

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

МУРОМЦЕВА АННА СЕРГЕЕВНА


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


**РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ КОНСТРУКТИВНО
РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ ПОСРЕДСТВОМ
КОММУНИКАТИВНЫХ ИГР**


Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
29 05 2026 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Арамачева Л.В.
29 05 2026 

Обучающийся
Муромцева А.С.
29 05 2026 

Дата защиты

Оценка

Красноярск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ УМЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ КОНСТРУКТИВНО РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ ПОСРЕДСТВОМ КОММУНИКАТИВНЫХ ИГР.....	7
1.1. Определение понятия «конфликт», «конфликтное поведение» в научной психолого-педагогической литературе.....	7
1.2. Психологические особенности младших подростков и их влияние на поведение в конфликте.....	14
1.3. Возможности развития умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты.....	18
Выводы по главе 1.....	23
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ УМЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ КОНСТРУКТИВНО РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ ПОСРЕДСТВОМ КОММУНИКАТИВНЫХ ИГР.....	25
2.1. Организация и методы исследования.....	25
2.2. Результаты эмпирического исследования поведения младших подростков в конфликте.....	28
2.3. Направления и содержание психолого-педагогической работы по развитию умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты посредством коммуникативных игр.....	34
2.4. Оценка результативности психолого-педагогической работы.....	45
Выводы по главе 2.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Конфликты, являются неизбежной частью человеческого взаимодействия, играют особую роль в период созревания личности. Подростковый возраст, характеризующийся интенсивными физиологическими и психологическими изменениями, становится благодатной почвой для возникновения разногласий и столкновений интересов. В этой бурной фазе развития, умение эффективно разрешать конфликты приобретает первостепенное значение для формирования зрелой, социально адаптированной личности.

Актуальность изучения проблемы конструктивного разрешения конфликтов в младшем подростковом возрасте (10-14 лет) обусловлена несколькими ключевыми факторами. Во-первых, именно в этот период закладываются основы социальных навыков, определяющих успешность межличностного взаимодействия в будущем. Как отмечают Д.Б. Эльконин и Д.И. Фельдштейн, данный возрастной этап является сензитивным для формирования личностных и социальных компетенций, а значит, своевременная коррекция деструктивных моделей поведения может оказать долгосрочное позитивное влияние на развитие ребенка [12]. Во-вторых, интенсивное общение со сверстниками, свойственное младшим подросткам, неизбежно порождает ситуации столкновения интересов, мнений и ценностей. Если младший подросток не умеет грамотно вести себя в конфликтных ситуациях, это часто оборачивается для него проблемами в общении со сверстниками, снижением уверенности в себе и закреплением отрицательных эмоциональных состояний. В-третьих, постоянные ссоры и напряжение в школьной среде нередко ведут к школьной дезадаптации: у ученика портится успеваемость, а в некоторых случаях возникают и поведенческие отклонения.

Таким образом, развитие умения конструктивно разрешать конфликты у младших подростков является одной из ключевых задач психолого-

педагогической работы, направленной на поддержку благополучия и нормального развития ребенка [3].

В контексте поиска эффективных путей преодоления проблемы деструктивного конфликтного поведения, особое внимание заслуживают занятия с использованием коммуникативных игр. Данный формат работы дает возможность в безопасной, психологически комфортной обстановке и через ведущую для этого возраста игровую деятельность примерять на себя разные варианты поведения, лучше разбираться в своих эмоциональных реакциях и постепенно осваивать приемы эффективного общения. Коммуникативные игры позволяют моделировать реальные конфликтные ситуации, анализировать причины их возникновения и в игровой форме отрабатывать стратегии их конструктивного разрешения. Кроме того, участие в таких играх способствует развитию эмпатии, толерантности и уважения к чужому мнению, что является необходимым условием для конструктивного взаимодействия в конфликте [5].

Значительный вклад в разработку и обоснование эффективности игровых методов в работе с подростками внесли такие авторы, как Д.Б. Эльконин, подчеркивавший значение игры для психического развития ребенка, а также И.В. Вачков, Л.А. Петровская, Н.Ю. Хрящева и многие другие, разрабатывавшие активные методы обучения и психологического воздействия. В частности, И.В. Вачков отмечает важность создания атмосферы доверия и открытости в группе, что в полной мере достигается в процессе коммуникативных игр, способствуя свободному выражению эмоций и осознанию собственных поведенческих стереотипов. Н.Ю. Хрящева акцентирует внимание на использовании активных методов обучения, к которым относятся и коммуникативные игры, позволяющие участникам активно вовлекаться в процесс обучения и приобретать практический опыт разрешения конфликтных ситуаций. Л.А. Петровская, в свою очередь, выделяет роль ведущего как фасилитатора, создающего

условия для самопознания и саморазвития участников через игровое взаимодействие [7].

Таким образом, данная выпускная квалификационная работа направлена на выявление возможности развития умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты посредством коммуникативных игр.

Цель исследования: выявить возможности развития умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты посредством коммуникативных игр.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную психолого-педагогическую литературу: охарактеризовать понятие конфликт, особенности психики и личности младших подростков, специфику поведения младших подростков в конфликте.

2. Провести эмпирическое исследование, охарактеризовать поведение младших подростков в конфликте.

3. Разработать комплекс занятий с элементами психологического тренинга, направленного на развитие умения конструктивно разрешать конфликты у младших подростков посредством коммуникативных игр.

4. Провести оценку результативности психолого-педагогической работы.

Объект исследования: поведение в конфликте.

Предмет исследования: развитие умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты посредством коммуникативных игр.

Гипотеза исследования: занятия с использованием коммуникативных игр будут способствовать развитию умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты если:

– организованная игровая ситуация предполагает безопасную и доверительную атмосферу общения;

– применяются интерактивные задания, направленные на развитие эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции;

– предполагается моделирование конфликтных ситуаций и обсуждение способов их конструктивного разрешения.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, тестирование.

База и выборка исследования: исследование проводилось на базе МАОУ СШ № XX г. Красноярска. В исследовании приняли участие 43 подростка в возрасте 12-13 лет (обучающиеся 5 «А» и 5 «Б» классов).

Практическая значимость: заключается в разработке и апробации комплекса психолого-педагогических занятий, направленных на развитие конструктивных стратегий разрешения конфликтов у младших подростков.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов в конце каждой главы, заключения, списка использованных источников, состоящего из 50 источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ КОНСТРУКТИВНО РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ ПОСРЕДСТВОМ КОММУНИКАТИВНЫХ ИГР

1.1. Определение понятия «конфликт», «конфликтное поведение» в научной психолого-педагогической литературе

Изучение конфликтов между подростками и окружающими заключается в нескольких аспектах. Во-первых, подростковый возраст характеризуется ростом частоты конфликтного поведения, что приводит к формированию конфликтности как одной из черт личности. Во-вторых, сверстники выступают для подростков в качестве значимых референтных лиц. Конфликты с ними могут стать фактором психологических проблем развития личности и межличностных типичных для этого возраста отношений. Поэтому, в-третьих, необходимо анализировать половые и индивидуальные особенности поведения подростков в конфликтных ситуациях, а также своевременно выявлять тех, кто демонстрирует неконструктивное поведение в конфликтах [5]. На этой основе станет возможно разработать алгоритм профилактики подростковых конфликтов, направленный на предотвращение использования неподходящих поведенческих стратегий, затруднений в общении со сверстниками, а также борьбу с явлением школьного буллинга и проявлениями агрессии в подростковом окружении [7].

Исследованиями конфликта как социально психологического явления занимались ученые А.Я. Анцупов, А. Н. Сухов, В. Н. Куницин и др.

Конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия, выраженное в обостренной, жесткой форме, связанное с острыми эмоциональными переживаниями [2].

В основе любого конфликта лежит ситуация, где присутствуют либо противоречивые мнения участников по какому-либо вопросу, либо разные цели и методы их достижения в этих условиях, либо несовпадение интересов, желаний или потребностей сторон. Следовательно, конфликтная ситуация включает в себя субъекты, которые могут стать участниками конфликта, и его объект. Тем не менее, для того чтобы конфликт начал развиваться, требуется инцидент, когда одна из сторон предпринимает действия, развивающие интересы другой стороны. Если в ответ другая сторона реагирует аналогичным образом, ущемляя интересы другой стороны, потенциальный конфликт превращается в реальный [5].

Основная конструктивная функция конфликта заключается в том, что, будучи формой противоречия, конфликт является источником развития.

В современном психологическом исследовании выделяются ключевые элементы конфликта:

- 1) стороны (участники, субъекты) конфликта;
- 2) условия протекания конфликта;
- 3) возможные действия участников конфликта;
- 4) исход конфликтной ситуации.

Рассмотрим эти элементы более подробно.

Стороны конфликта. Социально-психологический анализ позволяет выделить 4 типа конфликта:

1. Внутриличный. В данной ситуации конфликтующими сторонами могут выступать различные элементы одной и той же личности. К примеру, это могут быть отдельные черты, типы или инстанции. Здесь мы сталкиваемся с конфликтом, возникающим между специфическими аспектами личности и поведением индивида. Внутриличный конфликт представляет собой состояние, когда у подростка возникают противоречивые и несовместимые мотивы, ценности и цели, с которыми он не в силах справиться и не может определить приоритетность своих действий. Такой конфликт зачастую связан с низким уровнем удовлетворенности своей

деятельностью, малой уверенностью в себе и сверстниках, а также с повышенным уровнем стресса [11].

2. Межличностный. Представляет собой столкновение различных интересов, приоритетов, точек зрения или стремления как отдельных лиц, так и целых коллективов. Главной причиной данного рода конфронтаций являются расхождения в потребностях, побуждениях, стоящих задачах, убеждениях и системах ценностей.

Такой конфликт нередко возникает из-за несовпадения личных стремлений. Например, молодые люди, с их уникальным мировоззрением, ценностями и установками, иногда испытывают затруднения в понимании друг друга. Их намерения и жизненные планы, как правило, не совпадают. Данный вид конфликта особенно характерен для подросткового возраста. В сущности, это взаимодействие между людьми, чьи цели либо несовместимы, либо идут параллельно, либо же они стараются реализовать в общении противоположные ценности и нормы поведения.

Исследование межличностных конфликтов выявляет множество разнообразных причин и указывает на неповторимость каждого случая. С одной стороны, предпосылками могут выступать психологические причины, например, антипатия или отторжение, вызванные глубокими расхождениями в чертах характера. С другой стороны, источником конфликтов нередко становятся вполне конкретные условия, касающиеся совместной работой структурой коллектива [10].

3. Личностно-групповой. Конфликт часто возникает, когда поведение индивида не соответствует нормам и ожиданиям группы.

Конфликт между подростком и группой. Как отмечают Р.Л. Кричевский и Е.М. Дубовская, конфликт между отдельным подростком и группой возникает в том случае, если этот подросток занимает позицию, отличающуюся от позиции группы [8].

4. Межгрупповой. В этом случае может происходить столкновение стереотипов поведения, норм, целей и ценностей различных групп.

И.Е. Ворожейкин и А.Я. Кибанов указывают, что межгрупповой конфликт представляет собой внешний конфликт между различными подростковыми группами. Такой конфликт может возникнуть как результат внутренних разногласий в одной группе в случае ее распада [9].

Практически все упомянутые виды конфликтного взаимодействия являются частью нашей повседневной жизни. Характер любого конфликта в значительной степени определяется тем окружением, в котором он развивается [16].

Характерной особенностью подросткового возраста является то обстоятельство, что на данном возрастном этапе все четыре вида конфликтов существенно обостряются.

Важнейшими условиями протекания конфликта являются:

1. Пространственно-временные: место осуществления противоречия и время, в течение которого оно должно быть разрешено.
2. Социально-психологические: климат в конфликтующей группе, тип и уровень взаимодействия.
3. Социальные: вовлеченность в противоречие интересов различных социальных групп: половых, семейных, профессиональных, этнических.

Возможны различные действия участников конфликта. В основе классификации конфликтных действий лежат следующие основания:

1. Характер действия (наступательное, оборонительное, нейтральное).
2. Степень активности в их осуществлении (активные – пассивные, иницирующие – ответные).
3. Направленность этих действий.

Когда конфликт становится понятным, участники приступают к активным действиям, направленным на препятствование достижениям другой стороны, ее желаниям, целям и намерениям.

По своим результатам конфликты, в том числе и подростковые, могут быть конструктивными и деструктивными. Конструктивные конфликты – это конфликты, разрешение которых выводит группу на новый, более высокий и

эффективный уровень функционирования и развития. Конструктивные конфликты способствуют тому, что группа достигает нового, более высокого уровня функционирования и развития. Они способствуют росту, как для группы, так и для каждого ее участника, объединяют коллектив и помогают справиться с внутренними и внешними трудностями. Деструктивные конфликты приводят, напротив, к негативным, часто к разрушительным действиям, которые иногда перерастают в клевету, склоку и другие негативные явления. Они не только замедляют развитие группы, но и могут привести к ее разрушению [18]. В противовес деструктивным формам, конструктивное разрешение конфликта предполагает владение комплексом умений, позволяющих сторонам выйти из противостояния без взаимных потерь и с сохранением отношений. Ключевыми элементами таких умений являются: способность к активному слушанию и аргументированному выражению собственной позиции без унижения другого; навык управления собственными эмоциями (саморегуляция в ситуации фрустрации); умение видеть конфликт не как угрозу, а как задачу, требующую совместного решения; гибкость в выборе поведенческих стратегий, в частности – готовность к компромиссу и сотрудничеству, а не к соперничеству или избеганию. Кроме того, важно владение техниками «я-сообщений» и отделения личности от проблемы. Сформированность этих компетенций у подростков напрямую связана с общим уровнем их социально-эмоционального развития и служит предиктором бесконфликтного взаимодействия в группе.

Практика показывает, что многие подростки сталкиваются с трудностями в разрешении конфликтов, и их отношения часто имеют деструктивный характер. Для уменьшения серьезности подобных ситуаций и более эффективного решения межличностных конфликтов необходима поддержка.

При соблюдении ряда условий (своевременное вмешательство нейтрального третьего лица, которое должно быть авторитетным для обеих

сторон, а также готовность подростков к разрешению конфликта), деструктивный конфликт может быть трансформирован в конструктивный. Однако чаще всего наблюдается противоположная ситуация: конфликты с изначально положительными аспектами превращаются в деструктивные, что наносит ущерб ценностям общества, коллектива и личности [5].

Под конфликтным поведением понимается специфическая форма действий человека, характеризующуюся неустойчивым настроением, агрессивностью, повышенной ранимостью, эмоциональным напряжением, сопровождающимися демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому человеку или группе лиц (враждебность). Конфликтное поведение чаще бывает вызвано неспособностью одной или обеих сторон преодолеть свой эгоцентризм [2].

Важно, чтобы обе стороны признавали свое поведение как конфликтное. Основные причины конфликтного поведения у детей часто заключаются в неспособности аргументировать свою точку зрения и мирно отстаивать свои интересы, в страхе, тревоге, агрессии и дискомфорте, а также в наличии негативных стереотипов и отсутствии контроля над своими эмоциями.

При этом могут наблюдаться различные стратегии поведения.

Р. Блейк и Дж. Моутон выделяют следующие стратегии поведения в конфликтной ситуации:

- 1) сотрудничество, направленное на поиск решения, удовлетворяющего интересы всех сторон;
- 2) компромисс – урегулирование разногласий через взаимные уступки;
- 3) избегание, заключающееся в стремлении выйти из конфликтной ситуации, не решая ее, не уступая своего, но и не настаивая на своем;
- 4) приспособление – тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами (то есть изменение своей позиции) [2].

Поведение индивида, включая подростков, в конфликтных ситуациях определяется как врожденными характеристиками центральной нервной

системы (темпераментом), так и степенью его воспитания (волевыми и моральными аспектами личности). Кроме того, важную роль играет объект, ставший причиной конфликта [12].

Таким образом, конфликт это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия, выраженное в обостренной жесткой форме, связанное с острыми эмоциональными переживаниями [2]. Для успешного урегулирования разногласий среди подростков, важно не только замечать их очевидные проявления, но и стремиться к пониманию их глубинных истоков. Исследование влияний, которые вызывают и подпитывают конфликтные ситуации, а также детальный разбор их компонентов и обстоятельств, закладывают фундамент для разработки действенных мер по их предотвращению и разрешению. Такой метод способствует построению более сбалансированных взаимоотношений в школьной среде и уменьшает частоту нежелательных явлений, таких как травля и враждебность, что представляет собой важную задачу для школьных психологов.

1.2. Психологические особенности младших подростков и их влияние на поведение в конфликте

Подростковый период, охватывающий примерно от 11-12 до 14-15 лет, выступает переходной стадией от детства к юности. Согласно В.С. Мухиной, этот возраст отличают напряженные внутренние противоречия, заметные телесные изменения, вызванные бурным физическим развитием, и серьезная перестройка личности, затрагивающая самовосприятие и поведение подростка. В это время наблюдаются резкие изменения в организме, включая рост на 3-7 см, увеличение размеров внутренних органов, а также более резкие и неуклюжие движения. Растут не только мышцы и кости, но и сердечно-сосудистая система, что иногда отстает от общего роста, происходит перестройка нервной системы [5].

На психологическом уровне подростки начинают ощущать себя взрослыми, стремятся к независимости и автономии, а также испытывают смешанные чувства по отношению к себе. Конфликтные ситуации не всегда воспринимаются только как негативные — они могут открывать множество различных точек зрения и способствовать поиску адекватных решений. Исследованием конфликтов среди младших подростков занимались такие ученые, как Н.В. Булдакова, А.А. Ганеева, Е.В. Морозова и Е.Е. Рогова [10].

В следующих пунктах перечислены направления их исследований:

- анализ коммуникативных навыков у младших подростков;
- исследование конфликтов как индикаторов кризиса развития на данном этапе онтогенеза;
- изучение факторов, влияющих на межличностные конфликты среди подростков младшего возраста.

Н.В. Булдакова акцентирует внимание на том, что этот период онтогенеза является чувствительным для формирования коммуникативных навыков, которые представляют собой процесс взаимодействия между людьми, в рамках которого возникают, проявляются и развиваются

межличностные отношения [23]. А.А. Ганеевой выделяются виды конфликтов, выделяемые в соответствии с порождающими их противоречиями. Она подчеркивает, что подростковый возраст — это сложный период формирования личности, сопровождением которого служат различные кризисы. По мере взросления у подростка начинают расходиться физическое и социальное развитие. Это приводит и к внутренним, и к внешним противоречиям. У подростков могут возникать конфликты, как с собой, так и с окружающими. Конфликтность данного этапа онтогенеза во многом объясняется тем, что в общении с близкими людьми у них меняются взгляды и пересматриваются ценности [2].

Особенности психологического развития младших подростков оказывают решающее влияние на их поведение в конфликтных ситуациях. Переходный возраст характеризуется глубокими преобразованиями в когнитивной, эмоциональной и социальной сферах, что закономерно находит свое отражение в характере межличностных отношений и выбираемых стратегиях разрешения противоречий. Исходя из этого, необходимо рассмотреть ключевые психологических особенностей, присущих данному возрастному периоду, и их влияние на поведение подростков в стрессовых и конфликтных ситуациях. [18].

1. Эмоциональная нестабильность

Подростковый возраст традиционно связывают с сильными эмоциональными всплесками, причины которых могут крыться как во внешних обстоятельствах, так и во внутренних перестройках организма. Подобная неустойчивость эмоционального фона проявляется в частых перепадах настроения, что серьезно мешает подростку контролировать собственные реакции в момент конфликта. Данные эмоциональные перепады могут выражаться в следующих проявлениях:

– Импульсивные действия. Младшие подростки нередко реагируют мгновенно, не успевая обдумать возможные последствия, что, как правило, только обостряет противостояние. Например, в ответ на обидное замечание

они могут стремительно перейти от словесной перепалки к физическому выяснению отношений.

– Повышенная чувствительность к социальному взаимодействию. Из-за эмоциональной неуравновешенности подросток становится чрезвычайно ранимым к оценкам со стороны окружающих. Потребность быть принятым в группе сверстников часто сама по себе провоцирует конфликты: подросток начинает отчаянно отстаивать свою позицию или бороться за признание, не всегда выбирая для этого адекватные способы.

2. Поиск идентичности

В младшем подростковом возрасте активно идет формирование образа собственного «Я», и этот внутренний процесс нередко порождает напряженность в отношениях. Ключевыми элементами данного процесса являются:

– Стремление к автономии. В данный период подросток пытается выйти из-под опеки родителей, настаивает на собственном праве вырабатывать личную точку зрения и выстраивать свою систему ценностей. Это неизбежно приводит к разногласиям с близкими и друзьями, особенно при несовпадении их позиций.

– Социальное сравнение. Подросток непрерывно оценивает себя относительно окружающих. Такого рода сопоставление нередко провоцирует конфликтные ситуации, переживание отверженности или, напротив, стремление утвердить собственное превосходство.

3. Развитие когнитивных процессов

В подростковом возрасте наблюдается значительный прогресс когнитивной сферы, что непосредственным образом сказывается на поведении в конфликтах.

– Абстрактное мышление. Подросток учится более глубоко анализировать события и предвидеть результаты своих действий. Поскольку данная способность еще не сформирована окончательно, это зачастую ведет к ошибочным умозаключениям и новым разногласиям.

– Критическое мышление. Умение критически осмысливать действительность позволяет подвергать сомнению привычные нормы и стереотипы. Такой пересмотр устоявшихся представлений нередко оборачивается столкновениями с родителями или педагогами, так как подросток начинает активно отстаивать собственную точку зрения.

4. Влияния социальной среды

Поведение подростков в конфликтных ситуациях во многом задается особенностями их социального окружения: семейными отношениями, кругом общения и обстановкой в образовательном учреждении.

– Стиль воспитания. Родительский стиль, принятые в семье способы улаживания разногласий и привычные модели взаимодействия заметно определяют личностное становление. Если дома споры принято разрешать через открытое обсуждение и взаимные уступки, подросток, как правило, переносит этот подход и на собственные конфликты.

– Влияние сверстников. Значимость сверстников для поведения подростка в непростых обстоятельствах сложно переоценить. Потребность быть принятым в значимой группе способна склонить его к участию в рискованных или сомнительных действиях, даже когда это вступает в противоречие с его личными взглядами.

Конфликтное поведение подростков на раннем этапе взросления обусловлено целым комплексом психологических особенностей. К ним относятся: эмоциональная нестабильность, поиск идентичности, развитие когнитивных процессов и влияние социальной среды, лежат в основе их поведения в конфликтных ситуациях. Понимание и учет данных аспектов играют ключевую роль для родителей, педагогов и специалистов, работающих с подростками этого возраста. Глубокий анализ этих факторов позволяет не только более эффективно решать возникающие конфликты, но и разрабатывать целенаправленные программы для формирования у младших подростков социально-эмоциональных навыков, что, в свою очередь, способствует их успешной интеграции в социум [13].

Таким образом, чтобы эффективно предупреждать и разрешать конфликты с участием младших подростков, специалисту необходимо глубоко разбираться в их психологических особенностях, таких как: эмоциональная нестабильность, поиск идентичности, развитие когнитивных способностей и влияние социальной среды. Такое понимание имеет решающее значение для практики, потому что оно позволяет выстраивать действенную систему поддержки, разрабатывать адресные стратегии вмешательства, ориентированные на развитие социальных и эмоциональных компетенций.

1.3. Возможности развития умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты

В настоящее время в психолого-педагогической практике широко используются различные методы развития социальных навыков и умений конструктивного взаимодействия у подростков. Особое место среди таких методов занимают коммуникативные игры, которые позволяют в естественной для подростков игровой форме формировать умения конструктивного взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций.

Коммуникативные игры представляют собой специально организованные игровые ситуации, направленные на развитие навыков общения, эмпатии, сотрудничества и взаимопонимания между участниками. В отличие от спонтанного общения, коммуникативные игры имеют четкие правила, цели и структуру, что позволяет создавать безопасное пространство для отработки различных моделей поведения [17].

Значительный вклад в разработку теории игры и ее роли в развитии личности внес Д.Б. Эльконин, который подчеркивал, что игра является ведущей деятельностью в детском возрасте и сохраняет свое развивающее значение в подростковом периоде, особенно в аспекте формирования межличностных отношений и социальных компетенций [11]. В игре

подросток осваивает новые социальные роли, учится согласовывать свои действия с действиями других, что непосредственно связано с умением конструктивно разрешать конфликты.

Коммуникативные игры часто реализуются в рамках занятий с элементами психологического тренинга, который представляет собой форму активного социально-психологического обучения, направленную на развитие компетентности в общении, формирование социально-психологических умений и навыков, необходимых для эффективного межличностного взаимодействия [21]. Тренинговая форма создает оптимальные условия для проведения коммуникативных игр, поскольку предполагает наличие группы, атмосферы доверия и возможности получения обратной связи.

Основной целью занятий с использованием коммуникативных игр является оказание помощи участникам в осознании собственных психологических особенностей, расширении поведенческого репертуара и развитии навыков эффективного взаимодействия с окружающими. В контексте развития умения конструктивно разрешать конфликты, такие занятия предоставляют подросткам возможность в безопасной и поддерживающей среде через игру исследовать различные стратегии поведения, осознавать свои эмоциональные реакции и развивать навыки эффективной коммуникации [20].

Занятия с использованием коммуникативных игр обладают рядом преимуществ по сравнению с традиционными формами обучения. Во-первых, они основаны на активном участии всех членов группы в процессе обучения. В отличие от лекций и семинаров, где участники в основном слушают и воспринимают информацию, тренинги устроены иначе. Здесь люди не просто слушают, а активно включаются в процесс: обсуждают, проигрывают ситуации и выполняют задания, чтобы лучше освоить практические навыки [19].

Во-вторых, игровые задания дают подросткам возможность услышать, что о них думают другие участники группы. Так им проще понять, как

выглядит их поведение со стороны, в чем они сильны, где есть слабые места и что еще можно развить. Умение воспринимать такую обратную связь помогает взглянуть на себя по-новому и стать более зрелой личностью. К тому же это делает самооценку более объективной и поддерживает уверенность в своих возможностях [22].

В-третьих, коммуникативные игры помогают развивать эмпатию и толерантность. Участвуя в обсуждениях и ролевых сценах, подростки начинают лучше понимать чувства других людей, замечать их переживания, принимать чужую позицию и с большим уважением относиться к мнению окружающих. Это является необходимым условием для конструктивного взаимодействия в конфликте, поскольку позволяет избегать взаимных обвинений и переходов на личности, а сосредоточиться на поиске взаимоприемлемого решения [17].

Развитие умения конструктивно разрешать конфликты у младших подростков посредством коммуникативных игр предполагает использование различных методов и техник. К этому вопросу обращались в своих работах, в частности, И.В. Вачков, Л.А. Петровская и Н.Ю. Хрящева, предлагая разнообразные методики для работы с подростками.

К числу наиболее эффективных методов относятся:

1. Ролевые игры. Этот подход включает в себя проигрывание участниками разнообразных конфликтных случаев, где они получают возможность испытать себя в разных моделях поведения. Подобные ролевые упражнения дают возможность подросткам в реальных условиях улучшить навыки общения, развить умение внимательно слушать и понимать собеседника, аргументировано отстаивать свою позицию, а также приходиться к компромиссным решениям [15].

2. Групповые дискуссии. Данный метод предполагает рассмотрение обучающимися разнообразных вопросов, связанных с конфликтными ситуациями, причинами их возникновения, последствиями и способами их разрешения. Обмен опытом и знаниями происходит в рамках групповой

дискуссии, где молодые люди могут выразить свою позицию и оттачивать навыки аргументированной защиты собственных убеждений. Более того, участие в подобных форматах способствует развитию критического мышления и способности к разрешению комплексных проблем [14].

3. Мозговой штурм. Это метод, когда участники предлагают разные способы решить возникший конфликт. Он помогает детям по-новому смотреть на ситуацию и находить неожиданные выходы из сложных обстоятельств. Такие занятия также сближают ребят и учат их действовать вместе [13].

4. Анализ конкретных ситуаций. Вместо теории можно предложить подросткам проанализировать конкретные конфликтные ситуации, с которыми они столкнулись сами или их друзья. Когда разбираешь такие примеры, сразу становится понятнее, из-за чего все началось, где были допущены ошибки, и как можно было справиться иначе. Такой подход учит ребят рефлексировать и, что самое важное, извлекать пользу из собственного опыта [16].

При разработке комплекса занятий с использованием коммуникативных игр, направленной на развитие умения конструктивно разрешать конфликты у младших подростков, необходимо учитывать следующие принципы:

1. Принцип добровольности. Участие в тренингах должно быть основано исключительно на личном желании подростка. Заставлять, принуждать к посещению нельзя – это почти гарантированно вызовет внутреннее сопротивление и негативное отношение к самой работе.

2. Принцип активности. В ходе занятий нужно обязательно добиваться включенности каждого члена группы. Для этого важно создавать такие условия, в которых подростки могли бы свободно высказывать собственное мнение, задавать возникающие вопросы, делиться личными историями и сразу же пробовать применять полученные навыки на практике.

3. Принцип обратной связи. На всем протяжении обучения необходимо выстраивать живое взаимодействие между участниками – обмен впечатлениями, мнениями, реакциями. Обратная связь должна быть конструктивной, понятной и реально работающей на улучшение осваиваемых умений.

4. Принцип конфиденциальности. Все, что обсуждается и происходит на занятиях, должно оставаться внутри группы. Это условие формирует атмосферу доверия и искренности, позволяющую участникам свободно выражать свои мысли и чувства.

5. Принцип безопасности. На занятиях необходимо создавать безопасную и поддерживающую атмосферу. Подростки должны чувствовать себя комфортно и уверенно, чтобы свободно выражать свои чувства и мысли, не боясь осуждения или насмешек [19].

Таким образом, занятия с использованием коммуникативных игр являются эффективным средством развития умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты. В таких условиях подростки получают возможность в безопасной и принимающей обстановке опробовать разные поведенческие стратегии, отслеживать собственные эмоциональные реакции и осваивать приемы продуктивного общения. Подобный опыт помогает формировать эмпатию, терпимость и уважение к чужой точке зрения, без чего невозможно конструктивное поведение в конфликте.

Выводы по главе 1

Анализ научной психолого-педагогической литературы позволяет констатировать:

1. Конфликт – это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия, выраженное в обостренной, жесткой форме, связанное с острыми эмоциональными переживаниями [2]. Для успешного урегулирования разногласий среди подростков, важно не только замечать их очевидные проявления, но и стремиться к пониманию их глубинных истоков. Исследование влияний, которые вызывают и подпитывают конфликтные ситуации, а также детальный разбор их компонентов и обстоятельств, закладывают фундамент для разработки действенных мер по их предотвращению и разрешению. Такой метод способствует построению более сбалансированных взаимоотношений в школьной среде и уменьшает частоту нежелательных явлений, таких как травля и враждебность, что представляет собой важную задачу для школьных психологов.

2. Чтобы эффективно предупреждать и разрешать конфликты с участием младших подростков, специалисту необходимо глубоко разбираться в их психологических особенностях, таких как: эмоциональная нестабильность, поиск идентичности, развитие когнитивных способностей и влияние социальной среды. Такое понимание имеет решающее значение для практики, потому что оно позволяет выстраивать действенную систему поддержки, разрабатывать адресные стратегии вмешательства, ориентированные на развитие социальных и эмоциональных компетенций.

3. Занятия с использованием коммуникативных игр представляют собой эффективное средство развития умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты. В таких условиях подростки получают возможность в безопасной и принимающей обстановке опробовать разные поведенческие стратегии, отслеживать собственные эмоциональные реакции

и осваивать приемы продуктивного общения. Подобный опыт помогает формировать эмпатию, терпимость и уважение к чужой точке зрения, без чего невозможно конструктивное поведение в конфликте.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ УМЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ КОНСТРУКТИВНО РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ ПОСРЕДСТВОМ КОММУНИКАТИВНЫХ ИГР

2.1. Организация и методы исследования

Исследование было проведено на базе общеобразовательной школы г. Красноярска (МАОУ СШ № XX), в нем приняли участие 43 подростка в возрасте 12-13 лет (обучающиеся 5 «А» и 5 «Б» классов).

Эмпирическое исследование включало три этапа:

Первый этап – подготовительный, состоял в ознакомлении с методиками, разработке диагностического инструментария, организации места для проведения исследования и создании условий для диагностики, а также оформлении необходимых бланков.

Второй этап – основной, заключался в непосредственном проведении диагностического обследования, целью которого было оценить поведения младших подростков в конфликте.

Третий этап – завершающий, фокусировался на выявлении взаимосвязей между личностными характеристиками подростков и их поведением в конфликтных ситуациях.

Диагностика в данном исследовании осуществляется с использованием следующих методик:

1. Методика определение стиля поведения в конфликтной ситуации К. Томаса.

2. Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности»

Охарактеризуем методики исследования:

1. Методика определение стиля поведения в конфликтной ситуации К. Томаса.

Цель: определение стиля поведения в конфликтной ситуации.

Методика служит для анализа личной предрасположенности к конфликтному поведению и определения стилей разрешения конфликтов. Она также может быть использована для исследования адаптационных и коммуникационных особенностей личности, а также стилей межличностного взаимодействия. Данный тест показывает типичные реакции на конфликты, их эффективность и целесообразность, а также предоставляет данные о других возможных вариантах решения конфликтных ситуаций.

Стиль поведения в конфликте предполагает, в том числе, умения: договариваться – например, компромисс, сотрудничество; умение ориентироваться на эмоциональное состояние собеседника и т.п.

Процедура проведения:

Подготовка: перед началом тестирования каждый ученик получил бланк с анкетой, содержащей 30 пар утверждений, отражающих разные стили поведения в конфликте. Ученикам было предложено выбрать одно утверждение из каждой пары, которое больше соответствует их поведению в конфликтных ситуациях.

Инструктаж: обучающиеся были проинформированы об инструкции по заполнению анкеты, а также о том, что нет правильных или неправильных ответов, важно честно выбирать то утверждение, которое наиболее точно описывает их поведение.

Заполнение анкеты: подростки заполняли анкету индивидуально, выбирая утверждения из предложенных пар. Время заполнения анкеты составило около 15 минут. После завершения анкетирования все бланки были собраны.

Обработка результатов:

Подсчет баллов: по каждому стилю разрешения конфликтов суммировалось количество утверждений, отмеченных респондентом

Анализ данных: полученные данные группировались в сводную таблицу, где для каждого учащегося указывались баллы по пяти стилям поведения, что дало возможность выявить доминирующую стратегию.

Интерпретация результатов: проанализированы итоговые распределения и сформулированы выводы о преобладающих у школьников способах поведения в конфликте; отдельно выделены те, кто склонен к сотрудничеству, компромиссу, соперничеству и т.д.

2. Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности»

Цель: позволяет определить степень конфликтности личности.

Методика самооценки конфликтности Ряховского позволяет определить, насколько человек склонен к конфликтным реакциям и каким образом ведет себя в напряженных, стрессовых обстоятельствах.

Процедура проведения:

Подготовка: перед началом прошло ознакомление с методикой, а также было подготовлено необходимое количество бланков с анкетами.

Инструктаж: перед началом тестирования объяснили учащимся цель исследования, и дали четкие инструкции по заполнению анкеты.

Заполнение анкеты: обучающиеся 5 класса заполнили предложенную им анкету, отвечая на вопросы о своем поведении в различных ситуациях. По завершении заполнения анкеты были собраны.

Обработка результатов:

Подсчет баллов: подсчитали баллы за каждый ответ, согласно ключу методики.

Анализ данных: были составлены таблицы с результатами всех учеников, где учитывались показатели агрессивности, раздражительности и склонности к компромиссу.

Интерпретация результатов: на основе анализа данных сделали выводы об уровне конфликтности.

Методики подобраны таким образом, чтобы оценить умение подростков разрешать конфликты, в том числе: управлять своими эмоциями, уверенно и уважительно отстаивать свои интересы, вести переговоры, направленные на поиск взаимовыгодного решения.

2.2. Результаты эмпирического исследования поведения младших подростков в конфликте

Анализ результатов исследования стратегий поведения подростков в конфликтной ситуации по методике К. Томаса. Результаты в «сырых» баллах представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования стратегий поведения подростков в конфликте

Обучающиеся	Стили поведения				
	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	4	2	1	3	6
2	2	6	3	1	4
3	7	1	2	3	0
4	2	3	7	1	0
5	5	3	2	6	2
6	6	3	1	2	2
7	6	2	3	1	1
8	1	7	0	2	0
9	4	2	3	6	1
10	5	1	2	3	3
11	6	2	1	3	2
12	2	5	2	1	4
13	3	4	5	2	1
14	5	3	2	1	3
15	6	2	1	0	2
16	3	4	1	2	5
17	2	6	3	1	0
18	1	2	7	0	0
19	6	2	1	1	2
20	2	6	1	0	3
21	6	1	2	2	3
22	7	1	2	0	1

Окончание таблицы 1

23	2	5	1	2	4
24	6	2	1	1	2
25	1	2	7	0	0
26	6	1	2	2	1
27	5	2	1	0	3
28	2	6	1	1	3
29	1	3	5	2	1
30	7	1	0	2	1
31	2	2	1	6	1
32	6	2	1	1	2
33	5	3	1	1	2
34	2	1	6	0	2
35	3	6	1	0	1
36	6	1	2	0	2
37	7	1	0	1	1
38	1	2	1	1	7
39	2	5	1	1	2
40	4	2	0	6	1
41	5	2	1	2	2
42	7	1	1	0	1
43	2	2	1	1	6

По результатам диагностики были выявлены преобладающие стратегии поведения подростков в конфликтной ситуации (таблица 2).

Таблица 2

Преобладающие стратегии поведения подростков в конфликтной ситуации

Стили поведения	Количество обучающихся
Соперничество	20 учеников (47%)
Сотрудничество	9 учеников (21%)
Компромисс	6 ученика (14%)
Избегание	4 ученика (9%)
Приспособление	4 ученика (9%)

Представим результаты графически (рисунок 1)



Рисунок 1. Распределение выборочной совокупности подростков по преобладающим стратегиям поведения в конфликте (методика К. Томаса)

Вывод: высокие показатели соперничества указывают на то, что обучающиеся быстро реагируют на конфликты, стремясь защитить свои интересы без учета последствий своих действий. Этот вывод подтверждается характерными ответами испытуемых: «Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего», «Я стараюсь добиться своего», «Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего» и др.

На поведенческом уровне данная стратегия может проявляться в ряде характерных действий: в категоричных, бескомпромиссных высказываниях, в попытках перебить оппонента, в стремлении любой ценой доказать свою правоту, в использовании сарказма и обвинений. В эмоциональном плане ей сопутствуют повышенная раздражительность, вспыльчивость и резкая реакция на критику.

Это согласуется с возрастной особенностью импульсивности. Важно отметить, что выбранный стиль соперничества может быть обусловлен не только возрастными особенностями, но и характером детско-родительских отношений. Как отмечают Р.В. Овчарова и Е.О. Смирнова, стиль воспитания,

основанный на авторитарности или, напротив, попустительстве, может формировать у ребенка неумение слышать и учитывать чужую точку зрения, провоцируя агрессивное поведение в конфликтных ситуациях. Дефицит эмоциональной поддержки и отсутствие в семье практики спокойного, конструктивного диалога способны закрепить у ребенка ориентацию на соперничество как главный способ взаимодействия с окружающими [14]. В подростковом возрасте отношения между детьми и родителями часто обостряются: стремление к самостоятельности и выстраиванию собственной личности неизбежно порождает споры и разногласия. Активно отстаивая свою позицию, подросток нередко сталкивается с тем, что родители расценивают это как покушение на их авторитет. Стиль соперничества обнаруживает себя и в критическом отношении к чужому мнению, что вообще считается типичной чертой данного возрастного этапа.

Полученные данные свидетельствуют: у большинства учащихся в обоих классах преобладает соперничество. Это означает, что подростки склонны к импульсивному отстаиванию своей позиции, это подтверждается характерными ответами испытуемых: «Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего», «Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего» и др. В ответах нередко встречаются категоричные формулировки, критика оппонента, а желание настоять на собственном мнении явно перевешивает готовность учитывать интересы другой стороны.

На долю конструктивных стратегий – сотрудничества и компромисса – в сумме приходится лишь 38% учащихся. Это указывает на недостаточное развитие у подростков умений находить взаимовыгодные решения, вести переговоры и принимать во внимание позицию собеседника.

В целом результаты акцентируют значимость работы над коммуникативными навыками и способностью разрешать конфликты мирным путем, опираясь на учет мнений всех сторон.

Следующим этапом диагностической работы стало проведение теста В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности».

По результатам диагностики проведенной методики были выявлены следующие данные обучающихся, представленные в таблице 3.

Таблица 3

Преобладающая степень конфликтности подростков в конфликтной ситуации

Степень конфликтности	Обучающиеся (кол-во)
Конфликтность не выражена	7 (16%)
Конфликтность выражена слабо	19 (44%)
Выраженная конфликтность	14 (33%)
Высокая конфликтность	3 (7%)

Представим результаты графически (рисунок 2).

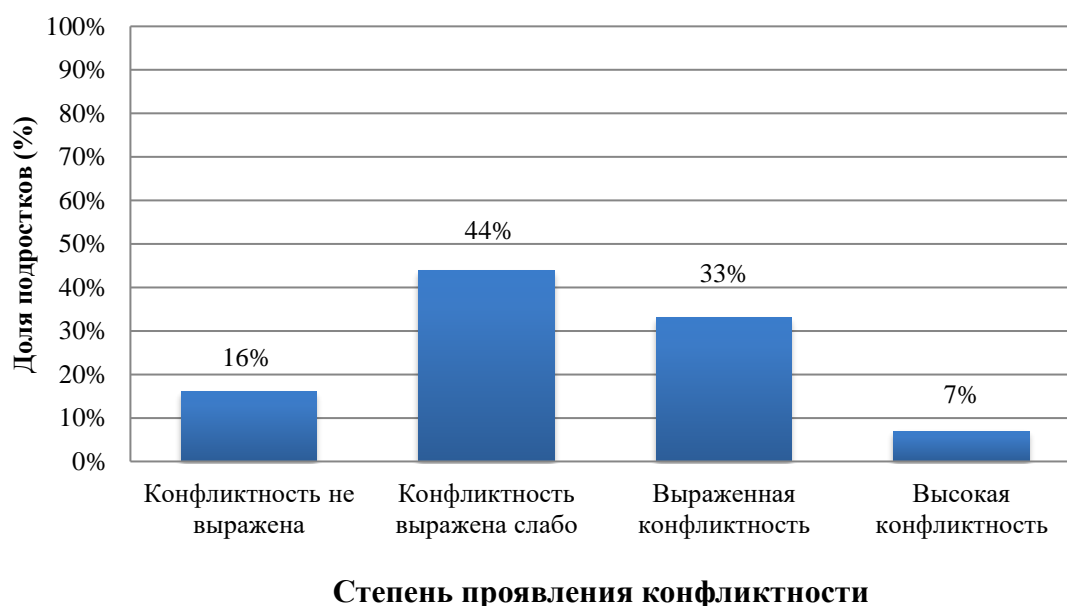


Рисунок 2. Распределение выборочной совокупности подростков в зависимости от степени проявления конфликтности (методика В.Ф. Ряховского)

Анализ результатов теста В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» выявил следующие особенности конфликтности среди учащихся. Большинство учеников (44%) продемонстрировали слабо выраженную конфликтность. Это означает, что они склонны избегать открытых конфликтов, но могут испытывать внутренние противоречия и

недовольство. Об этом свидетельствуют часто выбираемые обучающимися утверждения: «Свои выводы я сопровождаю тоном, не терпящим возражений», «Не обращаю внимания на то, что другие не принимают доводов» и др. Такой подход может утверждать о высокой степени самоконтроля или стремлении поддерживать хорошие отношения с окружающими.

Значительная часть учеников (33%) проявила выраженную конфликтность. Это говорит о том, что они чаще вовлекаются в открытые споры и разногласия, возможно, из-за большего стремления отстаивать свою точку зрения или из-за меньшей терпимости к мнению окружающих.

Невыраженная конфликтность зафиксирована у 16% подростков, что свидетельствует о наличии группы учащихся, которые либо редко сталкиваются с ситуациями конфликта, либо успешно избегают их.

Высокий уровень конфликтности продемонстрировали 7% учеников. Подобные учащиеся способны провоцировать напряженную обстановку в группе, из-за чего им необходимо уделять пристальное внимание со стороны учителей и специалистов в области психологии.

Таким образом, в обследованной выборке преобладает слабо выраженная конфликтность (44%), при этом существенную долю составляет выраженная конфликтность (33%), что указывает на неоднородность группы. А также, что присутствуют подростки с явной готовностью к спорам и разногласиям, а такое положение способно создавать трудности и в учебе, и в межличностном общении.

Обобщенные результаты исследования показали: наиболее выраженной стратегией поведения обследованных подростков в конфликте является «Соперничество», это свидетельствует о том, что многим подросткам пока трудно принимать во внимание точку зрения другого и гибко выстраивать свое поведение в напряженной ситуации. Самооценка конфликтности показала, что у значительной части детей прослеживается склонность к агрессивному эмоциональному реагированию в ответ на конфликт.

Самооценка конфликтности показала тенденцию к агрессивному эмоциональному реагированию в конфликтной ситуации у подростков.

Таким образом, эмпирическим путем установлено, что конфликтное поведение младших подростков характеризуется следующим:

- импульсивность решений в конфликтной ситуации,
- стремление к критике позиции партнера,
- неспособность учитывать чужое мнение.

Полученные результаты, и в частности выявленное преобладание выраженной конфликтности дают основания для разработки комплекса коррекционно-развивающих занятий с использованием коммуникативных игр, направленной на развитие умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты.

2.3. Направления и содержание психолого-педагогической работы по развитию умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты

Опираясь на теоретический анализ проблемы и результаты эмпирического исследования, можно заключить, что наиболее целесообразным подходом к развитию умения конструктивно разрешать конфликты у младших подростков является разработка и реализация коррекционно-развивающего комплекса занятий.

В основу разработки вошли: программа «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми» авторов Г.Б. Мониной и Е.К. Лютовой, направленная на развитие коммуникативных навыков и профилактику конфликтного поведения, а также программа «Тропинка к своему Я» автора О.В. Хухлаевой, содержащая элементы тренинговой работы по самопознанию, эмоциональной регуляции и разрешению межличностных конфликтов у подростков.

Комплекс коррекционно-развивающих занятий с использованием
коммуникативных игр «Конфликты? Нет проблем!»

Цель – развитие умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты посредством коммуникативных игр.

Задачи:

1. Сформировать у младших подростков представление о конфликте как социально-психологическом явлении.
2. Развить эмоциональный интеллект через осознание, понимание и выражение собственных эмоций
3. Познакомить подростков с основными стратегиями поведения в конфликте и научить осознанно, выбирать и применять наиболее эффективную стратегию в зависимости от ситуации.
4. Сформировать и развить навыки эффективной коммуникации
5. Создать условия для практического применения полученных знаний и умений в игровой и моделируемой деятельности
6. Привлечь родителей к сотрудничеству и повысить их компетентность в вопросах конструктивного разрешения конфликтов с подростками.

Ожидаемые результаты:

1. Обучающиеся будут иметь четкое представление о природе конфликта, его структуре, причинах, последствиях и основных стратегиях поведения, понимая эффективность каждой из них в различных ситуациях.
2. У подростков повысится уровень осознания собственных эмоций, сформируются навыки их вербализации и саморегуляции, снизится тревожность в ситуациях межличностного взаимодействия и повысится уверенность в себе.
3. Обучающиеся овладеют навыками эффективной коммуникации и будут демонстрировать готовность к сотрудничеству и поиску компромиссов, что проявится в снижении деструктивных форм поведения в моделируемых конфликтных ситуациях.

Такой комплекс занятий позволит не только скорректировать деструктивные модели поведения в конфликтных ситуациях, но и сформировать у подростков необходимые навыки и умения для эффективного межличностного взаимодействия.

Участниками коррекционно-развивающих занятий стали обучающиеся 5 «Б» класса – экспериментальная группа. Контрольную группу составили обучающиеся 5 «А» класса.

Представляем комплекс занятий с использованием коммуникативных игр «Конфликты? Нет проблем!», направленный на развитие умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты.

Комплекс занятий состоит из 3 этапов:

1. Подготовительный этап (подготовка и понимание).
2. Основной этап (отработка навыков).
3. Итоговый этап (применение и итоги).

Содержание каждого этапа выстроено с учётом возрастных особенностей младших подростков: от простого знакомства с темой через игровые формы к осознанному применению стратегий в смоделированных ситуациях. При разработке содержания каждого занятия учитывалось, что младшие подростки лучше усваивают материал через практические действия и наглядные примеры, а не через абстрактные рассуждения. На подготовительном этапе акцент сделан на создании доверия, снижении тревожности и первичном знакомстве с эмоциями и природой конфликта. Основной этап позволяет шаг за шагом освоить конкретные техники – от распознавания собственного состояния до ведения переговоров. Итоговый этап объединяет все полученные умения в комплексной игре и даёт возможность каждому подростку увидеть свой прогресс. Такая структура обеспечивает постепенное накопление опыта конструктивного поведения без перегрузки и страха ошибиться.

Подробный план комплекса занятий «Конфликты? Нет проблем!» представлен в таблице 4.

План комплекса занятий «Конфликты? Нет проблем!»

Названия занятия	Цель	Задачи	Содержание	На что направленно	Продолжительность
I этап: «Подготовительный»					
Цель: создание безопасной среды, первичное знакомство с темой, вовлечение родителей.					
1. «Знакомство и правила группы»	Создание безопасной и доверительной атмосферы в группе. Формирование интереса к теме.	1. Знакомство участников. 2. Выработать и принять правила работы в группе. 3. Снизить тревожность через просмотр и обсуждение мультфильма. 4. Настроить на позитивное отношение к предстоящей работе.	1. Приветствие и представление ведущего. 2. Упражнение «Имя + качество». 3. Обсуждение и принятие правил группы. 4. Игра «Клубок». 5. Элементы мульттерапии «Конфликт в кадре»: просмотр короткометражного мультфильма и обсуждение его. 6. Рефлексия.	Создание групповой сплоченности, установление норм взаимодействия. Снижение тревоги через безопасное обсуждение конфликтов на примере мультгероев.	60 минут
2. «Что такое конфликт?»	Формирование представлений о конфликте как о социально-психологическом явлении.	1. Раскрыть понятие «конфликт». 2. Определить виды и причины конфликтов. 3. Обсудить позитивные и негативные последствия конфликтов.	1. Мини-лекция «Что такое конфликт?». 2. Упражнение «Ассоциации». 3. Работа в группах «Причины конфликтов». 4. Обсуждение последствий конфликтов. 5. Рефлексия.	Расширение знаний о конфликтах, формирование критического мышления.	60 минут

Продолжение таблицы 4

Названия занятия	Цель	Задачи	Содержание	На что направленно	Продолжительность
3. «Я и мои эмоции. Часть 1: Распознавание»	Развитие осознания собственных эмоций и чувств.	1. Познакомить участников с основными эмоциями. 2. Научить распознавать эмоции по внешним проявлениям. 3. Развивать эмпатию.	1. Упражнение «Эмоции на лице». 2. Игра «Угадай эмоцию». 3. Обсуждение «Как эмоции влияют на поведение?». 4. Проективный рисунок «Моя эмоция в цвете и форме». 5. Рефлексия.	Развитие эмоционального интеллекта, формирование навыков распознавания эмоций.	60 минут
4. «Я и мои эмоции. Часть 2: Саморегуляция»	Обучение способам управления своими эмоциями и безопасного выражения негативных чувств.	1. Научить различать конструктивные и деструктивные способы выражения эмоций. 2. Освоить техники саморегуляции. 3. Снять эмоциональное напряжение.	1. Упражнение «Как я справляюсь с гневом?». 2. Освоение техники «Дыхание по квадрату». 3. Упражнение «Пластилиновый бой». 4. Составление «копилки безопасных способов» 5. Рефлексия.	Формирование навыков самоконтроля и безопасного выражения эмоций.	60 минут

Продолжение таблицы 4

Названия занятия	Цель	Задачи	Содержание	На что направленно	Продолжительность
5. «Родительское собрание: Конфликты в подростковом возрасте»	Повышение осведомленности родителей о причинах и особенностях конфликтов в подростковом возрасте и способах их конструктивного разрешения.	1. Рассказать родителям об особенностях подросткового развития и их влиянии на конфликтное поведение 2. Обсудить приемы конструктивного общения с подростком. 3. Дать рекомендации по созданию в семье атмосферы, предотвращающей конфликты.	1. Лекция «Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на конфликты». 2. Дискуссия «Роль семьи в формировании навыков конструктивного разрешения конфликтов». 3. Упражнение «Как слушать и слышать подростка». 4. Обсуждение конкретных ситуаций. 5. Ответы на вопросы родителей.	Улучшение взаимопонимания между родителями и подростками, создание благоприятной семейной среды для развития навыков конструктивного разрешения конфликтов.	60 минут
<p>II этап: «Основной»</p> <p>Цель: обучение конкретным навыкам и стратегиям через интерактивные игры.</p>					
6. «Стратегии и поведения в конфликте. Часть 1: Знакомство»	Ознакомление с различными стратегиями поведения в конфликтной ситуации.	1. Рассмотреть стратегии поведения в конфликте. 2. Определить преимущества и недостатки каждой стратегии.	1. Мини-лекция «Стратегии поведения в конфликте». 2. Обсуждение примеров из жизни. 3. Упражнение «Какую стратегию выберешь ты?» 4. Рефлексия.	Расширение поведенческого репертуара, понимание многообразия способов реагирования.	60 минут

Продолжение таблицы 4

Названия занятия	Цель	Задачи	Содержание	На что направленно	Продолжительность
7. «Стратегии поведения в конфликте. Часть 2: Отработка»	Закрепление знаний о стратегиях через игровую деятельность.	1. Научить осознанно выбирать стратегию в зависимости от ситуации. 2. Развивать гибкость поведения.	1. Игра «Кораблекрушение». 2. Ролевая игра «Применение стратегий». 3. Обсуждение: какая стратегия когда эффективна. 4. Рефлексия.	Формирование умения выбирать оптимальную стратегию поведения в конфликте.	60 минут
8. «Я – сообщение»	Развитие навыков эффективной коммуникации в конфликтных ситуациях.	1. Познакомить с понятием «Я – сообщение». 2. Научить выражать мысли и чувства через «Я-сообщения». 3. Развивать умение излагать свою точку зрения без обвинений.	1. Мини-лекция: Что такое «Я – сообщение»? 2. Упражнение «Перефразирование». 3. Интерактивный игровой блок: Игра «Испорченный телефон эмоций». 4. Ролевая игра «Использование Я – сообщений». 5. Рефлексия.	Развитие коммуникативных навыков, формирование умения выражать свои мысли конструктивным способом.	60 минут
9. «Активное слушание. Часть 1: Техники»	Развитие навыков активного слушания как основы конструктивного диалога.	1. Познакомить с приемами активного слушания 2. Показать разницу между активным и пассивным слушанием.	1. Мини-лекция «Что такое активное слушание?» 2. Элементы мульттерапии: просмотр мультфильма и его анализ. 3. Упражнение «Три позиции слушания». 4. Рефлексия.	Развитие коммуникативных навыков, формирование умения слушать и понимать собеседника.	60 минут

Продолжение таблицы 4

Названия занятия	Цель	Задачи	Содержание	На что направленно	Продолжительность
10. «Активное слушание. Часть 2: Практикум»	Закрепление навыков активного слушания в игровой и моделируемой деятельности	1. Отработать приемы активного слушания в парах и группах. 2. Развивать умение задавать уточняющие вопросы.	1. Игра «Шифровка» 2. Упражнение «Слушаем и слышим». 3. Групповая работа: придумать диалог с использованием приемов активного слушания. 4. Рефлексия.	Закрепление навыков активного слушания, формирование эмпатии.	60 минут
11. «Эмпатия как основа понимания»	Развитие способности понимать чувства и точку зрения другого человека.	1. Раскрыть понятие «эмпатия». 2. Научить распознавать эмоции других. 3. Развивать способность к сопереживанию.	1. Упражнение «Кресло эмпатии». 2. Игра «Что он чувствует?». 3. Просмотр и обсуждение короткого видео о принятии различий. 4. Рефлексия.	Развитие эмпатии, толерантности, снижение эгоцентризма.	60 минут
12. «Переговоры»	Развитие навыков ведения переговоров в конфликтных ситуациях.	1. Ознакомить участников с основными этапами переговоров. 2. Научить искать взаимоприемлемые решения. 3. Развивать умение идти на компромисс.	1. Мини-лекция «Как вести переговоры?». 2. Упражнение «Поиск решения». 3. Интерактивный блок: «Герб успешных переговоров». 4. Ролевая игра «Переговоры в конфликте». 5. Рефлексия.	Развитие коммуникативных навыков, формирование умения находить компромиссные решения и договариваться	60 минут

Названия занятия	Цель	Задачи	Содержание	На что направленно	Продолжительность
III этап: «Итоговый» Цель: закрепление навыков и подведение итогов.					
13. «Управление гневом: безопасные способы»	Обучение конструктивным способам совладания с гневом и раздражением.	1. Закрепить понятие о допустимых и недопустимых способах выражения гнева. 2. Расширить «копилку» безопасных техник. 3. Снизить импульсивность.	1. Обсуждение «Что я делаю, когда злюсь?». 2. Освоение новых техник: «Лист гнева», «Счет до десяти», «Мысленная репетиция». 3. Игра «Мусорное ведро» (символическое избавление от обид). 4. Составление личной памятки «Мои способы справиться с гневом». 5. Рефлексия.	Формирование навыков саморегуляции в состоянии гнева, профилактика агрессивного поведения.	60 минут
14. «Город Конфликтов» (Большая сюжетно-ролевая игра / Квест)	Закрепление полученных знаний и умений в области конструктивного разрешения конфликтов.	1. Обобщить и закрепить знания о конфликтах и стратегиях поведения в них. 2. Проанализировать реальные конфликтные ситуации. 3. Составить план действий по разрешению конфликта.	1. Станция «Эмоции» (навыки из занятия 3). 2. Станция «Радио» (навыки из занятия 6-7). 3. Станция «Мост» (навыки из занятия 5 и 8). 4. Станция «Совет мудрецов» (рефлексия).	Систематизация знаний и умений, формирование уверенности в своих силах, отработка навыков в условиях, приближенных к реальным.	60 минут

Названия занятия	Цель	Задачи	Содержание	На что направленно	Продолжительность
15. «Обратная связь и завершение»	Оценка эффективности программы и подведение итогов.	1. Получить обратную связь от участников о программе. 2. Оценить изменения в знаниях, умениях и навыках участников. 3. Подвести итоги работы группы.	1. Упражнение «Что я узнал?». 2. Обсуждение «Как я буду использовать полученные знания?». 3. Заполнение анкет обратной связи. 4. Прощание и завершение работы группы.	Оценка эффективности программы, закрепление полученных результатов.	60 минут

Комплекс занятий рассчитан на 2 месяца, предполагает проведение 2 занятия в неделю. Общая продолжительность программы составляет 15 часов.

В рамках комплекса используются различные методы и техники: интерактивные игры, включая коммуникативные игры, игры-разминки и игры на взаимодействие, элементы мульттерапии, представляющие собой просмотр и последующий анализ короткометражных мультфильмов, позволяющие в безопасной форме обсудить сложные темы конфликтов, эмоций и отвержения; мини-лекции и дискуссии для краткого изложения теоретического материала с активным обсуждением; ролевые игры, направленные на проигрывание конфликтных ситуаций и отработку навыков конструктивного поведения; арт-терапевтические техники, включающие проективные рисунки, создание «Герба успешных переговоров» и упражнение «Пластилиновый бой»; специальные упражнения на отработку навыков, такие как «Перифразирование», «Три позиции слушания», «Поиск решения» и игра «Шифровка»; итоговое занятие в форме сюжетно-ролевой

игры-квеста, объединяющего все полученные навыки; а также рефлексивные техники, включающие обсуждение по кругу, невербальную рефлексю в виде рисунков. Комплекс также предусматривает работу с родителями в формате родительского собрания, где будут разбираться актуальные вопросы подросткового возраста и стратегии конструктивного общения. По завершении встречи у родителей, у которых возникнут дополнительные вопросы, будет возможность записаться на индивидуальные консультации к педагогу-психологу. С подробными конспектами каждого занятия можно ознакомиться в Приложении В.

Таким образом, реализация данного комплекса позволит повысить уровень осознанности подростков в отношении собственных эмоций и поведения в конфликтных ситуациях, сформировать навыки эффективной коммуникации и конструктивного разрешения конфликтов, развить эмпатию и толерантность. Систематическое и целенаправленное применение представленного комплекса коррекционно-развивающих занятий будет способствовать формированию у младших подростков умения конструктивно разрешать конфликты, что, в свою очередь, положительно скажется на их социальной адаптации и межличностных отношениях.

2.4. Оценка результативности психолого-педагогической работы

После завершения реализации коррекционно-развивающего комплекса занятий «Конфликты? Нет проблем!» в экспериментальной группе была проведена повторная диагностика с использованием тех же методик, что и на констатирующем этапе. Целью повторного исследования являлась оценка динамики изменений в поведении младших подростков в конфликтных ситуациях и проверка эффективности разработанной программы. В контрольной группе, не участвовавшей в программе, также была осуществлена повторная диагностика для выявления возможных естественных изменений.

Результаты повторного исследования стратегий поведения в конфликтной ситуации в экспериментальной группе показали положительную динамику. Сравнительный анализ данных первичной и повторной диагностики представлен на рисунке 3.

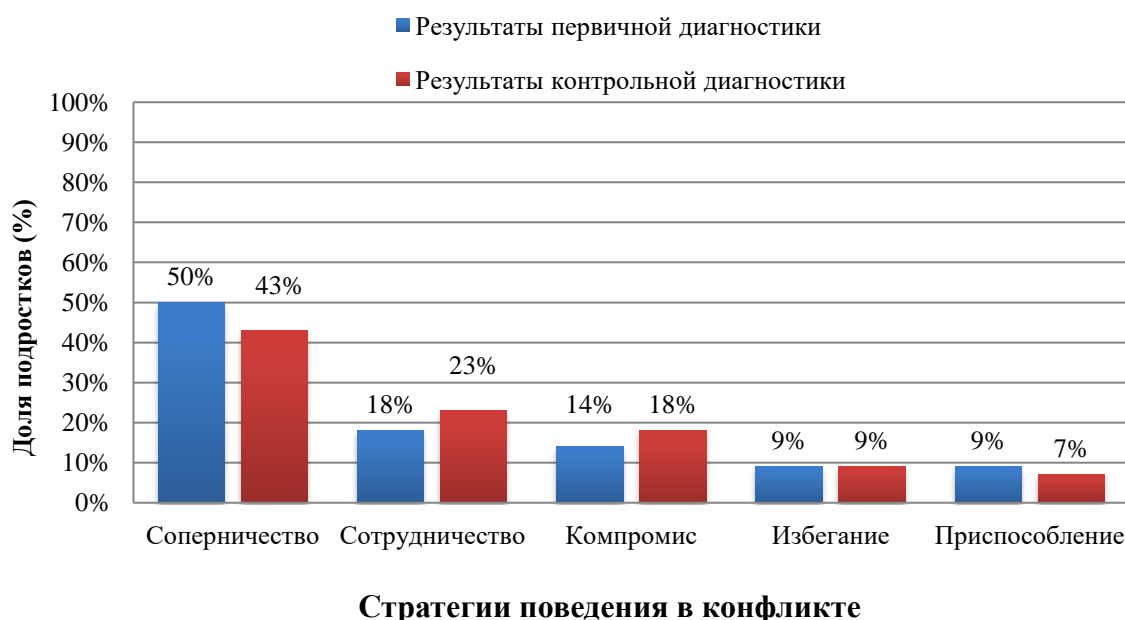


Рисунок 3. Сравнительный анализ преобладающих стратегий поведения в конфликте в экспериментальной группе (методика К. Томаса)

Проведенный анализ полученных результатов демонстрирует положительную динамику в экспериментальной группе. Количество учащихся, выбирающих стратегию соперничества, снизилось с 50% до 43%, что составило уменьшение на 7%. Одновременно с этим наблюдается рост конструктивных стратегий поведения: количество подростков, предпочитающих сотрудничество, увеличилось с 18% до 23%, а выбирающих компромисс – с 14% до 18%. Показатели по стратегии избегания остались без изменений (9%), а стратегия приспособления снизилась с 9% до 7%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что участие в коррекционно-развивающем комплексе позитивно сказалось на расширении поведенческих возможностей подростков, способствуя формированию у них более гибкого подхода к разрешению конфликтных ситуаций. Подростки стали реже прибегать к деструктивному соперничеству, отдавая предпочтение поиску взаимовыгодных решений посредством сотрудничества и компромисса, что является ключевым показателем развития умения конструктивно разрешать конфликты.

Результаты повторной диагностики в контрольной группе представлены на рисунке 4.

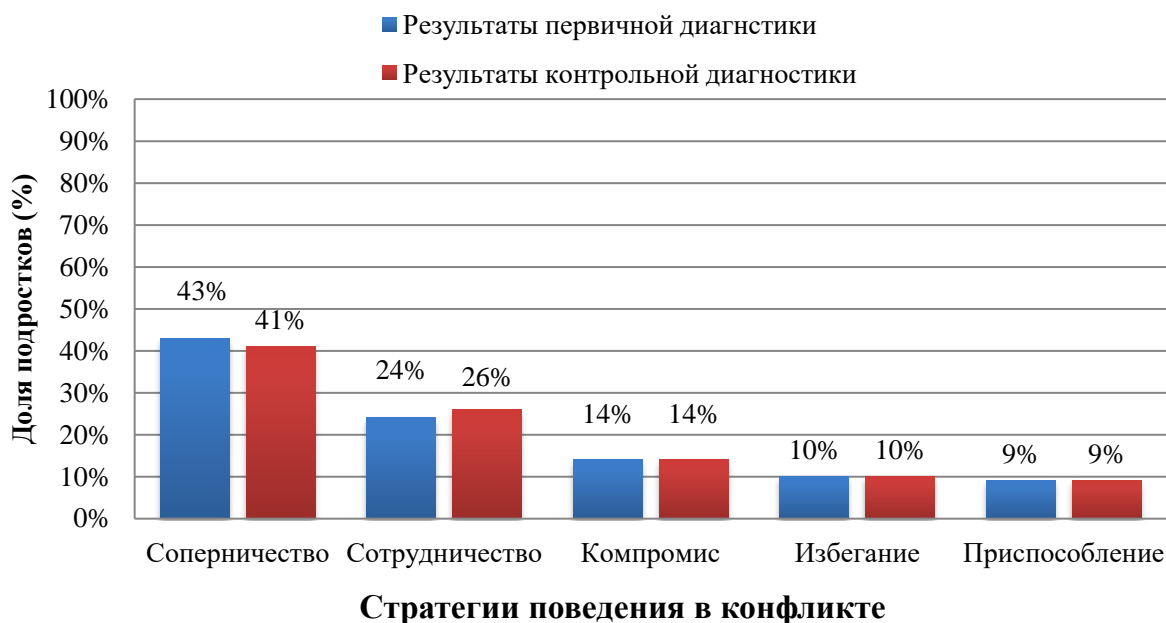


Рисунок 4. Сравнительный анализ преобладающих стратегий поведения в конфликте в контрольной группе (методика К. Томаса)

Анализ данных контрольной группы показывает незначительные положительные изменения. Количество учащихся, выбирающих стратегию соперничества, снизилось с 43% до 41%. Доля подростков, предпочитающих сотрудничество, увеличилась с 24% до 26%. Показатели по стратегиям компромисса, избегания и приспособления остались без изменений (14%, 10% и 9%).

Результаты повторной диагностики уровня конфликтности в экспериментальной группе представлены на рисунке 5.



Рисунок 5. Сравнительный анализ степени конфликтности в экспериментальной группе (методика В.Ф. Ряховского)

Анализ результатов, представленных на Рисунке 5, показывает положительную динамику в экспериментальной группе. Доля учащихся с выраженной конфликтностью снизилась с 45% до 38%, что составляет уменьшение на 7%. Одновременно с этим увеличилось количество подростков со слабо выраженной конфликтностью: с 27% до 32%. Показатели невыраженной конфликтности и высокой конфликтности остались без изменений (по 18% и 9% соответственно).

Таким образом, после реализации программы у подростков экспериментальной группы снизился уровень конфликтности, они стали более сдержанными в проявлении негативных эмоций, научились лучше контролировать свое поведение в ситуациях разногласий и стремиться к поддержанию конструктивного диалога.

Результаты повторной диагностики в контрольной группе представлены на рисунке 6.



Рисунок 6. Сравнительный анализ степени конфликтности в контрольной группе (методика В.Ф. Ряховского)

Анализ данных контрольной группы показывает незначительные изменения. Доля учащихся с выраженной конфликтностью снизилась с 19% до 18%, а со слабо выраженной конфликтностью увеличилась с 62% до 63%. Показатели невыраженной и высокой конфликтности остались без изменений (14% и 5% соответственно).

Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики позволяет сделать вывод о том, что в экспериментальной группе после реализации коррекционно-развивающего комплекса занятий «Конфликты? Нет проблем!» произошли положительные изменения в поведении младших подростков в конфликтных ситуациях. Количество учащихся, предпочитающих деструктивную стратегию соперничества, снизилось на 7%, в то время как доля подростков, выбирающих конструктивные стратегии сотрудничества и компромисса, увеличилась на 5% и 4% соответственно. В экспериментальной группе отмечено снижение уровня конфликтности: количество подростков с высоким показателем снизилось на 7%, в то время как доля учеников с низким уровнем конфликтности возросла на 5%. Это свидетельствует о развитии навыков

саморегуляции и более зрелом подходе к межличностному взаимодействию у участников.

В контрольной группе, где программа не применялась, зафиксированы незначительные положительные изменения в пределах 1-2%, которые, вероятно, связаны с естественными возрастными изменениями и процессом обучения. Данные изменения менее выражены по сравнению с экспериментальной группой, где колебания составили 5-7%. Таким образом, результаты повторной диагностики подтверждают эффективность разработанного комплекса коррекционно-развивающих занятий «Конфликты? Нет проблем!» и позволяют сделать вывод о том, что занятия с использованием коммуникативных игр способствуют развитию у младших подростков умения конструктивно разрешать конфликты.

Выводы по главе 2

1. Результаты Методики определения стиля поведения в конфликтной ситуации К. Томаса свидетельствуют о том, что значительная часть учащихся младшего подросткового возраста (в 5 «А» классе – 43%, в 5 «Б» классе – 50%) предпочитает стиль соперничества, что отражает их тенденцию к агрессивному реагированию в конфликтных ситуациях. Подобная стратегия означает стремление отстаивать свои интересы, во что бы то ни стало, нередко без учета последствий и с риском дальнейшего усиления спора. Такая поведенческая модель может объясняться свойственными данному возрасту процессами становления самооценки и поиска своей позиции в социуме.

2. Данные, полученные по методике В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности», показывают, что у большей части обследованных школьников (44%) конфликтность выражена слабо — это указывает на способность контролировать эмоциональные порывы, уходить от прямых столкновений и поддерживать комфортную атмосферу в коллективе. В то же время у заметной доли учащихся (33%) выявлена выраженная

конфликтность, а у 7% – высокая, что отражает склонность к упорному отстаиванию своей позиции в спорах, пониженную терпимость к мнению других и активную защиту личных интересов. Эти данные обосновывают необходимость реализации комплекса коррекционно-развивающих занятий, направленных на формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов.

3. После реализации комплекса коррекционно-развивающих занятий «Конфликты? Нет проблем!» в экспериментальной группе были зафиксированы положительные изменения. Количество учащихся, выбирающих стратегию соперничества, снизилось на 7% (с 50% до 43%), тогда как доля подростков, предпочитающих конструктивные стратегии сотрудничества и компромисса, увеличилась на 5% и 4% соответственно. Уровень конфликтности также претерпел позитивные изменения: доля учащихся с выраженной конфликтностью снизилась на 7% (с 45% до 38%), а со слабо выраженной конфликтностью – возросла на 5% (с 27% до 32%). В контрольной группе, не участвовавшей в программе, наблюдались незначительные изменения в пределах 1-2%, что может быть связано с естественным ходом развития и обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Конфликт – неотъемлемая часть человеческого существования, пронизывающая практически все сферы деятельности. Он имеет множество граней: некоторые считают его разрушительным явлением, другие же видят в нем потенциал для положительного влияния на жизнь человека.

Существует объективная необходимость глубоко изучать особенности подросткового возраста, который нередко называют переходным или кризисным периодом. Для этого этапа типичны такие проявления, как повышенная вспыльчивость, возбудимость и склонность к конфликтам. Задача психологов оказывать поддержку подросткам в преодолении негативных переживаний, сопутствующих этому возрасту.

Особенности самосознания существенно определяет выбор стратегии поведения в конфликтных ситуациях у подростков. Именно в этот период обостряются конфликты с родителями, учителями, друзьями и, конечно, с самими собой. Зачастую подростки прибегают к деструктивным стратегиям поведения в конфликте, например, такой стиль, как соперничество, предполагающий отстаивание собственных интересов любой ценой, вне зависимости от последствий. Это обусловлено тем, что в данном возрасте происходит формирования самооценки и поиском самоидентификации в социуме

Не менее значимой чертой психического развития подростков является стремление к самопознанию, которое часто сопровождается недостаточным умением адекватно анализировать собственное поведение и личные качества.

Учитывая многогранность данной проблемы, обусловленную особенностями формирования самосознания в подростковом возрасте, ее решение требует применения комплексной стратегии. Данная стратегия предполагает охват разнообразных сфер деятельности, вовлекающих как самого подростка, так и образовательную среду, и семейное окружение. В процессе работы с подростками значимая роль отводится школьным

психологам, на которых возлагается ответственность за распространение информации и осуществление психологического просвещения среди педагогического коллектива и родителей.

В ходе исследования были решены следующие задачи.

1. Проанализирована научная психолого-педагогическая литература: охарактеризовано понятие конфликт, особенности психики и личности младших подростков, специфика поведения младших подростков в конфликте.

2. Проведено эмпирическое исследование, охарактеризовано поведение младших подростков в конфликте.

3. Разработан и реализован комплекс занятий с элементами психологического тренинга, направленный на развитие умения конструктивно разрешать конфликты у младших подростков посредством коммуникативных игр.

5. Проведена оценка результативности психолого-педагогической работы.

Решение указанных задач позволило подтвердить гипотезу исследования: занятия с использованием коммуникативных игр, предполагающие: безопасную и доверительную атмосферу общения в организованной игровой ситуации, интерактивные задания, направленные на развитие эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции, моделирование конфликтных ситуаций и обсуждение способов их конструктивного разрешения – способствуют развитию умения младших подростков конструктивно разрешать конфликты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: учебник для вузов. 7-е изд. СПб.: Питер, 2020. 528 с.
2. Батарчук Д.С. Конфликты в подростковом возрасте: причины и способы урегулирования // Вестник практической психологии образования. 2021. № 2. С. 55–62.
3. Белинская А.Б. Педагогическая конфликтология: учебное пособие для вузов. 2-е изд. М.: Юрайт, 2021. 206 с.
4. Белинская А.Б. Педагогическая конфликтология: учебное пособие для вузов. 2-е изд. М.: Юрайт, 2023. 206 с.
5. Белобрыкина О.А. Психология детской конфликтности: учебное пособие. Новосибирск: НГПУ, 2019. 172 с.
6. Божович Е.Д. Развитие коммуникативных умений у подростков // Вопросы психологии. 2022. № 4. С. 45–53.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. 3-е изд. СПб.: Питер, 2020. 400 с.
8. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Филинь, 2020. 472 с.
9. Булдакова Н.В. Формирование коммуникативности у младших подростков // Концепт. 2019. № 12. С. 161–167. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kommunikativnosti-u-mladshih-podrostkov> (дата обращения: 21.11.2025).
10. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Ось-89, 2007. 256 с.
11. Волков Б.С. Психология подросткового возраста: учебник. М.: КноРус, 2021. 270 с.
12. Волкова Е.Н., Зайцева Е.В., Цветкова Л.А. Конфликтология: учебник и практикум для вузов. М.: Юрайт, 2023. 309 с.

13. Гришина Н.В. Психология конфликта. 3-е изд. СПб.: Питер, 2020. 576 с.
14. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2000. 464 с.
15. Драгунова Т.В. Психологические особенности подростка // Возрастная и педагогическая психология. М.: Академия, 2011. С. 356.
16. Дубровина И.В., Прихожан А.М., Зацепин В.В. Возрастная и педагогическая психология. М.: Просвещение, 2006. 570 с.
17. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб.: Питер, 2021. 400 с.
18. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии: учебное пособие для вузов. 4-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2023. 416 с.
19. Калинина Т.В. Психологические тренинги для подростков. М.: Генезис, 2022. 208 с.
20. Карпов А.В. Психология конфликта: учебник и практикум для вузов. М.: Юрайт, 2022. 332 с.
21. Козырев Г.И. Конфликтология: учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ФОРУМ, 2023. 304 с.
22. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. 207 с.
23. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение: учебник для вузов. 2-е изд. СПб.: Питер, 2021. 368 с.
24. Леонов Н.И. Психология конфликта: методы изучения конфликтов и конфликтного поведения: учебник для вузов. 3-е изд., пер. и доп. М.: Юрайт, 2022. 264 с.
25. Леонов Н.И. Психология конфликта: методы изучения конфликтов и конфликтного поведения : учебник для вузов. 3-е изд., пер. и доп. М.: Юрайт, 2020. 259 с.
26. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Речь, 2007. 190 с.

27. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. 6-е изд., стер. М.: Академия, 2010. 656 с.
28. Овчарова Р.В. Психология родительства: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2005. 368 с.
29. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. 4-е изд., перераб. М.: АРКТИ, 2020. 448 с.
30. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. 2-е изд., стер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2023. 216 с.
31. Плешкова А.Ю. Формирование у подростков навыков конструктивного разрешения конфликтов // Педагогический вестник. 2023. № 4. С. 33–41.
32. Ратанова Т.А. Психология общения: учебное пособие. 2-е изд., стер. М.: Флинта, 2022. 336 с.
33. Савельева С.С. Конфликты среди подростков и медиативные техники их решения: учебное пособие. 3-е изд. М.: ИНФРА-М, 2025. 187 с.
34. Семенова А.В. Психологическое сопровождение подростков в конфликтных ситуациях // Вестник практической психологии образования. 2022. № 3. С. 33–40.
35. Смирнова Е.О. Детская психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Владос, 2003. 368 с.
36. Устинова Е.А. Профилактика конфликтов в подростковой среде // Воспитание школьников. 2021. № 5. С. 39–44.
37. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности: избранные труды: в 2 т. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2005. Т. 1. 568 с.
38. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности: избранные труды: в 2 т. 3-е изд., стер. М.: МПСУ; Воронеж: МОДЭК, 2020. Т. 1. 568 с.
39. Хасан Б.И. Конструктивная психология конфликта. СПб.: Питер, 2023. 320 с.

40. Хасан Б.И. Конструктивная психология конфликта: учебное пособие для вузов. 2-е изд. М.: Юрайт, 2022. 204 с.
41. Хрящева Н.Ю. Психологический тренинг в группе: игры и упражнения: учебное пособие. 3-е изд., доп. и перераб. М.: Ин-т тренинга, 2017. 216 с.
42. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: программа формирования психологического здоровья у младших подростков. М.: Генезис, 2020. 240 с.
43. Царева О. Исследование стилей поведения подростка в конфликтных ситуациях в зависимости от эмоциональных свойств личности // Прикладная психология и психоанализ. 2006. № 3. С. 15.
44. Цветков В.Л. Конфликтология: учебное пособие. М.: Юстиция, 2022. 183 с.
45. Шильцова Ю.В. Области развития отечественной конфликтологии // Молодой ученый. 2020. № 33 (323). С. 81–83. URL: <https://moluch.ru/archive/323/73015/> (дата обращения: 04.11.2025).
46. Шиманская В.А. Коммуникация. Найди общий язык с кем угодно. М.: Альпина. Дети, 2020. 152 с.
47. Эльконин Д.Б., Драгунова Т.В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. М.: Просвещение, 1967. 315 с.
48. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: ЭКСМО Пресс, 2016. 344 с.
49. Deutsch M. The Resolution of Conflict: Constructive & Destructive Processes. New Haven & London: Yale Univ. Press, 1973. 238 p.
50. Lakin M. Interpersonal encounter: Theory and practice in sensitivity training. New York: McGraw-Hill, 1972. 135 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика определения стиля поведения в конфликтной ситуации К. Томаса

Методика предназначена для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации.

Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

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

Рассмотрим ситуацию, когда вы обнаруживаете, что ваши желания отличаются от желаний другого человека, Как вы обычно реагируете? Здесь вы найдете несколько пар утверждений, описывающих возможное ответное поведение. В каждой паре обведите утверждение «А» или «Б», которое наиболее характерно для вашего поведения. Во многих случаях ни поведение «А», ни поведение «Б» не являются для вас типичным. В таком случае обведите тот ответ, который в наибольшем приближении соответствует вашим возможным действиям. Внесите ваши результаты в таблицу. Силь, набравший наибольшее число баллов — ваш стиль разрешения конфликтов.

Стимульный материал (вопросы):

1. А) Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем согласны мы оба.

2. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом,

сохранить наши отношения.

4. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А) Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. А) Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б) Я стараюсь добиться своего.

7. А) Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться чего-то другого.

8. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9. А) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А) Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б) Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

12. А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу мне.

13. А) Я предлагаю среднюю позицию.
- Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции.
14. А) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
- Б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.
15. А) Я мог бы постараться удовлетворить чувства другого человека и сохранить наши отношения.
- Б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А) Я стараюсь не задеть чувства другого.
- Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- Б) Я дам возможность другому в чем-то оставаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
- Б) Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. А) Я пытаюсь немедленно разрешить наши разногласия.
- Б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. А) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
- Б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между

моей и той, которая отстаивается другим.

Б) Я отстаиваю свои желания.

23. А) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б) Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А) Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б) Я стараюсь убедить другого в необходимости прийти к компромиссу.

25. А) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

Б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

27. А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Улаживая спорную ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б) Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы могли совместно с другим заинтересованным человеком добиться успеха.

Обработка результатов.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл. Ключ для обработки представлен в Таблице 5.

Таблица 5

Ключ

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5					
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		Б			А

Интерпретация результатов.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

– Соперничество: наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

– Приспособление: означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.

– Компромисс: компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.

– Уклонение (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.

Тест Ряховского В.Ф. «Самооценка конфликтности»

Инструкция: Оцените каждое утверждение левой и правой колонки. При этом отметьте кружочком, на сколько баллов в вас проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка производится по 7-балльной шкале. 7 баллов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда. 1 балл указывает на то, что свойство не проявляется вовсе. Бланк для ответов представлен в таблице 6.

Таблица 6

Бланк ответов

1. Рветесь в бой	7654321	Уклоняетесь от спора
2. Свои выводы сопровождается тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы сопровождается извиняющим тоном
3. Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать	7654321	Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7654321	Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов
5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7654321	Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6. Не смущаетесь, если попадаете в напряженную ситуацию	7654321	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко
7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считаете, что в споре не надо демонстрировать свои эмоции
8. Не уступаете в спорах	7654321	Уступаете в спорах
9. Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7654321	Люди с трудом выходят из конфликта

10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7654321	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины
---	---------	---

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается суммарное количество баллов.

Менее 15 баллов. Для вас свойственно избегать конфликтных ситуаций. Вы предпочитаете отказаться от своих интересов, лишь бы избежать какой-либо напряженности в отношениях. Так можно потерять уважение окружающих.

15 – 30 баллов. Конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете, как это может отразиться на ваших взаимоотношениях с окружающими.

31 – 50 баллов. Конфликтность выражена слабо. Вы умеете сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.

51 – 60 баллов. Выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, даже если это может отрицательно повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За что вас не всегда любят, но зато уважают.

Свыше 60 баллов. Высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищите повод для споров. Не обижайтесь, если вас будут считать любителем поскандалить. Лучше задумайтесь о своем поведении.

Конспекты занятий с использованием коммуникативных игр

«Конфликты? Нет проблем!»

Занятие 1. «Знакомство и правила группы»

Цель: Создание безопасной и доверительной атмосферы в группе.

Задачи:

1. Познакомить участников друг с другом.
2. Выработать и принять правила работы в группе.
3. Сформировать позитивное отношение к предстоящей работе.

На что направлено: Создание групповой сплоченности, установление норм взаимодействия.

Продолжительность: 40-45 минут.

Содержание занятия:

1. Приветствие и представление ведущего (5 минут).

«Здравствуйтесь, ребята! Меня зовут [Имя Ведущего], и я очень рад видеть вас на нашем тренинге «Конфликты? Нет проблем!». Этот тренинг поможет вам лучше понимать природу конфликтов, управлять своими эмоциями и, что самое главное, находить решения, которые устраивают всех. На протяжении этих занятий мы будем много общаться, играть и делиться опытом. Поэтому, я надеюсь на вашу активность и открытость. Готовы к приключениям в мир взаимопонимания?»

2. Упражнение «Имя + качество» (10 минут).

«Итак, чтобы нам лучше узнать друг друга, предлагаю начать с простого упражнения. По очереди каждый из вас называет свое имя и прилагательное, которое начинается на ту же букву и характеризует ваше положительное качество (например, «Я – Анна, активная»)). Важно напомнить, что это должно быть положительное качество. После представления участника группа может задать ему 1-2 уточняющих вопроса. А теперь, кто готов начать?»

3. Обсуждение и принятие правил группы (7 минут).

«Любая игра или серьезная работа требует определенных правил, чтобы все прошло гладко и все чувствовали себя комфортно. Какие правила, по вашему мнению, помогут нам лучше взаимодействовать, слышать друг друга и эффективно работать в группе? Не стесняйтесь предлагать свои идеи. Все предложения важны!».

Ведущий записывает предложенные правила на видном месте и вместе с участниками обсуждает каждый пункт, добиваясь общего согласия. «Итак, мы записали [Количество] правил. Давайте еще раз их проговорим и убедимся, что все с ними согласны. Если кто-то не согласен с каким-то пунктом, сейчас самое время это обсудить».

4. Игра «Клубок» (7 минут).

«А сейчас давайте немного поиграем, чтобы почувствовать себя единой командой. У нас есть волшебный клубок, который свяжет нас всех вместе! Я начну, назову свое имя и скажу, что я ожидаю от нашей совместной работы. Например, я [Имя Ведущего], – ожидаю от вас интересных идей и активного участия! Затем я передаю клубок, держа нить, следующему участнику. И так мы создадим нашу общую сеть!». Ведущий внимательно следит за тем, чтобы каждый участник принял участие и высказался.

5. Задание с элементами мульттерапии «Конфликт в кадре» (15 минут).

Просмотр короткометражного мультфильма «Мост» (2014, реж. Тинга Чоу) или серии из мультсериала «Смешарики» («Без никого», «Кто первый?»). После просмотра ведущий организует обсуждение:

- Кто герой? Почему возник конфликт?
- Кто виноват? Что помешало героям договориться?
- Как можно было решить ситуацию иначе?

6. Рефлексия (15 минут).

«Что ж, наше первое занятие подошло к концу. Давайте поделимся впечатлениями. Что нового вы узнали? Что вам больше всего понравилось? Было ли что-то сложным или вызывало затруднения? И, самое главное, какие у вас теперь ожидания от нашей дальнейшей работы? Я очень ценю ваши

ответы, потому что это поможет мне сделать следующие занятия еще более интересными и полезными для вас». Также используется невербальная рефлексия: «Нарисуйте свое настроение одним символом» (участники быстро зарисовывают символ на маленьких листочках). Ведущий внимательно слушает ответы участников и поощряет открытость.

Ведущий внимательно слушает ответы участников и поощряет открытость. «Спасибо всем за активное участие! До встречи на следующем занятии!»

Занятие 2. «Что такое конфликт?»

Цель: Формирование представлений о конфликте как о социально-психологическом явлении.

Задачи:

1. Раскрыть понятие «конфликт».
2. Определить виды и причины конфликтов.
3. Обсудить позитивные и негативные последствия конфликтов.

На что направлено: Расширение знаний о конфликтах, формирование критического мышления.

Продолжительность: 40-45 минут.

Содержание занятия:

1. Мини-лекция «Что такое конфликт?» (10 минут).

«Сегодня мы посвятим наше время исследованию конфликта. Что это такое? Почему они возникают? И, самое главное, как мы можем с ними справляться. Конфликты – это неизбежная часть нашей жизни, и умение их конструктивно разрешать – это важный навык для каждого человека. Итак, что же такое конфликт? В самом общем виде, это столкновение интересов, взглядов или ценностей. Конфликт возникает, когда две или более стороны считают, что их цели несовместимы. Важно понимать, что конфликт – это не всегда плохо. На самом деле, правильно разрешенный конфликт может привести к позитивным изменениям, улучшению отношений и поиску новых решений».

Ведущий рассказывает об основных признаках конфликта и о стадиях развития конфликта. Ведущий акцентирует внимание на том, что конфликт – это сложный процесс, который можно и нужно контролировать.

2. Упражнение «Ассоциации» (7 минут).

«Сейчас мы проведем небольшое упражнение. Я говорю слово «конфликт», а каждый из вас по очереди быстро называет первое слово или образ, который приходит в голову. Не нужно долго думать, просто говорите то, что первое всплывает в сознании. Важно услышать разные точки зрения».

Далее проводится небольшое обсуждение. Ведущий задает вопросы: «Какие ассоциации преобладают – позитивные или негативные? Почему? Как вы думаете, почему у разных людей возникают разные ассоциации с конфликтом?» Ведущий обобщает ответы участников и делает вывод о том, что восприятие конфликта зависит от личного опыта и установок.

3. Работа в группах «Причины конфликтов» (15 минут).

Ведущий делит участников на 2-3 группы и объясняет задание. «Сейчас мы разделимся на небольшие группы и попробуем определить, какие причины могут приводить к конфликтам. Подумайте о разных ситуациях – в семье, в школе, на работе, с друзьями. Что может послужить искрой для конфликта?»

После того, как группы закончили работу, каждая группа представляет свой список причин. Ведущий записывает все предложенные варианты на доске. «Итак, давайте послушаем, какие причины конфликтов вы выявили в своих группах». После презентации всех групп проводится общее обсуждение. Ведущий задает вопросы: «Какие причины конфликтов встречаются чаще всего? Какие причины кажутся вам наиболее сложными для разрешения? Какие причины можно предотвратить?» Ведущий обобщает ответы участников и делает вывод о том, что причины конфликтов могут быть очень разнообразными и зависят от конкретной ситуации.

4. Обсуждение последствий конфликтов (5-7 минут).

«Теперь давайте поговорим о том, к чему могут приводить конфликты. Как мы уже говорили, конфликты могут иметь как негативные, так и позитивные последствия. Какие негативные последствия конфликтов вы можете назвать?» Ведущий направляет дискуссию таким образом, чтобы участники пришли к пониманию, что конфликты могут способствовать развитию, решению проблем, улучшению взаимопонимания, выявлению скрытых потребностей и интересов. Ведущий подчеркивает, что важно уметь видеть в конфликте не только угрозу, но и возможность для роста и развития. «Наша задача – научиться разрешать конфликты конструктивно, чтобы они приводили к позитивным последствиям».

5. Рефлексия (5 минут).

«Итак, наше занятие подходит к концу. Давайте поделимся впечатлениями. Что нового вы сегодня узнали? Что было самым интересным? Изменилось ли ваше отношение к конфликтам?» Ведущий предлагает участникам по очереди высказаться о своих ощущениях и выводах. Ведущий внимательно слушает каждого участника и задает уточняющие вопросы, чтобы помочь им лучше осознать свой опыт. Ведущий: «Спасибо всем за активное участие! Ваши ответы очень важны для меня. Они помогут мне сделать следующие занятия еще более полезными и интересными для вас. Я надеюсь, что сегодня вы узнали много нового о конфликтах и что это поможет вам в будущем более эффективно справляться с ними». «До встречи на следующем занятии!».

Занятие 3. «Я и мои эмоции. Часть 1: распознавание»

Цель: развитие осознания собственных эмоций и умения распознавать эмоции других.

Задачи:

1. Познакомить участников с основными эмоциями.
2. Научить распознавать эмоции по внешним проявлениям.
3. Развивать эмпатию.

На что направлено: Развитие эмоционального интеллекта, формирование навыков распознавания эмоций.

Продолжительность: 40-45 минут.

Содержание занятия:

«Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами поговорим об очень важной теме – об эмоциях. Мы узнаем, какие эмоции бывают, как их распознавать в себе и других, и даже научимся немного справляться с ними. Наше занятие будет состоять из нескольких интересных упражнений и обсуждений. Готовы начинать?»

1. Упражнение «Эмоции на лице» (10 минут).

Инструкция: Ведущий показывает карточки с изображениями различных эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление), а участники называют эти эмоции и рассказывают, как они проявляются на лице и в теле.

«Ребята, что это за эмоция? Как вы думаете, что чувствует человек, который ее испытывает? Где в теле вы ощущаете эту эмоцию? Может быть, у вас есть пример из жизни, когда вы чувствовали себя так же?». После ответа, если требуется, ведущий дополняет описание эмоции, обращая внимание на мимику, жесты и физиологические проявления.

2. Игра «Угадай эмоцию» (10 минут).

Инструкция: Один из участников выходит вперед и, не говоря ни слова, пытается изобразить какую-либо эмоцию. Остальные участники должны угадать, что это за эмоция.

После демонстрации эмоции ведущий задает наводящие вопросы: «Какие чувства вызывает у вас выражение лица этого участника? Что он пытается нам показать? Может быть, у вас есть предположения?». После угадывания эмоции, ведущий просит актера рассказать, что он чувствовал, когда изображал эту эмоцию. «Было ли сложно изображать эту эмоцию? Вспоминали ли вы конкретную ситуацию, когда ее испытывали?».

3. Обсуждение «Как эмоции влияют на поведение?» (10 минут).

Ведущий активно вовлекает всех участников в разговор, задавая открытые вопросы: «Как вы думаете, что происходит с человеком, когда он злится? Как он себя ведет? А когда он боится? Меняется ли его поведение?». Ведущий также делится своими собственными примерами из жизни, чтобы стимулировать участников к откровенности. «Например, когда я чувствую страх перед публичным выступлением, я стараюсь заранее подготовиться и несколько раз прорепетировать свою речь. А что делаете вы в подобных ситуациях?».

4. Проективный рисунок «Моя эмоция в цвете и форме» (10 минут).

«А сейчас я предлагаю каждому из вас нарисовать одну из эмоций, которую вы сегодня испытываете или которая вам особенно запомнилась, с помощью цвета и формы. Не нужно изображать лица, просто передайте настроение абстрактно – линиями, пятнами, цветом». После завершения желающие могут кратко рассказать о своем рисунке.

5. Рефлексия (5 минут).

Обсуждение прошедшего занятия. Что нового узнали об эмоциях? Как можно использовать полученные знания в жизни?

Занятие 4. «Я и мои эмоции. Часть 2: Саморегуляция»

Цель: обучение способам управления своими эмоциями и безопасного выражения негативных чувств.

Задачи:

1. Научить различать конструктивные и деструктивные способы выражения эмоций.
2. Освоить техники саморегуляции (дыхание, отвлечение).
3. Снять эмоциональное напряжение.

На что направлено: формирование навыков самоконтроля и безопасного выражения эмоций.

Продолжительность: 40-45 минут.

Содержание занятия:

1. Упражнение «Как я справляюсь с гневом?» (10 минут).

«Давайте вспомним ситуации, когда мы злились. Что мы делаем в такие моменты?» Каждый называет один способ. Ответы записываются на доске в два столбца («конструктивные» и «деструктивные»). Обсуждение.

2. Освоение техники «Дыхание по квадрату» (10 минут).

Ведущий объясняет: вдох на 4 счета – задержка на 4 – выдох на 4 – задержка на 4. Участники повторяют 5–6 раз. «Эта техника помогает успокоиться, когда эмоции зашкаливают».

3. Упражнение «Пластилиновый бой» (10 минут).

Участники делятся на пары, получают по куску пластилина. В течение 5 минут мнут, сжимают, кидают пластилин, выражая напряжение. Затем из получившейся массы лепят одну общую фигуру. Обсуждение: «Помогло ли это сбросить напряжение?»

4. Составление «копилки безопасных способов» (10 минут).

Группа коллективно записывает на большом листе безопасные способы выражения гнева: порвать бумагу, пнуть подушку, посчитать до десяти, уйти в другую комнату, нарисовать гнев, громко спеть и т.д. Каждый выбирает 2 способа для себя.

5. Рефлексия (5 минут). «Какой способ саморегуляции показался самым эффективным? Что будете применять в реальной жизни?»

Занятие 5. «Родительское собрание:

Конфликты в подростковом возрасте»

Цель: повышение осведомленности родителей о причинах и особенностях конфликтов в подростковом возрасте и способах их конструктивного разрешения.

Задачи:

1. Информировать родителей об особенностях развития подростков и их влиянии на конфликтное поведение.

2. Обсудить стратегии конструктивного общения с подростком в конфликтных ситуациях.

3. Дать рекомендации по созданию благоприятной атмосферы в семье для предотвращения конфликтов.

На что направлено: улучшение взаимопонимания между родителями и подростками, создание благоприятной семейной среды для развития навыков конструктивного разрешения конфликтов.

Продолжительность: определяется продолжительностью родительского собрания.

Содержание занятия:

1. Лекция «Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на конфликты».

Ведущий (Педагог-психолог): Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о важной и, зачастую, непростой теме – конфликтах в подростковом возрасте. Чтобы лучше понимать происходящее с нашими детьми, необходимо помнить об особенностях этого периода.

Вставка: краткое объяснение гормональных изменений, скачков роста, формирования самооценки, потребности в признании и независимости, характерных для подросткового возраста.

Ведущий: Все эти факторы неизбежно влияют на поведение подростка, делая его более эмоциональным, импульсивным, критичным и склонным к конфликтам. Важно помнить, что за часто резкими словами и поступками скрывается потребность в понимании и поддержке.

2. Дискуссия «Роль семьи в формировании навыков конструктивного разрешения конфликтов».

Ведущий: Как вы думаете, какую роль играет семья в том, как подросток научится разрешать конфликты?

Вставка: предоставление слова родителям, поощрение обмена опытом и мнениями. Подчеркивание значимости личного примера родителей, стиля общения в семье, умения слушать и слышать друг друга.

3. Практическое упражнение «Как слушать и слышать подростка».

Ведущий: Сейчас мы попробуем на практике отработать навыки активного слушания. Разделимся на пары. Один будет в роли подростка, испытывающего определенные трудности, другой – в роли родителя, который должен выслушать и постараться понять. Задача родителя – не перебивать, не давать советы и не критиковать, а попытаться понять чувства и потребности подростка.

Вставка: раздача карточек с описанием ситуаций и ролей. Наблюдение за работой в парах. Предоставление обратной связи.

Ведущий: Обратите внимание, как меняется ваше восприятие ситуации, когда вы действительно пытаетесь понять другого человека, а не просто высказать свое мнение.

4. Обсуждение конкретных ситуаций, предложенных родителями.

Ведущий: У вас наверняка есть конкретные ситуации, с которыми вы сталкиваетесь в общении с подростками. Давайте обсудим их вместе.

Вставка: предоставление возможности высказаться каждому желающему.

5. Ответы на вопросы родителей.

Ведущий: Теперь я готов ответить на ваши вопросы.

(По завершении встречи психолог предлагает родителям, у которых возникли дополнительные вопросы, возможность записаться на индивидуальные консультации).

«Спасибо за ваш открытый и активный диалог. Помните, что конструктивный диалог с подростком начинается с нашего умения слушать и понимать. Желаю вам терпения и мудрости на этом пути, и будем рады продолжить поддерживать вас в вопросах воспитания».

Занятие 6. «Стратегии поведения в конфликте. Часть 1: Знакомство»

Цель: Ознакомление с различными стратегиями поведения в конфликтной ситуации.

Задачи:

1. Рассмотреть стратегии поведения в конфликте (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление).

2. Определить преимущества и недостатки каждой стратегии.

3. Обсудить, какие стратегии наиболее эффективны в разных ситуациях.

На что направлено: Расширение поведенческого репертуара, формирование умения выбирать оптимальную стратегию поведения в конфликте.

Продолжительность: 40-45 минут.

Содержание занятия:

«Приветствую вас на нашем занятии, посвященном стратегиям поведения в конфликтах. Конфликты - это неизбежная часть нашей жизни. Важно не избегать их, а уметь правильно в них участвовать, эффективно разрешать их и извлекать пользу из сложных ситуаций».

1. Мини-лекция «Стратегии поведения в конфликте» (10 минут).

Ведущий рассказывает о пяти основных стратегиях поведения в конфликте: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление. Дается характеристика каждой стратегии, приводятся примеры.

2. Упражнение «Разбор ситуаций» (20 минут).

Инструкция: «Я зачитаю вам несколько конфликтных ситуаций. Ваша задача – определить, какую стратегию поведения выбрал участник конфликта и насколько эффективной она была». (Ведущий заранее подготавливает описания ситуаций).

Вопросы: «Какие интересы были у каждого участника конфликта? Какие чувства они испытывали? Что они сделали для разрешения конфликта? Какой результат был достигнут?». Ведущий также предлагает участникам альтернативные варианты поведения в каждой ситуации. «Как можно было решить этот конфликт по-другому? Какие стратегии могли бы быть более эффективными?».

3. Обсуждение преимуществ и недостатков каждой стратегии (10 минут).

Группа заполняет таблицу на доске: стратегия – когда эффективна – когда неэффективна.

4. Рефлексия (5 минут).

«Какая стратегия вам ближе? В каких ситуациях вы раньше использовали соперничество, а теперь могли бы попробовать сотрудничество?» «Вы отлично сегодня поработали, я вами горжусь. Спасибо за занятие!»

Занятие 7. «Стратегии поведения в конфликте. Часть 2: Отработка»

Цель: закрепление знаний о стратегиях через игровую деятельность и ролевые игры.

Задачи:

1. Научить осознанно выбирать стратегию в зависимости от ситуации.
2. Развивать гибкость поведения.

На что направлено: формирование умения выбирать оптимальную стратегию поведения в конфликте.

Продолжительность: 40-45 минут.

Содержание занятия:

1. Игра «Кораблекрушение» (15 минут).

«Представьте, вы потерпели кораблекрушение. Из 15 предметов нужно выбрать 5 самых необходимых. Сначала каждый индивидуально (3 мин), затем команда приходит к общему решению (10 мин)». Анализ: какие стратегии использовались при обсуждении?

2. Ролевая игра «Применение стратегий» (15 минут).

Пары получают карточку с конфликтной ситуацией и указанием, какую стратегию нужно применить (соперничество, сотрудничество и т.д.). Разыгрывают диалог. Остальные угадывают стратегию и оценивают уместность. Примеры ситуаций: два друга хотят в разные кинотеатры;

ученик получил двойку, учитель вызывает родителей; соседи по парте спорят из-за музыки.

3. Обсуждение «Какая стратегия когда эффективна?» (10 минут).

Участники заполняют таблицу на доске. Ведущий резюмирует.

4. Рефлексия (5 минут). «Какая стратегия для вас самая сложная? Почему?»

Занятие 8. «Я – сообщение»

Цель: Развитие навыков эффективной коммуникации в конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Познакомить участников с понятием «Я – сообщение».
2. Научить формулировать свои мысли и чувства в форме «Я – сообщения».
3. Развивать умение высказывать свою точку зрения, не обвиняя других.

На что направлено: Развитие коммуникативных навыков, формирование умения выражать свои мысли конструктивным способом.

Продолжительность: 40-45 минут.

Содержание занятия:

«Здравствуйте, уважаемые участники! Рад вас видеть на нашем шестом занятии. На прошлом занятии мы обсуждали... (краткое напоминание). Сегодня мы с вами поговорим о важном инструменте эффективного общения, который называется «Я – сообщение», и научимся его использовать в сложных ситуациях».

1. Мини-лекция: Что такое «Я – сообщение»? (10 минут).

Ведущий рассказывает о «Я – сообщении» как способе выражения своих чувств и мыслей, не обвиняя и не критикуя собеседника. Объясняется структура «Я – сообщения»: описание ситуации, выражение чувств, указание на последствия. Ведущий приводит примеры «Я – сообщений» и «Ты – сообщений», демонстрируя разницу в воздействии на собеседника.

Пример:

– «Ты – сообщение»: «Ты всегда перебиваешь меня!» (Обвинение, вызывает защитную реакцию).

– «Я – сообщение»: «Я чувствую себя некомфортно, когда меня перебивают, потому что мне важно, чтобы мои мысли были услышаны». (Выражение чувства, указание на потребность).

1. Упражнение «Перефразирование» (10 минут).

Ведущий предлагает участникам фразы, содержащие обвинения и критику («Ты всегда опаздываешь!», «Ты никогда меня не слушаешь!»). Задача – перефразировать эти фразы в форме «Я – сообщения» («Я расстраиваюсь, когда ты опаздываешь, потому что мне кажется, что ты меня не уважаешь», «Я чувствую себя проигнорированным, когда ты меня не слушаешь»).

Инструкция: «Сейчас я буду говорить фразы, которые содержат обвинения. Ваша задача – переделать их в «Я – сообщения», используя структуру, которую мы только что обсудили. Помните, что важно описывать ситуацию, выражать свои чувства и объяснять, как это влияет на вас».

2. Ролевая игра «Использование «Я – сообщений» (10 минут).

Участники разыгрывают конфликтные ситуации, используя «Я – сообщения» для выражения своих чувств и мыслей. Ведущий заранее подготавливает сценарии конфликтных ситуаций (например, спор между друзьями, разногласия между родителями и детьми, конфликт на работе) и распределяет роли.

Инструкция: «Сейчас мы разыграем сценки, в которых для выражения своих чувств и мыслей будем использовать «Я – сообщения»».

Примеры сценариев:

– Сценарий 1: Два друга договорились пойти в кино, но один из них опаздывает.

– Сценарий 2: Родитель недоволен тем, что ребенок не выполняет домашнее задание.

– Сценарий 3: Два коллеги спорят из-за распределения обязанностей по проекту.

Ведущий наблюдает за ролевой игрой, оказывает помощь участникам и после каждой сценки проводит небольшой разбор, обращая внимание на то, как эффективно использовались «Я – сообщения».

3. Рефлексия (5 минут).

Обсуждение прошедшего занятия. Что такое «Я – сообщение»? В чем его преимущества? Как можно использовать «Я – сообщения» в реальной жизни?

«Сегодня мы познакомились с очень важным инструментом – «Я – сообщением». Надеюсь, теперь вы понимаете, как важно говорить о своих чувствах, не обвиняя других. Постарайтесь применять эти знания в своей жизни, и вы увидите, как изменится ваше общение! До встречи на следующем занятии!»

Занятие 9. «Активное слушание. Часть 1: Техники»

Цель: Развитие навыков активного слушания как основы конструктивного диалога.

Задачи:

1. Познакомить с приемами активного слушания (повтор, пересказ, уточнение, отзеркаливание чувств).

2. Показать разницу между активным и пассивным слушанием.

На что направлено: Развитие коммуникативных навыков, формирование умения слушать и понимать собеседника.

Продолжительность: 40-45 минут.

Содержание занятия:

«Добрый день всем! Рад видеть вас снова. На прошлом занятии мы научились выражать свои чувства с помощью «Я – сообщений». Сегодня мы продолжим работать над нашими коммуникативными навыками и поговорим об очень важном аспекте общения – активном слушании».

1. Мини-лекция «Что такое активное слушание?» (10 минут).

Ведущий рассказывает об активном слушании, как способе показать собеседнику, что его слушают и понимают. Объясняются приемы активного слушания: перефразирование, уточнение, отражение чувств, невербальные сигналы (кивки головой, зрительный контакт).

2. Задание с элементами мультитерапии + анализ (15 минут).

Просмотр мультфильма «Почему никто не играет со мной?» (из цикла «Смешарики» или «Лунтик»). После просмотра ведущий задает вопросы: «Почему герой чувствовал себя одиноким? Как активное слушание могло бы помочь ему? Какие приемы можно было бы использовать?». Участники обсуждают, как бы изменилась ситуация, если бы персонажи проявили эмпатию и использовали приемы активного слушания.

3. Упражнение «Три позиции слушания» (15 минут).

Инструкция: «Сейчас мы разделимся на тройки. Первый участник будет рассказывать историю, второй – активно слушать, используя те приемы, о которых мы только что говорили. Третий участник будет наблюдать за процессом и потом расскажет, что заметил. Важно, чтобы каждый побывал в каждой роли». После каждого круга (когда все участники побывали в каждой роли) ведущий проводит краткое обсуждение, предлагая поделиться опытом и наблюдениями.

4. Рефлексия (5 минут).

Обсуждение прошедшего занятия. Что такое активное слушание? Какие приемы активного слушания показались наиболее эффективными? Как можно использовать эти навыки в повседневной жизни?

«Сегодня мы узнали много нового об активном слушании. Надеюсь, что эти навыки помогут вам лучше понимать других людей и находить общий язык даже в самых сложных ситуациях. Не забывайте тренироваться и применять полученные знания в своей жизни! До встречи на следующем занятии!»

Занятие 10. «Активное слушание. Часть 2: Практикум»

Цель: закрепление навыков активного слушания в игровой и моделируемой деятельности.

Задачи:

1. Отработать приемы активного слушания в парах и группах.
2. Развивать умение задавать уточняющие вопросы.

На что направлено: закрепление навыков активного слушания, формирование эмпатии.

Продолжительность: 40-45 минут.

Содержание занятия:

1. Игра «Шифровка» (10 минут).

В парах: один говорит фразу (жалобу, просьбу, недовольство), второй отвечает, используя приемы активного слушания, как «расшифровку»: «Я тебя слышу, тебе сейчас... потому что...». Затем роли меняются. Ведущий помогает.

2. Упражнение «Слушаем и слышим» (10 минут).

Ведущий зачитывает реальные школьные ситуации, где конфликт возник из-за недослышания. Группа разбирает: где произошел сбой? Как можно было использовать активное слушание? Каждый предлагает свой вариант «правильного» диалога.

3. Групповая работа «Диалог с приемами активного слушания» (15 минут).

Команды получают тему («разговор родителя и подростка о плохой оценке», «спор друзей о дежурстве»). Задача – написать короткий диалог (6–8 реплик) с использованием приемов активного слушания, затем разыграть. Группа оценивает.

4. Рефлексия (10 минут). «Что было самым трудным? Как вы думаете, изменилось ли ваше общение после этих занятий?»

Занятие 11. «Эмпатия как основа понимания»

Цель: развитие способности понимать чувства и точку зрения другого человека.

Задачи:

1. Раскрыть понятие «эмпатия».
2. Научить распознавать эмоциональное состояние других.
3. Развивать способность к сопереживанию.

На что направлено: развитие эмпатии, толерантности, снижение эгоцентризма.

Продолжительность: 40-45 минут.

Содержание занятия:

1. Упражнение «Кресло эмпатии» (10 минут).

Один участник садится на стул и рассказывает о проблеме. Остальные по очереди называют, что он чувствует, от первого лица («Ты чувствуешь обиду, потому что...»). Участник в кресле подтверждает или уточняет.

2. Игра «Что он чувствует?» (10 минут).

Ведущий показывает карточки с ситуациями («ученик получил двойку», «друг не позвал на день рождения», «ребенок потерял игрушку»). Участники описывают чувства персонажа, стараясь назвать как можно больше эмоций. Обсуждение: почему одна и та же ситуация вызывает разные чувства?

3. Просмотр и обсуждение видео (20 минут).

Социальный ролик «Не суди» или «Посмотри на мир глазами других». Обсуждение: «Какие чувства вызвал ролик? Легко ли поставить себя на место другого? Как эмпатия помогает в конфликтах?»

4. Рефлексия (5 минут). «Легко ли мне поставить себя на место другого?» – оценка по шкале 1–10. Желаящие делятся. Ведущий подводит итог.

Занятие 12. «Переговоры»

Цель: Развитие навыков ведения переговоров в конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Ознакомить участников с основными этапами переговоров.

2. Научить искать взаимоприемлемые решения.

3. Развивать умение идти на компромисс.

На что направлено: Развитие коммуникативных навыков, формирование умения находить компромиссные решения и договариваться.

Продолжительность: 1,5 часа.

Содержание занятия:

«Здравствуйтесь, друзья! Рада снова видеть вас. Мы уже научились выражать свои чувства и активно слушать собеседника. Сегодня мы перейдем к следующему важному шагу – умению вести переговоры и находить компромиссные решения в конфликтных ситуациях».

1. Мини-лекция «Как вести переговоры?» (25 минут).

Ведущий рассказывает об основных этапах переговоров: подготовка, установление контакта, выявление интересов, поиск решений, заключение соглашения. Подчеркивается важность подготовки к переговорам и умения слушать собеседника. Ведущий приводит примеры успешных и неудачных переговоров, анализируя причины успехов и неудач.

2. Упражнение «Поиск решения» (25 минут).

Инструкция: «Я вам дам несколько конфликтных ситуаций. Ваша задача – придумать как можно больше решений, которые устроили бы всех участников. Помните, что цель – найти взаимовыгодное решение, а не просто уступить или настоять на своем». (Ведущий заранее подготавливает описание ситуаций).

Примеры конфликтных ситуаций:

- Ситуация 1: Два соседа спорят из-за парковочного места во дворе.
- Ситуация 2: Два коллеги не могут договориться о том, кто будет выполнять самую сложную часть проекта.
- Ситуация 3: Родители не согласны с тем, что их ребенок проводит слишком много времени в социальных сетях.

Ведущий следит за выполнением упражнения, оказывает помощь и корректирует ответы участников. После разбора каждой ситуации ведущий

просит участников объяснить, почему предложенные решения являются взаимоприемлемыми.

3. Интерактивный игровой блок: коллективное творческое задание «Герб успешных переговоров» (15 минут).

«Представьте, что мы создаем Академию переговоров. Каждая группа (или пара) должна придумать и нарисовать герб, который символизирует ключевые принципы успешных переговоров. Можно использовать символы: уши для слушания, рукопожатие, мост, весы, открытую ладонь, сердце и т.д. Потом мы представим наши гербы и объясним их значение». После выполнения – презентация и краткое обсуждение.

4. Ролевая игра «Переговоры в конфликте» (20 минут).

Инструкция: «Сейчас мы разыграем переговоры в конфликтных ситуациях. Постарайтесь найти такое решение, которое устроит и вас, и вашего оппонента. Помните о принципах активного слушания и старайтесь выявлять интересы другой стороны». (Ведущий заранее подготавливает сценарии и распределяет роли).

Примеры сценариев:

– Сценарий 1: Два бизнес-партнера спорят из-за распределения прибыли.

– Сценарий 2: Два друга поссорились из-за денег, которые один из них одолжил другому.

– Сценарий 3: Работник просит повышения зарплаты, а начальник отказывает.

Ведущий наблюдает за ролевой игрой и после каждой сценки проводит разбор, обращая внимание на то, как эффективно участники использовали навыки ведения переговоров и нашли ли они компромиссное решение.

5. Рефлексия (20 минут).

Обсуждение прошедшего занятия. Какие этапы переговоров существуют? Что важно учитывать при ведении переговоров? Как можно научиться идти на компромисс?

«Сегодня мы научились важным навыкам ведения переговоров. Помните, что умение договариваться и находить компромиссы – это ключ к успешным отношениям и достижению своих целей. Практикуйтесь и применяйте полученные знания в своей жизни! Спасибо за занятие, до встречи!»

Занятие 13. «Управление гневом: безопасные способы»

Цель: обучение конструктивным способам совладания с гневом и раздражением.

Задачи:

1. Закрепить понятие о допустимых и недопустимых способах выражения гнева.

2. Расширить «копилку» безопасных техник.

3. Снизить импульсивность.

На что направлено: формирование навыков саморегуляции в состоянии гнева, профилактика агрессивного поведения.

Продолжительность: 40-45 минут.

Содержание занятия:

1. Обсуждение «Что я делаю, когда злюсь?» (10 минут).

Участники по кругу рассказывают о привычных реакциях. Ведущий фиксирует на доске. Совместно оценивается, какие способы безопасны.

2. Освоение техник (15 минут).

Ведущий демонстрирует и тренирует: «Лист гнева» (написать и порвать), «Счет до десяти» (с глубокими вдохами), «Мысленная репетиция» (представить успешное разрешение). Каждый пробует все техники.

3. Игра «Мусорное ведро» (10 минут).

Каждый пишет на листе ситуацию, вызывающую гнев (анонимно). Листы рвутся и выбрасываются в импровизированное ведро. Обсуждение: помогло ли?

4. Составление личной памятки (10 минут).

Каждый записывает 2–3 своих безопасных способа справиться с гневом. Памятку можно взять с собой.

5. Рефлексия (5 минут). «Какой способ я попробую уже сегодня? Почему важно уметь управлять гневом?»

Занятие 14. «Город Конфликтов» (Большая сюжетно-ролевая игра / Квест)»

Цель: Закрепление полученных знаний и умений в области конструктивного разрешения конфликтов.

Задачи:

1. Обобщить и закрепить знания о конфликтах и стратегиях поведения в них.
2. Создать условия для применения всех навыков на практике.
3. Развивать командный дух и умение договариваться.

На что направлено: Систематизация знаний и умений, формирование уверенности в своих силах, отработка навыков в условиях, приближенных к реальным.

Продолжительность: 1,5 часа.

Содержание занятия:

«Приветствую всех! Сегодня у нас необычное занятие – мы отправляемся в Город Конфликтов, где все время ссорятся. Жители города обратились за помощью: чтобы найти потерявшийся «Кристалл Мира», нужно пройти четыре станции и выполнить задания, которые проверят ваши навыки общения, понимания эмоций и умения договариваться. Готовы?»

1. Станция 1. «Эмоции» (навыки из занятия 3)

Каждая команда получает карточку с названием эмоции (например, «раздражение», «обида», «радость»). Задание: изобразить эту эмоцию без слов так, чтобы другая команда угадала. Если угадывают верно – получают часть «ключа».

2. Станция 2. «Радио» (навыки из занятий 6–7)

Участник вытягивает карточку с конфликтной ситуацией (например: «Твой друг постоянно перебивает тебя, когда ты говоришь»). Задача: используя «Я-сообщение» и активное слушание, «договориться» с ведущим, который играет роль оппонента. За успешное решение – фрагмент кода.

3. Станция 3. «Мост» (навыки из занятий 5 и 8)

На полу нарисована узкая линия – «мост». Две группы должны разойтись с разных сторон моста, не наступив на пол. Можно использовать только переговоры (никаких физических действий). Если команды договариваются и успешно проходят – получают ключевую фразу.

4. Станция 4. «Совет мудрецов» (рефлексия)

Команды собирают пазл, который складывается в герб, созданный на занятии 8. Затем они объясняют, почему важно уметь договариваться, и вписывают последнее слово – название «Кристалла Мира». После прохождения всех станций – общее подведение итогов, вручение «сладких призов» и наклеек с символикой тренинга.

Занятие 15. «Обратная связь и завершение»

Цель: Оценка эффективности программы и подведение итогов.

Задачи:

1. Получить обратную связь от участников о программе.
2. Оценить изменения в знаниях, умениях и навыках участников.
3. Подвести итоги работы группы.

На что направлено: Оценка эффективности программы, закрепление полученных результатов.

Продолжительность: 1,5 часа.

Содержание занятия:

1. Упражнение «Что я узнал?» (20 минут).

«Сейчас я предлагаю вам вспомнить все, что вы узнали за время нашего тренинга. Пожалуйста, сосредоточьтесь на самых важных для вас моментах. Что нового вы открыли? Какие навыки, возможно, даже

неожиданно для себя, приобрели? И самое главное – как вы видите применение этих знаний в своей жизни? Кто готов начать?»

Инструкция: Каждый участник по очереди говорит, что нового он узнал в ходе тренинга, какие навыки приобрел и как он планирует использовать полученные знания в жизни.

2. Обсуждение «Как я буду использовать полученные знания?» (20 минут).

«Отлично! А теперь давайте обсудим, как вы планируете использовать полученные знания на практике. Пожалуйста, приведите конкретные примеры. Как вы будете применять то, что изучили?»

Инструкция: «Как вы считаете, где вам пригодятся знания, полученные на занятиях? Приведите конкретные примеры из вашей личной жизни или других сфер деятельности, где эти знания могут быть полезны. Поделитесь своими планами с группой».

3. Заполнение анкет обратной связи (20 минут).

«Сейчас я раздам вам анкеты обратной связи. Пожалуйста, заполните их максимально честно и объективно. Ваше мнение очень важно для нас, так как оно поможет нам улучшить наши программы в будущем. Все ответы будут анонимными. Если у вас возникнут какие-либо вопросы по заполнению анкеты, пожалуйста, обращайтесь».

Инструкция: Участники заполняют анкеты обратной связи, в которых оценивают полезность программы, работу ведущего и высказывают свои пожелания.

4. Прощание и завершение работы группы (30 минут).

«Ребята, наше путешествие — подходит к концу. Мы прошли с вами целый путь: от первых шагов в понимании конфликтов до того, чтобы научиться быть в них настоящими конструкторами, а не разрушителями. Хочу от всего сердца поблагодарить каждого из вас. Спасибо за ваше доверие, смелость делиться историями и работать над собой. Вы не просто участники — вы стали настоящей командой. Ваша поддержка друг друга

была особенно ценной. Вы — большие молодцы. Горжусь вашим ростом и желаю вам, чтобы ваши новые навыки помогали вам строить крепкие и мирные отношения. До новых встреч!» (Можно организовать небольшое чаепитие).