу хорошее. Передайте этот мяч тому, кому хотите, со словами: «Я желаю тебе... например получить сегодня отличную оценку»

Материалы: мяч.

Всем спасибо за участие, мне было сегодня интересно с вами работать, а вам??? До свидания!

### **Конспект занятия № 3**

**Тема:** «Всплеск эмоций»

**Цель:** снятие барьеров в общении с помощью выражения, проявления чувств и эмоций.

**Задачи:**

- 1) снятие эмоционального напряжения;
- 2) управление своим состоянием через изменение поведения;
- 3) развитие коммуникативных навыков общения в подростковой группе.

**Форма работы:** занятие с элементами тренинга

**Продолжительность:** 50 мин.

Добрый день ребята! как настроение?

Предлагаю расслабиться после тяжелого учебного дня. Давайте сядем в круг, по удобней. Смотрите на пол в 1-2 метрах перед собой, ни на чем, не фиксируя взгляд. Примите медитативную (удобную) позу. Расслабьте тело. Сконцентрируйтесь на дыхании. Не меняйте естественного ритма дыхания, а только следите за ним. Дыхание должно мысленно сопровождаться фразами: «Я чувствую свой вдох,... чувствую свой выдох...» и т.д. старайтесь удерживать свое внимание на дыхании. Сконцентрировав свое внимание на дыхании, можно повторять примерно следующие фразы, если хотите я могу вам сама их произносить, а выполнять будем все вместе.

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Грудная клетка расслаблена... (один дыхательный цикл)

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Мое тело расслаблено... (один дыхательный цикл)

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Я чувствую покой и расслабление... (один дыхательный цикл)

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Приятное ощущение... (вдох)

Приятное ощущение... (выдох)

Приятно дышать... (вдох)

Приятно дышать ... (выдох)

Я чувствую тепло... (вдох)

Я чувствую тепло... (выдох)

Все расслаблено... (вдох)

Все расслаблено... (выдох)

Спокойствие и тишина... (вдох)

Спокойствие и тишина... (выдох)

Теперь перейдем к более сложной технике. Вдох- мысленно произносится «раз» вдох- «два» и так далее. И так же при выходе [5; 80-82].

Ну вот, хорошо, расслабились. Следующая игра называется «Без вины виноватый». Остаемся сидеть в кругу, но нам нужен один доброволец. Это будет... участнику завязывают глаза. Твоя задача выместить свою злобу на человеке, которого выберет остальная группа. Естественно ты не будешь знать, кто будет твоей жертвой.

(После того как слова сказаны и шквал эмоций утих, агрессивный участник снимает повязку и узнает кто же попал под его горячую руку.) Это может быть близкий друг и др.

Упражнение можно повторить с другими игроками [1; 70-71].

Я думаю после такого упражнения можно сказать друг другу что-то хорошее, и это будут комплименты. Упражнение называется « Давайте говорить друг другу комплименты». Для этого вам нужно посмотреть на других участников группы, найдите что-либо, что вам нравится в поведении одного из них. И скажите ему следующее:

«у тебя лучше, чем у меня, получается...»

«у тебя, так же как у меня, получается...» можно свои другие варианты.

Это упражнение можно выполнять с мячом. Пока запас комплиментов не будет исчерпан.

Обсуждение, какие комплименты произвели больше впечатления?

Какие чувства вы испытывали, произнося и получая комплимент?

Испытывали ли вы какие-то сложности в ходе придумывания комплиментов?

[1; 122].

Хорошо, теперь если кому то не понравились какие-то комплименты, или что-то другое, он сможет это высказать этому человеку, но вот таким образом:

Ещё есть такое веселое упражнение и называется оно « Скажи всё, что ты думаешь». Сейчас я прошу вас вспомнить все неприятные моменты на занятии, по моей команде вы можете свободно перемещаться по классу, и выражать свою злость тому, на кого вы были сердиты. Делается это так: нужно подойти к человеку, установить с ним контакт глазами, и топая ногами, издавая разные звуки, выразить свои эмоции и чувства. Звуки и движения могут быть любыми, но участника нельзя касаться, также нельзя произносить какие-либо слова [1; 93].

Обсуждение, какие эмоции остались от проделанной работы? Что понравилось, что не понравилось?

На этом наше занятие подошло к концу, всем спасибо за внимание, до скорой встречи.

**Тема:** «Мы одна команда»

**Цель:** Сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

**Задачи:**

- 1) развитие навыков межгруппового взаимодействия;
- 2) создание условий для совместной работы класса.

**Форма работы:** занятие с элементами тренинга

**Продолжительность:** 60 мин.

Здравствуйтесь ребята! Как ваше самочувствие? Давайте измерим ваше настроение. Упражнение «Барометр настроения» поднимите руки на том уровне от пола в зависимости от того какое у вас настроение. Ага, у кого-то хорошее, а у некоторых нет. Ну что же, будем исправлять.

Давай те сядем в круг, сейчас я раздам вам по листу бумаги и фломастеры. Я вам предлагаю нарисовать групповой рисунок по кругу. Задача каждого, задумать картину, пейзаж, но нарисовать только один её элемент, после чего листок передается соседу слева. Таким образом, каждый участник получает листок с одним нарисованным элементом. Задача - дорисовать ещё один элемент и передать его далее соседу слева. Рисунки передаются до тех пор, пока круг не замкнется, и у вас окажется ваш листок.

Обсуждение полученных рисунков. Была ли задумана именно ли эта картинка? Что было трудно? Что помогало? [7; 242].

А теперь давайте полетаем... на воздушном шаре. Игра называется «Путешествие на воздушном шаре». Давайте все вместе вспомним самые востребованные профессии, которые вы знаете (написали, далее каждому участнику раздаются жетоны с этой профессией). И так, ребята, представьте, что вы оказались членами одного экипажа на воздушном шаре. Шар начинает падать и остается совсем немного времени до того момента, когда он упадет в море. Чтобы этого не произошло, кто - то должен выпрыгнуть из корзины.

Вы должны принять общее решение о том кто прыгнет из корзины, исходя из того кто из них будет менее полезен, если воздушный шар приземлится на

необитаемый остров. Каждый должен использовать веские доводы и аргументы в защиту своей профессии (после окончания идет обсуждение игры).

Последнее упражнение называется «рассказ по цепочке». Один из группы начинает фразу, и каждый произносит по одному предложению. Давайте начну я. Например: « скоро настанет лето, каникулы, я поеду на море и хочу взять с собой...»

Молодцы, у нас получился замечательный рассказ! У всех хорошее воображение).

А сейчас давайте подвигаемся и снова поиграем:

Упражнение называется «Футбол для осьминогов». Нам нужно будет разделить на 2 команды (5-6 человек, задействуем всех). Становитесь в тесные кружки лицами наружу, отводите руки за спину и берете за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться лишь как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников. Команды, объединенные таким образом, изображают осьминогов, которые играют в футбол. Ваша задача – за время, отведенное на игру (3-5 минут), забить как можно больше голов в ворота соперников. Напоминаю, что вы должны перемещаться как единое целое и расцепляться нельзя. (Обсуждение: какие возникли впечатления по ходу игры? как думаете, в каких жизненных ситуациях можно уподобить «футбол для осьминогов») [10; 13].

Давайте обсудим наше сегодняшнее занятие. Что вам понравилось? Что не понравилось? Что узнали нового? Какие пожелания на следующее занятие?

Рада была с вами поработать, до свидания.

## **Конспект занятия № 5**

**Тема:** «Конфликт, как его решать?»

**Цель:** снятие конфликтного отношения в группе.

**Задачи:**

1) дать возможность группе самостоятельно найти выход из конфликтных ситуаций;

2) Дать детям представление о том, как можно и нужно вести себя в конфликте;

3) сплочение группы.

**Форма работы:** занятие с элементами тренинга

**Продолжительность:** 60 мин.

Добрый день ребята! Рада вас видеть снова. Как ваши дела?

Сегодня тема нашего занятия будет посвящаться конфликтам, ссорам. Я думаю, вы не раз уже с этим сталкивались. Первое упражнение называется «Плюсы и минусы конфликта». Для этого вам нужно разделить на две группы, первая группа – люди, которые видят в конфликте скорее отрицательные стороны, вторые – положительные стороны конфликта. Первой группе нужно как можно больше описать негативные последствия конфликтов. Вторая группа – как можно больше позитивных последствий конфликтных ситуаций. На работу вам дается 10 минут.

(Далее оглашается список, ведущий записывает высказывания на ватмане).

Положительные стороны конфликта:

1) конфликт дает возможность увидеть скрытые отношения

2) конфликт дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение.

3) Конфликт - это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычное.

4) Конфликт способствует сплочению коллектива.

5) Позволяет узнать мнение другого человека, взаимодействие.

Отрицательные стороны конфликта:

1) отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям.

2) нарушение личных отношений.

- 3) ухудшается работоспособность в классе.
- 4) временные потери, переживания [1; 26-27].

Второе упражнение называется «Муха в паутине». Вам нужно так же разделить на 2 группы, одна должна описать потенциальную «муху» - такого человека, чей характер или особенности жизненной ситуации делают его вероятной жертвой конфликта (общие черты поведения). Другая – придумывает такие качества «мухи», которые помогут ей выбраться из паутины [1; 23].

Теперь мы видим, как можно выйти из сложной ситуации.

Ребята, давайте теперь поиграем в такую игру, называется она «Я - свой!». Сейчас вам нужно встать в круг, взяться за руки, плотно друг к другу прижаться. А кто-то один останется за кругом, это будет... задача стоящего за кругом, доказать, что он свой, и попасть внутрь круга. Эта цель может достигаться разными способами. Кто-то будет хитер и силен, кто-то добр. И так, начинаем.

Отлично, молодцы, все справились с заданием [1; 146].

Ребята, а вы знаете как нужно правильно вести себя в конфликтах? И как лучше предотвратить конфликт? Давай те я вам сейчас расскажу...

«Как вести себя в конфликте?»

1. Если у вас возник конфликт, нельзя сразу и полностью отрицать чье-либо мнение, не совпадающее с вашим. Лучше всего постараться выслушать конфликтующую сторону до конца, не прерывая его, иначе это ещё больше вызовет агрессию.

2. Стараться быть сдержанным, контролировать свои движения, речь, мимику. Кроме всего прочего, сдержанность и спокойствие снижает общий накал страстей.

3. Говорить с оппонентом нужно на понятном ему языке, медленно и правильно, избегая слов-паразитов.

4. Лучше всего выдерживать паузы, как бы "пропускать мимо ушей" любые реплики и требования.

5. Вместо ответа на заявленные вопросы задать свой вопрос, совершенно не по "теме", чтобы выиграть время для обдумывания своей тактики и стратегии.
6. Следует избегать закрытых поз, например, не складывать руки на груди.
7. Нельзя смотреть оппоненту прямо в глаза - в этом случае может возникнуть агрессия.
8. Используйте юмор, выделяйте в конфликте положительные черты.
9. Обратитесь к третьему лицу, который не участвовал в конфликте, он поможет решить ситуацию конструктивно.
10. Обсудите свою конфликтную ситуацию в спокойной обстановке.