

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

Направление подготовки 44.03.01 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

**Предупреждение конфликтного поведения в подростковом
возрасте**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав.кафедрой ППДиНО

« ____ » _____ 20__ г.

(Ф.И.О.)

(подпись)

Выполнил студент

П-ППО 142 группы

Горбачева
фамилия

Виктория Сергеевна
имя, отчество

подпись

Научный руководитель

канд.пед. наук, доцент
ученая степень, ученое звание

Кузнецова Любовь Николаевна
фамилии, И.О.

подпись

Оценка

« ____ » _____ 20__ г.

подпись председателя ГЭК

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Горбачевой Виктории Сергеевны группы П-ППО 142

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки: Психология и социальная педагогика

Тема: Предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте

V. S. Gorbacheva

Prevention of conflict behavior in adolescence

This diploma paper is devoted to the search for solutions to the problem of preventing conflict behavior in adolescence.

The study deals with the concept of conflict situation, describes five styles of behavior in a conflict situation, defines the features of the manifestation of conflict behavior in adolescence.

In the experimental work revealed the style of behavior of adolescents in a conflict situation and tested a set of classes, which taught ways out of a conflict situation, a positive style of behavior – «cooperation».

In conclusion, the conclusions on the problem of research are presented and it is emphasized that this problem can be overcome if you use mini-lectures, games, exercises, reflection and, thus, to form the ability to possess emotions, positive ways of reaction, the ability to resist the pressure of other people, the ability to overcome stress and anxiety.

Автор ВКР

(подпись)

В.С. Горбачева

Руководитель ВКР

(подпись)

Л.Н. Кузнецова

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические основы предупреждения конфликтного поведения в подростковом возрасте	9
1.1 Понятие конфликтного поведения в психолого-педагогической литературе	9
1.2 Особенности конфликтного поведения подростков	15
1.3 Методы предупреждения конфликтного поведения в подростковом возрасте	22
Выводы по первой главе	29
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте	31
2.1 Выявление склонности к конфликтному поведению подростков	32
2.2 Реализация комплекса занятий с использованием методов, направленных на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте	39
2.3 Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы, направленной на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте	49
Выводы по второй главе	55
Заключение	58
Список использованной литературы	60
Приложение	66

Введение

На сегодняшний день наиболее остро встает проблема конфликтных ситуаций в подростковом возрасте. Уже множество лет ученые изучают проблемы подросткового возраста, и до сих пор появляются все новые и новые вопросы, которые вызывают множество споров.

Конфликты - не такое уж и новое определение для современного общества. Они были во все времена: от становления государственного строя древнего Рима, до современного межличностного отношения к другим расам и национальностям. Споры и конфликтные ситуации, скорее всего, не исчезнут даже в будущем, согласно одному известному аргентинскому психотерапевту Хорхе Букай, который говорил, что нет безконфликтных личных отношений. В любых отношениях между людьми конфликты неизбежны.

Мало какая конфликтная ситуация разрешается мирным способом. Особенно если это произошло уже на государственном или политическом уровнях. Самым страшным последствием этих споров может служить вооруженная борьба между государствами, в которой могут пострадать десятки тысяч мирных граждан. Но, по многолетнему опыту из психологии семьи и семейных отношений, можно уверенно сказать – все идет из семьи. Поэтому одна из главных задач работы с современными подростками, это не допустить возможности возникновения конфликтных ситуаций, способствующих негативным последствиям. Подростковый возраст, это тот период, когда конфликты между сверстниками проявляются особо часто.

Достаточно большой заслугой в области конфликтов в отечественной науке является работа А.Р. Лурия. В своей книге «Природа человеческих конфликтов. Объективное изучение дезорганизации поведения человека», А.Р. Лурия рассматривал, прежде всего, механизмы человеческого поведения, «выведенного из равновесия».

Наиболее яркая и развитая система взглядов на психологические конфликты можно найти в работах советского психолога В.С. Мерлина,

который начал изучать эту проблему еще в 1940-е годы. По его словам, психологический конфликт возникает в определенных условиях, когда внешние условия порождают противоречия с внутренними условиями.

Так же большое внимание конфликтам в организациях уделяли в своих исследованиях Ф.М. Бородкин, Н.М. Коряк. В своей книге «Внимание: конфликт!», описывают одну из наиболее острых проблем руководителя – конфликт. Так как учителя, социальные педагоги и психологи являются непосредственно руководителями среди детей, им необходимо уметь управлять конфликтом. Целью работ Ф.М. Бородкина и Н.М. Коряка являлось формирование конструктивного отношения к конфликтным ситуациям. Конфликт и есть средство управления, которое зачастую, снижает эффективность своей работы. Ф.М. Бородкиным описывалось, что конфликт необходим для развития не только общества в целом, но и каждой его отдельной части, в частности и организации людей, и только в том случае, если он не приводит к травмирующим личность ситуациям.

Проблема конфликтного поведения представлена в работах Й. Галтунга, Ф.М. Бородкина, Г. Зиммеля, Н.М. Коряка, А.Р. Лурии, В.С. Мерлина и других.

Конфликтное поведение непосредственно в подростковом возрасте рассматривали такие ученые, как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, К.Н. Поливанова, В.И. Слободчиков и другие.

Предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте связано с ростом количества подростков с девиантным поведением, которые впоследствии проявляют себя в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, хулиганство и другое). Наиболее часто стало проявляться жестокость и агрессивность во взаимодействии со сверстниками. Так же непонимание со стороны взрослых к подростку могут быть причиной конфликтного поведения. Проблема исследования – недостаточно исследованы проблемы конфликтного поведения в подростковом возрасте.

В данном исследовании **целью** являлось изучение и проверка эффективности комплекса методов по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте.

Объектом исследования является конфликтное поведение в подростковом возрасте.

Предметом исследования стал процесс предупреждения конфликтного поведения в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте будет эффективным, если:

- подростков включить в целенаправленное систематическое обучение с использованием наиболее эффективных способов: мини-лекций, игр, упражнений, рефлексии;

- формировать умение владеть эмоциями, научить позитивным способам реагирования на критику, оказывать сопротивление негативному влиянию со стороны других людей, преодолевать стрессовые ситуации и снижать тревожность.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы исследования были определены следующие **задачи**:

- 1) теоретически обосновать проблему данного исследования;
- 2) выявить уровень склонности к конфликтному поведению в подростковом возрасте;
- 3) разработать, реализовать и доказать эффективность комплекса занятий с использованием методов, направленных на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте;
- 4) проанализировать, обобщить и описать результаты опытно-экспериментальной работы.

Так же необходимы следующие **методы исследования** для достижения результатов:

- 1) анализ научной литературы по данной проблеме исследования;
- 2) тестирование;

- 3) эксперимент;
- 4) методы количественной и качественной обработки результатов исследования.

Практическая значимость опытно-экспериментальной работы заключается в возможности использовать результаты опытно-экспериментальной работы в социально-педагогической практике, в деятельности социальных педагогов, педагогов-психологов школьных учреждений.

Апробация исследования: результаты исследования представлены на 20 Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы», которая состоялась 27 апреля 2018 года. Имеется публикация по проблеме исследования.

Базой исследования стала МБОУ «СОШ №1» города Бийска, участвовали 24 подростка восьмого класса.

Структура исследования: выпускная квалификационная работа включает в себя введение, две главы, выводы к каждой главе, заключение, список использованной литературы, приложения.

Во введении раскрывается актуальность данной проблемы, определяется: цель, объект, предмет, задачи, гипотеза и методика исследования.

В первой главе «Теоретические основы предупреждения конфликтного поведения в подростковом возрасте» раскрывается сущность и понятие конфликтного поведения, так же рассматривается конфликтное поведение в подростковом возрасте, методы предупреждения конфликтного поведения.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте» представлена констатирующим, формирующим и контрольным этапами исследования. На констатирующем этапе выявляли склонность подростков к конфликтному поведению, на формирующем этапе разработали и

реализовали комплекс занятий с использованием методов, направленных на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте, на контрольном этапе провели анализ полученных результатов опытно-экспериментальной работы.

Заключение содержит общие выводы по теме исследования.

Список использованной литературы состоит из 55 источников.

Приложение содержит материалы по констатирующему, формирующему и контрольному этапам опытно-экспериментальной части исследования.

Глава 1. Теоретические основы предупреждения конфликтного поведения в подростковом возрасте

1.1 Понятие конфликтного поведения в психолого-педагогической литературе

Среди ярко выраженных актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека и всей истории в целом, занимают проблемы, связанные с конфликтным поведением, в нашем случае конфликтным поведением подростков. Что такое конфликтное поведение? Определяя данное понятие можно исходя из первоначального значения латинского слова *conflictus*, что означает «столкнувшийся» [47, с. 3].

В.В. Дружинин и его соавторы конфликт определяют как способ разрешения коренных противоречий, не имеющим разрешения другим путем. Так же понятие конфликта можно определить как остро выраженный способ решения значимых противоречий, которые возникли в процессе взаимодействия. Заключается в противостоянии субъектов конфликта и, как правило, сопровождается негативными эмоциями.

Поведение человека можно рассмотреть как взаимодействие его с окружающей средой. Особенности поведения зависят от значимости окружающей действительности для личности, от характера взаимоотношений внутри группы, от групповых норм, целей, ролевых предписаний.

Многие ученые отмечают, что конфликтное поведение возникает из-за ситуационных факторов. Более того, негативные модели поведения усваиваются гораздо быстрее, чем положительные.

Конфликтное поведение так же может быть осознанным и неосознанным. В первом случае человек специально создает конфликтные ситуации, провоцирует вторую сторону конфликта, своими действиями поддерживает развитие конфликтной ситуации. Неосознанное конфликтное

поведение ведет к непониманию в межличностных отношениях. Конфликтное поведение в таком случае определяется:

- некомпетентностью человека во взаимоотношениях;
- отсутствием нужного опыта конструктивного и бесконфликтного общения;
- индивидуальными особенностями характера человека;
- ограниченными моральными установками субъекта;
- неорганизованной или слабо организованной системой норм, правил, регулирующих поведение человека;
- низким уровнем культурного общения в социальной среде;
- невозможностью справиться с предъявляемыми требованиями;
- реакцией человека на физическое состояние, депрессию;
- проблемы в личной сфере могут привести к конфликтному поведению в другой сфере.

Конфликтогенез — это процесс возникновения и развития современных конфликтных форм общества, которые накладывают большой отпечаток на течение эволюции в целом. Конфликтогенез представляет собой непрерывный процесс зарождения и развития существующей социальной реальности через свое ядро – конфликт [46, с. 25].

Само конфликтное поведение можно охарактеризовать как действия, которое направлено на блокировку достижения противостоящей стороны ее целей. Для конфликтного поведения необходимо не только осознание своих целей и интересов противоположных другой стороне, но и психологическая готовность к борьбе.

Становление моделей конфликта было связано с желанием ученых объяснить причины возникновения социальных конфликтов. Сам конфликт нельзя рассматривать только как разрушающий феномен; что не именно конфликт ведет к упадку равновесия системы, а его жесткость. Конфликты не всегда могут быть насильственными и не контролируемыми.

Г. Зиммелю, считается одним из основоположников современной социологии, говорил о том, что «конфликт очищает воздух». По его мнению, конфликты в обществе неизбежны. Конфликт между индивидом и обществом является одной из его основных форм.

Личность человека создает социальные взаимодействия, которые складываются в общество. Воспринимая другую личность, человек дает ей свои черты характера и создает «обобщенный тип». Типизируя окружающую социальность, индивид осознает, что этим не исчерпывается содержание личности, из-за этого возникает противоречие – конфликт. Г. Зиммель первый выделяет значение пространственной дистанции, которая, в свою очередь, может возникать в социальных взаимодействиях между индивидами [21, с. 7].

В социальном окружении существуют различные группы, которые имеют свою реальность и действуют согласно внутригрупповым законам. Конфликт в группе влияет на содержание этой группы. Противоречие, которое возникает, способно усилить централизацию в группе и способствовать ее самосохранению. Группа может намеренно искать конфликтные ситуации во внешнем мире, чтобы развиваться в обществе. Другой путь развития – это закрытая социальная группа, ее сосредоточенность, ограничение от форм социального взаимодействия, приверженность традициям. Все это замедляет развитие в обществе.

Конфликт и конфликтное поведение не несет принципиально больших отличительных черт от остальных природных и социальных явлений. Каждое из них само по себе уникально, глубоко поражающее и неисчерпаемое, но, несмотря на это, все они находятся в определенных рамках.

Еще конфуцианское учение говорило о «низком человеке» и «благородном муже». Благородный муж живет в согласии с окружающими людьми, но не следует за ними по пятам; низкий же человек следует за окружающими, но не живет с ними в согласии. Можно сделать вывод, что одной из черт конфуцианского идеала личности является бесконфликтность,

умение ладить с окружающими людьми, сочетание глубокой принципиальностью с бескорыстностью.

Конфликт подчеркивает чувство групповых границ и дает чувство групповой принадлежности. Национальную идентичность люди никогда так четко не выделяют, как тогда, когда находятся в состоянии конфликта с другой национальной группой.

Так же существует классификация конфликтов. Наиболее часто используемые классификации конфликтов основаны на пяти критериях:

1) стороны конфликтов (внутриличностные, межличностные, между личностью и группой, межгрупповые, международные);

2) характер потребностей, ущемление которых вызвало конфликт (материальные, статусно-ролевые, духовные);

3) направленность конфликта (горизонтальные, вертикальные);

4) временные параметры конфликта (кратковременные, быстротечные, длительные);

5) результативность конфликтов (конструктивные, деструктивные) [49, с. 18].

Каждый конфликт имеет свою выраженную структуру, включающую:

- объект ситуации конфликта;
- цели (личные мотивы его участников);
- оппоненто-конкретных участников конфликта;
- повод столкновения;
- причину конфликта.

Конфликт будет существовать до тех пор, пока существуют выше перечисленные элементы структуры конфликта.

Конфликт может быть как открытым, так и латентным (скрытым). Конфликт будет являться открытым, если мотивы двух противоборствующих сторон не скрыты. Латентный конфликт или скрытый, не проявляющийся открыто, его наличие не осознается конфликтующими сторонами. Так же конфликты делятся на разрешаемые и не разрешаемые.

В конфликтологии существуют четыре основных вида конфликта: внутриличностный конфликт, межличностный конфликт, конфликт между личностью и группой, межгрупповой конфликт. Характерной особенностью подростков является то, что на данном возрастном этапе все четыре вида конфликтов выражаются особо ярко.

1. Внутриличностный конфликт. Часто подростки сталкиваются с возникновением внутренних переживаний, причиной которых является становление новых личностных образований, таких как мотивы, новые цели, взгляды. Такие переживания могут привести к конфликту внутри себя. Внутриличностный конфликт представляет собой противостояние двух начал в душе подростка, которые он воспринимает и эмоционально переживает психологически сложно. Эти противоречия требуют своего разрешения, которые вызывают внутреннюю работу в подростке.

2. Межличностный конфликт. Межличностный конфликт — это открытый конфликт между подростками. Такой вид конфликта может быть вызван противоположностью целей, мнений. В этом конфликте как раз важную роль играют нравственные, психические и личностные качества подростка. Нередко свою позицию подросток не высказывает, хотя считает ее единственно правильной, поступают обвинения в адрес соперника. При этом преобладают практически неуправляемые отрицательные эмоции у всех конфликтующих подростков. После выхода из конфликтной ситуации негативные эмоции друг к другу у подростков сохраняются.

3. Конфликт между подростком и группой. Связан с тем, что группы устанавливают свои нормы поведения и правила. Когда взгляды подростка не совпадают с группой, появляется конфликтная ситуация [13, с. 39].

4. Межгрупповой конфликт. Такой конфликт предполагает, что соперничающими сторонами являются подростковые группы, преследующие несовместимые цели. Как отмечают психологи, чтобы уменьшить межгрупповой конфликт, необходимо разгладить различия между группами.

В литературных источниках предлагаются многочисленные варианты классификации конфликтов по разнообразным причинам.

Так можно выделить в зависимости от мотивации оппонентов конфликты бывают реалистические и нереалистические.

К реалистическим конфликтам относят конфликты, которые рассматриваются людьми как единственное средство достижения цели, без которого цель одного оппонента не может быть достигнута.

Нереалистические (эмоциональные) конфликты возникают из-за агрессии личности, которая может вылиться на другого человека. Такие конфликты не направлены на достижение конкретного результата. Субъект агрессии выливает свои эмоции на оппонента, что выглядит как столкновение. В некоторых случаях провоцирует на конфликтное падение, в результате чего добивается своего внутреннего негативного эмоционального состояния.

Так же существуют этапы конфликтов. Первый этап - это латентный период. Здесь возникает противоречие между субъектами, которое впоследствии вызывает определенные действия. Оппоненты аргументируют свои цели, определяют свое положение по отношению друг к другу. Если проблемная ситуация не разрешается, то постепенно переходит в открытый конфликт. Сам по себе латентный этап может существовать долго.

Стадия открытого конфликта – это негативные действия противоборствующих сторон. Этап начинается с инцидента, а следом переходит на взаимный обмен конфликтных действий. Каждое новое действие, направленное на оппонента, увеличивает агрессию, что приводит к эскалации. Субъекты начинают вовлекать других людей в конфликт [12, с. 187].

На этапе эскалации главным противоречием могут выступать уже не цели противоборствующих сторон конфликтного поведения, а личностные противоречия. Увеличение агрессии может привести к потере первоначального предмета конфликта.

Следом наступает кульминация конфликта - это верхняя точка эскалации. Конфликт приводит одну или две стороны к действиям, которые наносят серьезный ущерб делу. После чего стороны видят необходимость прервать обострение отношений и искать выход из ситуации.

На этапе завершения конфликта степень конфликта ослабевает. После чего конфликт исчезает.

Послеконфликтная стадия необходима, чтобы восстановить разрушенные конфликтом межличностные отношения между участниками.

Таким образом, согласно современным исследованиям, конфликтное поведение является неотъемлемой стороной человеческого существования. Сами конфликты делятся на открытый и латентный (скрытый), разрешаемый и не разрешаемый; конфликты состоят из пяти критериев: стороны конфликтов, характер потребностей конфликтов, направленность конфликта, временные параметры конфликта и результативность конфликтов. Так же конфликты могут способствовать объединению в определенные противоборствующие стороны, в которой человек определяет себя важным и нужным данной стороне.

1.2 Особенности конфликтного поведения подростков

Подростковый возраст наполнен повышенной возбудимостью, неустойчивостью эмоций и поведения, подростки плохо контролируют свои эмоции, их поведение иногда импульсивно и нестабильно. В психологии этот период принято называть переходным, трудным, критическим возрастом.

Как описывает В.И. Слободчиков, основания для определения данного возраста трудным очевидны. Подростковый возраст характеризуется бурными изменениями в анатомии и физиологии подростка. Он начинает интенсивно расти, увеличивается масса тела, интенсивно растут кости скелета, развивается сердечно-сосудистая система. Идет половое созревание. В ходе перестройки организма подростка может возникнуть чувство тревоги,

повышенная возбудимость, депрессия. Многие начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими, появляются обеспокоенность внешним видом.

Помимо развития ведущего вида деятельности происходит развитие центральных новообразований возраста, которые охватывают в этом периоде все стороны развития подростков: изменения касаются моральной сферы, в плане полового созревания, так же развития высших психических функций, изменения в эмоциональной сфере [39, с. 24].

Главным и специфическим новообразованием Л.С. Выготский считал чувство взрослости у подростков. Они себя представляют уже не как ребенок. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть взрослым, что проявляется во взглядах, оценках, в линии поведения, а также в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Л.С. Выготский выделил следующие фазы кризисов:

- предкритическую;
- критическую;
- посткритическую [15, с. 439].

Кульминация кризиса приходится на критическую фазу. К.Н. Поливанова выделяет два этапа в критической фазе, второй из которых является этап конфликта.

На этом этапе представления подростка о взрослости сталкиваются с внешними ограничителями. После конфликта с помощью рефлексии подросток начинает видеть недостатки собственных способностей.

Из этого можно сделать вывод, что конфликт выступает как средство развития, и на данном этапе с помощью рефлексии подросток может разглядеть в себе новые способности.

Согласно словам К.Н. Поливановой, конфликт появляется на определенной стадии кризиса как механизм. Нельзя исключать появление конфликта и в другие периоды жизни подростка. Конфликт служит основой ситуации обучения. Его продуктивная функция представляет собой педагогическое построение взаимодействия с окружающим миром.

По мнению Л.И. Божовича, подросткам присуща высокая потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотиватором поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Причем отсутствие такой возможности в большинстве случаев приводит к правонарушениям и конфликтам [8, с. 120].

Бывает, что подростки начинают бунтовать. Примером может послужить, когда таким способом подросток выражает свое несогласие с определенными поступками окружающих. В таком случае он бунтует, потому что не имеет других средств выразить свое несогласие, либо они исчерпаны. Если подросток удостоверится в эффективности своего метода протеста, то бунт станет его основной формой общения с окружающими.

Не исключены случаи, когда подросток становится предметом травли. Причиной тому может служить неумение подростков выстраивать отношения. Другой вариант – когда подросток сознательно противопоставляет себя одноклассникам. Чаще всего эти подростки относят себя к какой-либо социальной субкультуре [43, с. 220].

В данный момент выделяют четыре группы конфликтных подростков на основе определенного типа поведения:

Первая группа подростков характеризуется устойчивым комплексом аморальных, аномальных и примитивных потребностей. Такие подростки равнодушны, эгоистичны. Это типичные проявления данной группы подростков. Им присуща драчливость, дерзость, грубость, злоба. В их поведении в большинстве случаев преобладает физическая агрессивность.

Во вторую группу подростков можно внести детей с деформированными ценностями и потребностями. Они обладают большим кругозором и широким интересом, что делает их более индивидуальными. Их желание занять более высокое положение осуществляется с помощью подавления более слабых. Такие подростки импульсивны, у них происходит частая смена настроения. Они обычно лживы и раздражительны. За счет

неправильного представления о достоинстве и мужестве, таким группам подросток большое удовольствие приносит чужая боль.

Третью группу подростков можно охарактеризовать, как детей с конфликтностью между положительными и неправильными взглядами, ценностями, потребностями. Их отличает скупость интересов, лживость и притворство. Такие подростки, как правило, апатичны, не стремятся к достижениям. В их поведении преобладают вербальная и косвенная агрессивность.

Четвертая группа подростков характеризуется детьми со слабыми потребностями и отсутствием определенных интересов, а так же весьма ограниченным кругом общения. Такие подростки безвольны, мнительны, заискивают перед более сильными товарищами. Для этих подростков типична мстительность и трусливость. В их поведении преобладают негативизм и вербальная агрессивность [13, с. 44].

Отечественные психологи, такие как Ф.М. Бородкин, Н.М. Коряк, В.П. Захаров описали пять основных типов конфликтных личностей.

1. Демонстративный тип – чаще всего любит привлекать к себе внимание, хорошо приспосабливается к различным ситуациям. Не терпит нудной и кропотливой работы, старается ее избегать, не планирует свой и день, не умеет вести себя рационально. Вспыльчив, в большинстве случаев становится источником конфликтных ситуаций, но при этом сам себя не считает таковым.

2. Ригидный (негибкий) тип, он отличается завышенной самооценкой, подозрителен, высказывает все прямо. Плохо воспринимает критику, не считается с мнением окружающих, болезненно обидчив.

3. Неуправляемый тип. Такой тип характерен импульсивностью, непредсказуем в поведении, часто агрессивен, несамокритичен, обладает высоким уровнем притязаний. В случае неудачи склонен обвинять других, не умеет грамотно планировать свою деятельность. Не принимает во внимание

прошлый опыт, плохо соотносит свои поступки с целями и обстоятельствами.

4. Сверхточный тип отличается скрупулезностью и точностью в работе, предъявляет завышенные требования к себе и к окружающим, имеет повышенную тревожность, чувствительность, обидчив. В поведении очень часто проявляет несдержанность. Плохо строит взаимоотношения в группе.

5. Бесконфликтный тип. Он отличается внушаемостью, внутренней противоречивостью. Так же неустойчив в оценках и мнениях, непоследователен в поведении. Ориентирован на быстрый успех, поэтому склонен к изрядным компромиссам. Не обладает силой воли и не задумывается над своими поступками и действиями [9, с. 67].

Некоторые ученые установили три основные модели поведения личности в конфликтной ситуации:

1. Конструктивная модель. Она выражается в стремлении уладить конфликт, найти удобное для конфликтующих сторон решение. Вместе с этим проявляются доброжелательные отношения к сопернику, открытость, искренность, имеется выдержка и самообладание.

2. Деструктивная модель. Проявление в стремлении к увеличению и обострению конфликта, основанном на принижении соперника. Так же проявляются подозрительность, недоверие, негативная оценка к сопернику.

3. Конформистская модель. Такая модель предполагает пассивность и склонность к уступкам. Проявление непоследовательности в оценках и суждениях, согласие с соперником [8, с. 54].

Если опираться непосредственно на конфликтное поведение подростков в школе, то можно выделить несколько типов конфликта: конфликт между учителем и учеником, между подростком и родителями, между подростками, между подростком и группой, между группами (классами).

Конфликт в процессе взаимодействия учителя с учеником возникает чаще всего из-за игнорирования индивидуальности подростка, ограничение

самостоятельности. Учителя очень часто используют авторитарный стиль общения. В таком случае у подростка нет возможности проявить себя. Учитель может не рассматривать точку зрения ученика как адекватную. Впоследствии чего случается конфликтная ситуация.

Конфликтная ситуация между подростками, подразумевает отстаивание своих интересов оппоненту.

Конфликт между подростком и группой и между группами подростков – конфликт, где подростки отстаивают свою точку зрения. Это приводит к непониманию, нарушению коллектива и отношений в нем.

Помимо конфликтов, которые возникают между подростками, также могут возникнуть конфликтные ситуации и в семейно-бытовом пространстве. Конфликт между подростком и родителями, является одним из самых серьезных, так как отец и мать самые близкие люди. Этот спор приносит не только душевное истощение, но может привести к серьезным последствиям в поведении детей и взаимопониманиям в семье.

Причины конфликтов в семье могут быть выделены из следующими:

1. Конфликт неустойчивости родительских отношений:

1) подросток несовершенен в личных качествах (несобранность, трудность систематичности действий);

2) взрослый на положительные качества подростка мало обращает внимание, лишь усиливает недостатки подростка.

2. Конфликт сверхтребовательности вместе с эмоциональным холодом:

1) подросток видит все эмоциональные проявления в его сторону, особенно негативные. Ему приходится приспосабливаться к родительскому поведению.

3. Конфликт сверхзаботы:

1) родители проецируют на себя все неудачи детей, так же решают за них проблемы;

2) у подростков не развивается инициативность, уверенность в себе;

4. Конфликт неуважения прав подростка на самостоятельность:

- 1) родители распоряжаются судьбой подростка;
- 2) неуважение границ личного пространства подростка [53, с. 119].

Когда взрослый относится к подростку как к ребенку, это препятствует развитию его социальной взрослости. Но здесь вступает в противоречие представлением подростка о степени собственной взрослости и его претензии на новые права.

Так же конфликтные ситуации и трудности в семье возникают из-за расхождения представлений родителей и подростка о характере прав на самостоятельность подростка. Если родитель не изменит отношения к подростку, то подросток сам начинает новый тип отношений. В том случае если родители сопротивляются новым отношениям со стороны подростка, то начинают возникать различные формы непослушания, неподчинения подростка. В подростковом возрасте складываются две системы общения: отношение со сверстниками и со взрослыми [40, с. 297].

Отношения взрослых с подростком должны строиться на основе дружбы, уважения, доверия и помощи. В таком случае фундаментом их отношений становятся сотрудничество в различных видах деятельности, общие интересы. При этом взрослый человек должен выступать как друг и пример для подражания, а подросток — как равноправный помощник.

Можно увидеть, что у каждой модели имеется предмет конфликта. Кроме того, модели поведения подростка в конфликтной ситуации отражают установки соперничающих сторон, что может повлиять на динамику и способ разрешения конфликта. Так же на выход из конфликтной ситуации влияют не только цели и установки, но и индивидуальные особенности подростка.

Таким образом, конфликтное поведение подростков можно отнести к становлению личности. Физические изменения, изменение взглядов и перестройка приоритетов приводят к конфликтным ситуациям. Конфликт между подростком и родителями в большинстве случаев может возникнуть из-за ограничения в действиях подростка.

1.3 Методы предупреждения конфликтного поведения в подростковом возрасте

Предупреждение конфликтов – это деятельность, которая направлена на возможность не допускать возникновения конфликтных ситуаций, недопущение пагубного влияния на ту или иную сторону конфликта. Деятельность по воздействию на субъекты или факторы среды, которые могут стать источником конфликтной ситуации. Предупреждение конфликтной ситуации предполагает умение руководителя предвидеть и спрогнозировать ход событий.

В подростковом возрасте в силу индивидуальных сложностей и противоречий, так же внутренних и внешних условий их развития могут возникнуть такие ситуации, которые в дальнейшем способны повлиять на нормальный ход развития личностных качеств. Могут возникать предпосылки для развития конфликтной ситуации и проявления агрессии.

Предупреждение конфликтных ситуаций в общеобразовательных учреждениях должно быть на постоянном контроле администрации школы, так же классного руководителя, психолога и социального педагога [40, с. 64].

Работа по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте заключается в изменении социальной, семейной, личной ситуации подростка с помощью применения специальных педагогических и воспитательных мер. К специальным задачам психолого-педагогической профилактики относят:

- подготовка учителей и классных руководителей для работы с конфликтными подростками;
- устранение любой возможной травмирующей ситуации психики подростка;
- профилактические работы по предупреждению злоупотреблением алкогольных и наркотических веществ;
- формирование доброкачественного поведения.

Работа по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте начинается с развития отношений среди учеников. На родительских собраниях непосредственно следует проводить работу по внедрению в понимание родителей необходимости прилагать совместные усилия для воспитания детей. Культивирование толерантности, уважительного отношения к представителям других национальностей – это эффективная профилактика межнациональных конфликтов.

В. Хайтмайер отмечает, что профилактика преследует две основные цели: «первая — не допустить углубления социальной дезадаптации молодежи и вторая — расширить спектр педагогических мероприятий, способствующих снижению уровня насилия и других девиаций». [49, с. 91]

Выбор подхода к разрешению конфликта, который соответствовал бы характеру трудного человека. При выборе подходящего стиля действия в конфликтной ситуации с трудным подростком следует учитывать, к какому типу людей он относится.

Предупредить конфликтную ситуацию можно с помощью нейтрализации агрессивных чувств и устремления людей. Однако в работе по предупреждению конфликтного поведения нельзя надеяться на быстросействующий эффект. Это работа систематическая, повседневная. Наиболее надежный способ профилактики конфликтов создание в семье, коллективе, такой психологической атмосферы, которая исключает саму возможность возникновения агрессии. Достижение этой цели возможно только в результате последовательного осуществления целого комплекса мероприятий по укреплению отношений и взаимопомощи между людьми.

Методы предупреждения конфликтных ситуаций основываются на построении модели и соответствующей ей методик. Все это заключается в воздействии на потенциальные элементы конфликтного поведения (участники, мотивы, объекты, используемые силы и средства). Деятельность по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте довольно разнообразна и зависит от характера возможного конфликта. Более

эффективной формой предупреждения конфликтного поведения является предупреждение причин конфликта. Такая деятельность проявляется на разных уровнях:

1) социальный уровень представляет собой работу с группой и внешней средой по созданию позитивных связей на основе принципов уважения, доверия, поддержки;

2) психологический уровень предполагает личностную ориентацию в уничтожении конфликтов [34, с. 53].

Разрешение конфликта – это совместная деятельность его участников, которая направлена на прекращение противодействия и решения проблемы конфликта. В этом случае активны должны быть обе стороны по преобразованию отношений между собой.

Формой предупреждения конфликтного поведения выступает поддержание сотрудничества с подростком. Оно обеспечивается с помощью следующих принципов работы с подростками: принцип согласия; принцип эмпатии; принцип взаимного дополнения; принцип исключения социальной дискриминации; принцип разделения заслуг; принцип психологического настроения, принцип психологического «поглаживания».

Принцип согласия, как элемент разрешения конфликта, фактически считается обязательным. Такая форма решения конфликта достигается с помощью обоюдного нахождения решения конфликта, оговаривание взаимных уступок и условий. Возможное вовлечение в общее дело. Известный конфликтолог Й. Галтунг пишет: «Разрешить конфликт – значит:

1) решить, кто является победителем и кто побежденным, каким будет будущее распределение ценностей;

2) осуществить это распределение ценностей;

3) прийти к заключению о том, что конфликт полностью завершен».

Принцип эмпатии так же является не маловажной формой предупреждения конфликтного поведения подростков. В таком случае

учитывается психическое состояние оппонента. Подростки должны ставить себя на место соперника, целенаправленно переживать, стремиться понять.

Принцип взаимного дополнения заключается в создании ситуации, когда в совместном проекте возможно использовать черты своего партнера, которыми не обладает субъект. Развивая и используя эти черты, можно укрепить взаимоотношение, избежать многих конфликтов.

Такой принцип, как исключения социальной дискриминации, основывается на недопущении выделения различий между конфликтными сторонами, какого-либо превосходства одного над другим.

В условиях коллективной деятельности удобно использовать принцип разделения заслуг. Принцип основывается на разделения заслуг на всех участников, даже если большая часть из них принадлежит какому-нибудь одному. Такая форма позволяет избежать зависти, обид и негативных эмоций со стороны окружающих.

Принцип психологического настраивания предполагает позитивное воздействие на оппонента, основой которого является своевременное информирование партнера о возможных или предстоящих переменах, совместное обсуждение их последствий [26, с. 341].

Принцип психологического «поглаживания» заключается в деятельности по поддержанию положительных эмоций, для чего используются различные поводы (день рождения, победа в конкурсе). Этот принцип позволяет снять напряжение, вызвать чувство симпатии.

Метод осознанного конфликтного поведения могут использовать инструкторы тренингов в своей профессиональной сфере. Моделирование конфликтных ситуаций в тренингах запускает механизм сплочения коллектива, нахождение нестандартных решений выхода из конфликта. Модели конфликта являются эффективными приемами в предупреждении конфликтных ситуаций в реальной жизни и взаимодействиях.

Один из наилучших методов предотвращения конфликтного поведения, предупреждение конфликтов интересов. Перед подростками

нужно поставить одну цель, к которой они будут стремиться. Каждый подросток должен быть информирован в полной мере о результате, которого от него ждут в той или иной работе. Как пример можно выделить командную игру на физической культуре, где у каждого подростка стоит задача выиграть противоположную команду.

Так же необходима координация действий внутри группы. У каждого подростка есть своя задача, которую он должен выполнить для успешного достижения цели всей группы. Немаловажным фактором будет и наличие лидера, чьи решения подростки должны принимать во внимание [27, с. 15].

Лекции так же являются немаловажным методом предупреждения конфликтного поведения. Если углубиться в значение слова, можно сказать, что лекцией следует называть такой способ изложения материала, который имеет строгую логическую структуру; также глубоко и ясно раскрывает предмет. Для проведения лекций удобно будет использовать сопровождение презентацией.

Основным методом предупреждения конфликтного поведения в подростковом возрасте является тренинг. В тренинговых упражнениях ситуации конфликта непосредственно моделируется, после чего его участникам нужно найти правильный выход из нее. Затем идет обсуждение действий. Благодаря этому теоретическая часть информации сразу прорабатывается в условиях реальной ситуации, в результате подростки, кроме знаний, могут вынести реальный опыт.

Еще одним методом предупреждения конфликта можно выделить игру. В игре участники могут принять на себя определенные роли, когда проигрывается конфликтная ситуация. И на своем примере приобрести опыт действий в конфликте. Например, в игре подросток может быть как инициатором конфликта, так и тем, кто должен его разрешить. Методы игровой терапии является наиболее доступным и интересным, а так же практичным методом в снижение агрессивности у подростков. Игры по

предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте могут состоять из:

- предоставления возможности на практике выражать и подавлять негативные эмоции. Здесь могут использоваться такие игровые техники, как «Разрывание бумаги» (Приложение 7).

- оказание помощи в отражении реальных негативных эмоций со стороны неприятеля.

Еще одним методом предупреждения конфликтного поведения можно выделить рефлекссию. Рефлексией является осознание человеком самого себя, своих положительных или же отрицательных сторон. Позволяет проанализировать свои действия и поступки. Этот метод необходимо использовать практически во всех сферах жизнедеятельности.

Взаимодействие подростков должно быть сбалансировано. Ученые выделяют пять основных балансов, нарушение которых непосредственно может привести к конфликтам.

Одним из балансов является поддержание равноправия в ходе выполнения своих ролей. Каждый из подростков может играть по отношению к другому роль старшего, равного или младшего. Если подростки принимают роли, которые им отводят, то ролевого конфликта не происходит. Поэтому во взаимодействии подростков необходимо понять, какие роли они играют. Если распределение ролей не устраивает подростков, то может произойти конфликт. Так как роль младшего во взаимодействии, как правило, менее желанная, то для предупреждения конфликтного поведения подростков необходимо научить избегать значительного психологического доминирования друг над другом. Подростков нужно научить взаимодействию с окружающими на равных [26, с. 1354].

Поддержание при взаимодействии подростков и подростковых групп баланса взаимозависимости в решениях так же является неотъемлемой частью по предупреждению конфликтного поведения. Людям изначально присуще стремление к свободе и независимости. Одним из способов

предупреждения конфликтного поведения в этом случае может послужить научение подростков оценивать и видеть зависимость его от окружающих людей. Если эта среда становится для него некомфортной, то нужно найти баланс взаимозависимости.

Баланс услуг так же является предметом конфликта. Во время совместной деятельности подростки оказывают друг другу личные услуги. Сознательно или подсознательно людям свойственно фиксировать услуги, которые они оказали, и фиксировать те услуги, которые оказали им. Если подросток оказал другому личную услугу, но не получил в замен услугу по такой же ценности, такое поведение может привести к конфликтам. В этом случае подростков необходимо научить делать дела, не прося ничего взамен.

Кроме баланса взаимных услуг, во взаимодействии друг с другом, подросткам свойственно поддерживать баланс ущерба. Если один подросток нанес ущерб другому, то у второго появляется желание отомстить, причинить такой же ущерб. Поэтому в предупреждении конфликтного поведения важным условием является не нанесение ущерба окружающим [29, с. 192].

К пятому балансу можно отнести сбалансированность самооценки и внешней оценки. В процессе взаимодействия подростки постоянно оценивают друг друга. При оценке себя подросток учитывает свои положительные стороны, то, каких успехов он добился, что ему удалось сделать. При оценке работы других подростков, особенно если речь идет о конкуренции, подростки начинают чаще всего оценивать то, что сопернику не удалось сделать, где были его ошибки. В этом случае необходимо показать подросткам, что результат в некоторых случаях важнее того, каким путем они шли к цели.

Работа педагога-психолога по предупреждению конфликтного поведения подростков происходит по следующим направлениям: организационная работа — это сбор информации, условия жизни и деятельности подростка. Диагностическая работа заключается в проведении

диагностики для выявления различных сторон личности подростков. В некоторых случаях педагогу-психологу придется взять на себя роль посредника в разрешении конфликта.

Таким образом, эффективными методами предупреждения конфликтов в подростковом возрасте будут нейтрализация агрессивных чувств, способности работе в группе. Это можно сделать с помощью тренинговых упражнений, мини-лекция, игр и рефлексии.

Выводы по первой главе

Среди актуальных проблем на сегодняшний день являются конфликтные ситуации среди подростков. Подростковый возраст – один из сложнейших периодов взросления ребенка. В этот период ломаются старые стереотипы, привычки. Молодой организм интенсивно растет, вместе с этим идет формирование новых новообразований. К этому добавляются сложности перехода их детского состояния во взрослую жизнь. Такая резкая перестройка вызывает дискомфорт у подростков, что за собой может привести к дисгармоничности личности. Подростковому возрасту характерна возбудимость, эмоциональная нестабильность. Многие подростки стараются выплеснуть свои эмоции наружу. Именно поэтому в подростковом возрасте появляется враждебный характер по отношению к окружающим, агрессия, повышенная тревожность, что дает предпосылки к возникновению конфликтных ситуаций.

Конфликт представляет собой противоречие целей, ценностей противоборствующих сторон. Через столкновения действий решаются проблемы подростковых групп. Конфликту свойственны противодействия в поведении, общению, которые направлены на защиту своих собственных интересов и интересов группы.

В конфликтной ситуации, в которой принимают участие два оппонента, по большей мере ничем не отличается от групповых конфликтов. В конфликтах эмоциональное напряжение подростков достигает достаточно

высокого уровня, которые потом мобилизуются для достижения победы над соперником.

Помимо групповых конфликтов и конфликтов между двумя соперниками (или несколькими), подростки еще сталкиваются с внутриличностным конфликтом, который не так уж и маловажен. Причиной таких конфликтов так же является становление новых личностных образований. В отличие от групповых конфликтов, внутриличностный конфликт ведет к конфликту внутри самого подростка.

Недопущение конфликтных ситуаций должно быть под контролем образовательных учреждений, психолога, социального педагога и родителей. С помощью тренинговых упражнений, мини-лекций, игр и рефлексии, так же работы с родителями подростков, можно предупредить появления конфликтного поведения.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте

Опытнo-экспериментальная работа была организована и проведена в МБОУ «СОШ №1» города Бийска. В исследовании по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте принимали участие 24 подростка (Приложение 1).

Целью опытнo-экспериментальной работы стало выявление эффективности комплекса занятий с использованием методов, направленных на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте.

Задачи опытнo-экспериментальной работы были следующими:

1. Выявить склонность к конфликтному поведению подростков.
2. Разработать и реализовать комплекса занятий с использованием методов по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте.
3. Проанализировать полученные результаты опытнo-экспериментальной работы по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте.

Чтобы определить склонность к конфликтному поведению подростков, был использован тест-опросник, автором которого является американский психолог К. Томас (Приложение 2).

Исследование включало в себя три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На первом этапе была проведена методика по выявлению склонности к агрессивному поведению в конфликтной ситуации в подростковом возрасте.

Второй этап состоял из разработки и реализации комплекса методов по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте.

Третий этап представлял собой повторное проведение диагностики, анализ и сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов.

2.1 Выявление склонности к конфликтному поведению подростков

На первом этапе проводилась диагностика с помощью выбранной методики.

Цель констатирующего этапа: определение склонности к конфликтному поведению подростков в конфликтной ситуации.

Исходя из цели были сформулированы следующие задачи:

1. Подобрать методики для определения склонности к конфликтному поведению в подростковом возрасте.

2. Провести диагностику и проанализировать полученные результаты.

Для определения уровня склонности к конфликтному поведению в подростковом возрасте использовался тест-опросник «Определение способов регулирования конфликтов» Кеннета Томаса (Приложение 2).

Одним из самых известных методик по диагностированию поведения личности в конфликтной ситуации является тест-опросник К. Томаса «Определение способов регулирования конфликтов». Сам же К. Томас говорил о том, что людям не следует разрешать конфликты или избегать их, а требуется научиться грамотно ими управлять. Более того, К. Томас совместно с Р. Килманном предложил двухмерную модель регулирования конфликтов, одна часть которой - поведение человека, которое основано на внимании к интересам окружающих людей; вторая часть - поведение, которое подразумевает игнорирование целей окружающих людей и защиту собственных интересов.

К. Томас выделил пять стратегий поведения личности в конфликтной ситуации. Первой стратегией поведения личности в конфликтной ситуации будем считать соревнование или конкуренция — это стремление выиграть и добиться собственных интересов в ущерб своему оппоненту. Второй стратегией поведения личности в конфликтной ситуации выступает компромисс человека. Такую стратегию поведения можно кратко описать,

как приход к соглашению, когда участники конфликта что-то получают, но и чем-то приходится непосредственно жертвовать. Третья стратегия – это избегание конфликта. Соперник уходит от спора, нет стремления к победе, так же будет безразличие к проигрышу. При этом человек с таким типом личности может кивать и поддакивать, в то время, когда не имеет интереса к своей позиции. Приспособление – четвертая стратегия поведения личности в конфликтной ситуации. Она стоит в противоположность соперничеству, не способность противостоять чужому давлению, принесение в жертву своих интересов ради соперника. И наконец, пятая стратегия поведения личности в конфликтной ситуации – это сотрудничество. Наиболее оптимальная стратегия поведения, когда участники конфликта приходят к альтернативе, совместными усилиями добиваются общих положительных результатов.

В большинстве ситуаций люди чаще всего прибегают к соперничеству. Если эта стратегия ни к чему не приводит, то соперники начинают прибегать к более сильным средствам давления. Саму же стратегию поведения сотрудничества они воспринимают как призыв к уступке. Выиграть в борьбе подростку, прежде всего, нужно для утверждения, чтобы укрепить свое самоуважение. Проиграв первый «бой», подростки норовят устроить следующий.

В возрастной психологии говорится о том, что соперничество в подростковом возрасте — это даже хорошо. Приобретая стратегию соревнования или приспособления, далее с возрастом подросток будет пытаться выбрать более гибкую стратегию своего поведения с окружающими.

Не исключено, что подросток видит эффективность стратегии соперничества, начинает его долгие годы использовать. В последующем переносит его во взрослую жизнь. Своего оппонента подростки с такой стратегией поведения в конфликтной ситуации заранее пытаются развести, при этом больше всего не хотят оказаться на его месте. В сопернической стратегией поведения и заключается агрессия.

Если такая стратегия стала ведущей, и подросток не знает других моделей поведения, то он может создавать все новые и новые конфликтные ситуации вокруг себя. Такие подростки не видят в себе проблему – для них это проблема окружающих. Если в конфликт вступают два подростка с такой стратегией поведения, то конфликт может выйти за рамки дозволенного.

В своем тесте-опроснике по выявлению типичных форм поведения человека в конфликтной ситуации К. Томас описывал каждый из пяти перечисленных возможных вариантов двенадцатью суждениями о поведении человека в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях он сгруппировал их в тридцать пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

В ключе каждый ответ «А» или «В» представляет собой количественное выражение стратегии поведения подростка: сотрудничества, соперничества, компромисса, приспособления и избегания. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему было присвоено значение 1, если не совпадает, то присвоено значение 0. Количество баллов, которые набрал подросток по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующей стратегии поведения в конфликтной ситуации.

Выборка участников исследования МБОУ «СОШ № 1» г. Бийска составила 24 человека.

После обработки и интерпретации данных получились следующие результаты:

Результаты исследования по определению способов регулирования конфликтов в подростковом возрасте (по К. Томасу)

Поведения личности в конфликтной ситуации					
Количество испытуемых	Стратегия поведения личности (в %)				
	Соревнование	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
5	20,8				
5		20,8			
6			25		
3				12,5	
5					20,8

В ходе проведенного анализа по определению способов регулирования конфликтов в подростковом возрасте, было выявлено, что большинство подростков в ходе опроса обладали компромиссной стратегией поведения. Такие дети способны пойти на уступки в ущерб себе либо обеим сторонам. Но из конфликтной ситуации, как правило, они способны выйти. Таких подростков составило 25% от общего числа испытуемых. Подростков, которые обладали стратегией поведения, таким как избегание, было меньше всего и составило 12,5%. Ребята со стратегией поведения избегание чаще всего не становятся инициаторами конфликтных ситуаций. А если такая ситуация уже случилась, то подростки стараются не участвовать в ней.

Подростков, которые имели стратегию поведения сотрудничество и приспособление было одинаковое количество и составило по 20,8% от общего числа испытуемых. С соревновательной стратегией поведения подростков так же было 20,8%. Ребята, имеющие соревновательную стратегию поведения, чаще всего и становятся инициаторами конфликтных ситуаций. Они не готовы пойти на уступки, в их планах всегда одержать победу над соперником.

В основном, по данным теста-опросника, большинство подростков умеют найти выход из конфликтной ситуации, так же способны не допустить ее, что немало важно для дальнейшей работы с подростками.

Для наглядности на основе таблицы 1 была составлена гистограмма.

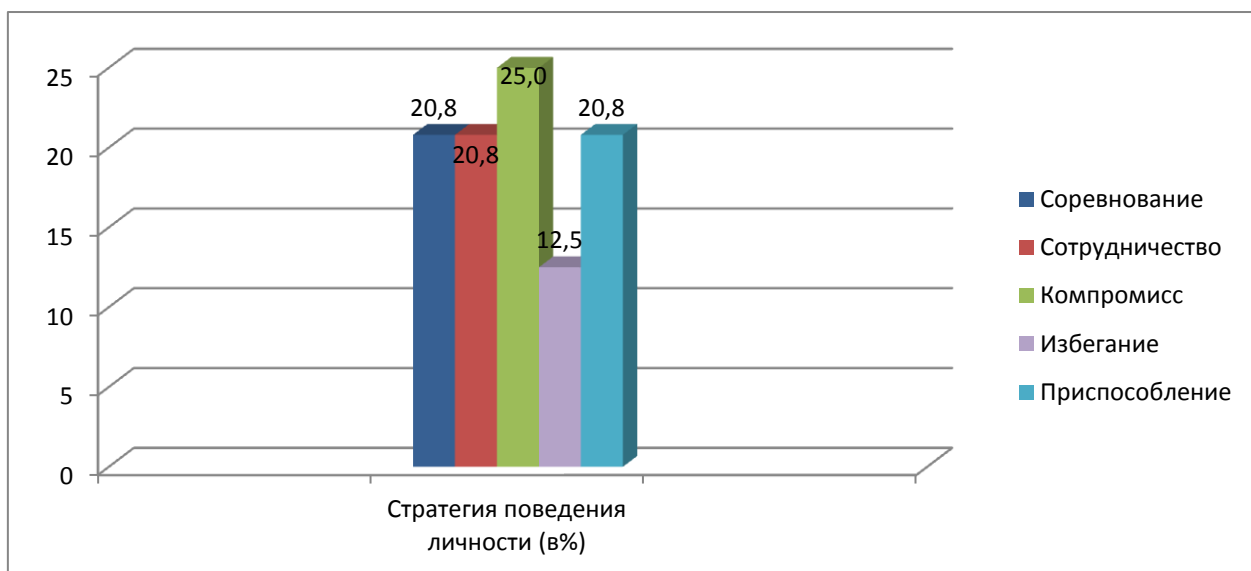


Рис. 1. Гистограмма стратегии поведения личности в конфликтной ситуации в подростковом возрасте (по К. Томасу, в %)

Проведенная диагностика позволила нам разделить участников исследования на две группы: экспериментальную и контрольную

В контрольную группу исследования в большей степени вошли те подростки, которые, на наш взгляд, умеют владеть конфликтной ситуацией, могут найти выход из нее. Экспериментальная группа в основном состояла из ребят, которые со сложностями могут найти выход из конфликтной ситуации, либо являются ее инициаторами. Всего в каждую группу вошло по 12 подростков. Так в контрольную группу исследования вошли 2 подростка со стратегией поведения соревнование, а в экспериментальной группе с таким же стилем поведения было 3 подростка. Со стратегией поведения сотрудничество в контрольную группу вошло 3 подростка, в экспериментальную группу со стратегией поведения сотрудничество мы включили 2 подростков. Подростков, обладающих в конфликтной ситуации стратегией поведения компромисс, получилось по 3 человека в каждую группу. В контрольную группу со стратегией поведения избегание включили

всего 1 подростка, с такой же стратегией поведения в экспериментальной группе оказалось 2 подростка. Со стратегией поведения приспособления в контрольной группе было 3 участника, а в экспериментальной 2.

После обработки результатов экспериментальной и контрольной групп была составлена таблица 3:

Таблица 3

Результаты исследования по определению способов регулирования конфликтов в подростковом возрасте (по К. Томасу) контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе

Поведения личности в конфликтной ситуации					
Группа	Стратегия поведения личности (в %)				
	Соревнование	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
Контрольная	16,7	25	25	8,3	25
Экспериментальная	25	16,7	25	16,7	16,7

Для наглядности на основе таблицы 3 была составлена гистограмма.

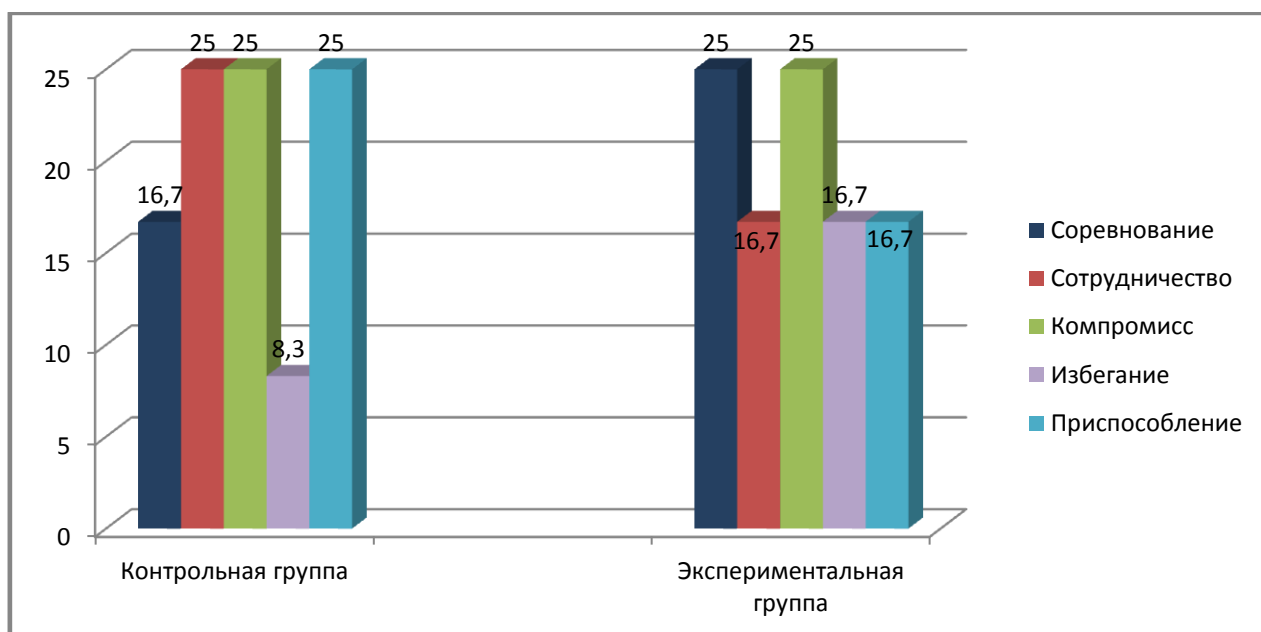


Рис. 2. Гистограмма стратегии поведения личности в конфликтной ситуации в подростковом возрасте контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе (по К. Томасу, в %)

Результаты, полученные в ходе проведенного исследования по определению способов регулирования конфликтов в подростковом возрасте, свидетельствуют о том, что необходимо провести мероприятия по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте.

В процессе исследования большинство подростков вели себя спокойно, сдержанно. Каких-либо вызывающих действий не было. Они внимательно слушали инструкции, легко шли на контакт. Некоторые подростки выводили свою точку зрения на конфликтные ситуации, могли привести примеры из личной жизни. Были и активные ребята, которые постоянно отвлекались от работы. Своими действиями провоцировали других подростков, что в некоторых случаях приводило к спорам и ругательствам. Они отвлекали остальных ребят от выполнения работы. Но их легко получалось успокоить.

Некоторые ребята даже помогали при проведении исследования. Были и такие ребята, которые ввели себя очень скромно и робко. Они обычно молчали все занятие, но если обращение шло лично к ним, то они с легкостью могли ответить на все вопросы. Подростков очень заинтересовала данная методика, им было интересно узнать свою стратегию поведения в конфликтной ситуации. Они даже делали предположения, кто какой стратегией поведения в конфликтной ситуации обладает и какие последствия могут из этого быть.

Таким образом, в ходе диагностики выявили подростков из 24 респондентов, обладающих соревновательной стратегией поведения (конкуренция), которая проявлялась в провокации других ребят, спорам с учителем, несерьезному подходу к выполнению задания, опозданию на уроки. Так же выявили подростков, которые умеют выйти из конфликтной ситуации, либо вовсе могут ее не допустить.

2.2 Реализация комплекса занятий с использованием методов, направленных на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте

Целью формирующего этапа являлась разработка и реализация комплекса занятий с использованием методов, направленных на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте.

Задачи формирующего этапа:

1. Разработать комплекс занятий, направленного на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте.
2. Реализация комплекса занятий, направленного на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте.

Формирующий эксперимент включал в себя проведение с подростками комплекса занятий, направленного на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте

Общая продолжительность профилактических занятий с использованием методов предупреждения конфликтного поведения составила 7 недель. Всего с подростками было проведено 13 занятий по 30-40 минут. Занятия проходили на базе школы 2 раза в неделю.

Для проведения профилактической работы с подростками были выбраны методы тренинга, мини-лекций, игротерапии и рефлексии (Таблица 4).

Задачи разработанного комплекса занятий:

1. Обучить методам нахождения решения в конфликтных ситуациях.
2. Способствовать развитию навыков снижения эмоционального напряжения.
3. Научить взаимодействию в группе, выполнению общих задач и достижению поставленных целей.
4. Развить способность адекватно реагировать на различные конфликтные ситуации.

Все занятия были разделены на следующие этапы:

1. Подготовительный этап: настройка подростков на занятия.
2. Основной этап: развитие волевых качеств подростков, снижение накала в конфликтной ситуации, занятий, направленные на умение выходить подростков из конфликтной ситуации.
3. Заключительный этап: подведение итогов.

Таблица 4

Тематический план комплекса занятий, направленный на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте

п/п	Название занятия, упражнений	Оборудование	Предполагаемый результат
1. Подготовительный этап			
1.	<p>Занятие 1.</p> <p>Игра «Снежный ком».</p> <p>Цель: знакомство подростков с организатором.</p> <p>Упражнение «Круг знакомств».</p> <p>Цель: создание благоприятной психологической атмосферы.</p> <p>Упражнение «Пожелания».</p> <p>Цель: настрой на дальнейшую работу.</p> <p>Игра «Мои соседи».</p> <p>Цель: помочь участникам ближе узнать друг друга.</p> <p>Рефлексия.</p>		Создадутся доверительные отношения между организатором и участниками тренинга.
2.	<p>Занятие 2.</p> <p>Игра «От 1 до 20».</p> <p>Цель: создание доверительных отношений между участниками.</p>	Листы бумаги, карандаши.	Сплочение участников, создание доверительной

п/п	Название занятия, упражнений	Оборудование	Предполагаемый результат
	<p>Игра «Тонущий корабль».</p> <p>Цель: разряжение обстановки между участниками тренинга; развития желания работы совместно.</p> <p>Упражнение «Мнение обо мне».</p> <p>Цель: помочь сориентироваться в группе.</p> <p>Мини-лекция, упражнение «Метафоры чувств».</p> <p>Цель: знакомство с видами общения.</p> <p>Рефлексия.</p>		атмосферы.
3.	<p>Занятие 3.</p> <p>Игра «Разминка».</p> <p>Цель: дать сосредоточиться на работе, настроить на дальнейшую работу.</p> <p>Упражнение «Варианты общения».</p> <p>Цель: продемонстрировать варианты общения.</p> <p>Игра «Акулы».</p> <p>Цель: проверить сплоченность группы.</p> <p>Мини-лекция «С+Р-П».</p> <p>Цель: рассказать о том, как</p>	Два листа бумаги.	Настрой подростков на дальнейшее сотрудничество.

п/п	Название занятия, упражнений	Оборудование	Предполагаемый результат
	справиться с последствиями своих действий. Рефлексия.		
2. Основной этап			
4.	<p>Занятие 4.</p> <p>Игра «Дракон».</p> <p>Цель: настроить участников на предстоящую работу, снять эмоциональное напряжение.</p> <p>Мини-лекция «Выход из контакта».</p> <p>Цель: рассказать подросткам о дистанции в общении, способе уйти от нежелательного разговора.</p> <p>Упражнение «Похвали себя».</p> <p>Цель: выработка умения делать комплименты, умения слушать.</p> <p>Упражнение «Два листочка пополам».</p> <p>Цель: помочь разобраться в хороших и плохих поступках.</p> <p>Рефлексия.</p>	Листы бумаги, карандаши, фломастеры.	Снятие эмоционального напряжения, участники научатся слушать друг друга.
5.	<p>Занятие 5.</p> <p>Игра «Белые медведи».</p> <p>Цель: снять эмоциональную нагрузку.</p> <p>Мини-лекция «Я-высказывание».</p>		Повысится стрессоустойчивость подростков,

п/п	Название занятия, упражнений	Оборудование	Предполагаемый результат
	<p>Цель: снижение накала в конфликтной ситуации.</p> <p>Игра «Чиновник».</p> <p>Цель: ознакомить подростков со способами предотвращения конфликта и выхода из него, научить их методам стрессоустойчивости.</p> <p>Рефлексия.</p>		они научатся спокойно вести себя в конфликтной ситуации.
6.	<p>Занятие 6.</p> <p>Упражнение «Разрывание бумаги».</p> <p>Цель: снижение напряжения, дать подростку возможность выразить эмоции.</p> <p>Упражнение «Да» значит «Нет».</p> <p>Цель: научить говорить «нет» или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы.</p> <p>Упражнение «Нахал».</p> <p>Цель: совершенствовать умение выстраивать свое речевое поведение в экстремальной ситуации.</p> <p>Упражнение «Смена акцентов».</p>	Листы бумаги.	Подростки смогут найти выход из конфликтной ситуации.

п/п	Название занятия, упражнений	Оборудование	Предполагаемый результат
	<p>Цель: выработать умение пережить мелкие неудачи.</p> <p>Рефлексия.</p>		
7.	<p>Занятие 7.</p> <p>Упражнение «Дружеская ладошка».</p> <p>Цель: создание положительной атмосферы в группе.</p> <p>Игра «Конфликт в транспорте».</p> <p>Цель: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.</p> <p>Упражнение «Неожиданный звонок».</p> <p>Цель: способствовать выявлению эмоциональных черт личности через поведенческие реакции и спонтанно возникающие мысли.</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>Стулья, листы бумаги, карандаши или фломастеры.</p>	<p>Подростки смогут решить конфликт самостоятельно.</p>
8.	<p>Занятие 8.</p> <p>Упражнение «Убежище».</p> <p>Цель: вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.</p>	<p>Карточки с написанными на них эмоциональными состояниями</p>	<p>Поднятие самооценки, подростки смогут уйти от ненужного разговора.</p>

п/п	Название занятия, упражнений	Оборудование	Предполагаемый результат
	<p>Игра «Техника вежливого отказа».</p> <p>Цель: помочь найти выход из неудобной для подростка ситуации.</p> <p>Упражнение «Случай в лифте».</p> <p>Цель: исследовать поведенческое состояние чувств.</p> <p>Рефлексия.</p>	(для игры «случай в лифте»)	
9.	<p>Занятие 9.</p> <p>Упражнение «Полотно желаний».</p> <p>Цель: повысить самоуверенность участников.</p> <p>Игра «Газета».</p> <p>Цель: научить группу вместе решать сложные задачи.</p> <p>Мини-лекция «Польза от ошибок».</p> <p>Цель: ознакомить со способами выхода из конфликта.</p> <p>Рефлексия.</p>	Листы бумаги или газеты.	Повышение самоуверенности, возможность решать задачи совместно с группой.
10.	<p>Занятие 10.</p> <p>Упражнение «Рисунок настроения».</p> <p>Цель: узнать о настроении участников.</p>	Бумага, цветные карандаши.	Подростки смогут найти выход из конфликтной ситуации, предотвратить конфликт.

п/п	Название занятия, упражнений	Оборудование	Предполагаемый результат
	<p>Упражнение «Просьба».</p> <p>Цель: ознакомить со способами управления конфликтами.</p> <p>Упражнение «Репетиция поведения».</p> <p>Цель: ознакомление подростков со способами предотвращения конфликта и выхода из него.</p> <p>Упражнение «Проталкивание в автобусе».</p> <p>Цель: помочь найти способ выхода из конфликтной ситуации.</p> <p>Рефлексия.</p>		
11.	<p>Занятие 11.</p> <p>Упражнение «Чувства».</p> <p>Цель: узнать об эмоциональном опыте группы.</p> <p>Упражнение «Я идеал».</p> <p>Цель: помочь подростку понять партнера и самого себя.</p> <p>Упражнение «Ассоциации».</p> <p>Цель: дать подросткам самим разобраться, что такое конфликт.</p> <p>Упражнение «Конфликтик».</p> <p>Цель: проработка конфликтной ситуации.</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>Ватман, листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры.</p>	<p>Подростки смогут оценивать конфликтную ситуацию глубже.</p>

п/п	Название занятия, упражнений	Оборудование	Предполагаемый результат
3. Заключительный этап			
12.	Занятие 12. Упражнение «Что мне мешает». Цель: снять эмоциональное напряжение. Упражнение «Смотри на жизнь немного по-другому!». Цель: рефлексия. Упражнение «Обратная связь». Цель: рефлексия участников.	Листы бумаги, карандаши.	Подростки смогут решать проблемы сообща.
13.	Занятие 13. Упражнение «Мои сильные стороны». Цель: утверждение своих сильных сторон. Упражнение «Обратная связь». Цель: рефлексия участников.		Подростки смогут выражать свое мнение в спокойной форме.

Занятия в экспериментальной группе начинались с обязательного приветствия, а за тем происходило плавное вхождение в ход занятия. Создавался настрой на совместную работу. Например, проводились небольшие игры на сплочение, так же старшеклассники рассказывали, какие у них события произошли за этот день и что они ожидают от предстоящего дня.

На первом подготовительном этапе происходило знакомство и создание сплоченной, доверительной атмосферы в группе. Подростки на первых занятиях были скованны, несмотря на то, что знали друг друга. Практически не задавали вопросы. Некоторые ребята не хотели выполнять упражнения,

отказывались от игр. Часто перешептывались между собой. Сразу можно было выделить тех ребят, которые являются друзьями друг другу. На рефлексии вели себя закрыто. Ребятам задавались вопросы, что им понравилось на данном занятии? Что они хотели бы изменить? На первом занятии ответов на эти вопросы было достаточно мало, ребята не решались высказывать свое мнение, стеснялись, ссылались на помощь соседа.

Были и такие ребята, которые вели себя несдержанно, мешали ходу занятий. Но и присутствовали такие ребята, которые помогали проведению занятий. Они с любопытством приступали к заданиям, выполняли все требования и просили дополнительные задания.

На последующих занятиях основного этапа подростки уже с интересом ждали, что будет происходить на следующих занятиях. Многие проявляли инициативу, отвечали на все задаваемые вопросы, с интересом участвовали в тренинговых занятиях, играх. Могли поддержать диалог по заданной теме. Предлагали что-то свое. Некоторые ребята, все же, отвечали резким отказом, не хотели участвовать в занятиях. Такое поведение вызывало конфликты среди ребят. Для ребят самую большую трудность вызвала игра «Чиновник». Когда подошло время распределения ролей, стали возникать споры в группе, сразу появилось несколько ребят, которые хотели взять на себя лидерство. Вскоре все удалось разрешить.

На шестом занятии, когда проводилось упражнение «Разрывание бумаги», подростки охотно принялись его выполнять. Бумагу разрывали на самые мелкие части. На этом упражнении ребята стали громко шуметь, смеяться, кидали листы бумаги в разные стороны. После этого упражнения ребята сами устроили небольшую рефлексию.

Последующие занятия проходили спокойно, ребята уже привыкли, что с ними проводят разные упражнения. Легко вызывались участвовать в разных играх. Бывали и такие ситуации, когда главную роль хотели получить даже самые тихие ребята. Больше всего подросткам нравились такие упражнения, где нужно было рассматривать самого себя, разбираться именно

со своими конфликтами. Подростки приводили в пример свои конфликтные ситуации, и все остальные ребята совместно решали эту проблему. У каждого подростка был такой личный пример. И все эти ситуации сообща удалось разобрать. На рефлексии ребята легко отвечали на вопросы, буйные подростки были спокойны.

К концу второго этапа вся скромность спала. Агрессии у ребят тоже не было. Они выполняли все упражнения, ждали следующих занятий. Предлагали свои идеи. Делились новыми мыслями. Некоторые ребята говорили, что с помощью данных упражнений смогли решить свои личные конфликты. Стали проще относиться к жизненным трудностям.

На заключительном этапе подростки уверенно отвечали на вопросы, не боялись высказывать свое мнение. Вели себя спокойно, сдержанно. У ребят было веселое настроение, они много шутили, не давали никому соскучиться. На рефлексии предлагали все новые и новые конфликтные ситуации для совместного решения. В конфликты не вступали, слушали мнение других.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что данный комплекс занятий, направленный на предупреждения конфликтного поведения в подростковом возрасте, является эффективным.

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы, направленной на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте

Цель опытно-экспериментальной работы – доказательство эффективности комплекса занятий с использованием методов, направленных на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте.

Задачи опытно-экспериментальной работы:

1. Провести повторно диагностику склонности подростков к конфликтному поведению.
2. Сравнить результаты констатирующего и контрольного этапа опытно-экспериментальной работы.

3. Проанализировать и описать результаты опытно-экспериментальной работы по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте.

Была проведена повторная диагностика с помощью теста-опросника определения способов регулирования конфликтов в подростковом возрасте К. Томаса. Она позволила проследить динамику изменения способов регулирования конфликтов в подростковом возрасте на констатирующем и контрольном этапах.

Результаты контрольного эксперимента показали, что в экспериментальной группе подростки, которые имели стратегию поведения в конфликтной ситуации соревнование, изменили свою стратегию поведения на более положительную (сотрудничество, компромисс). В нашем случае стиль поведения соревнования является негативным среди подростков.

По результатам профилактической работы и проведения контрольного диагностического этапа предупреждения конфликтного поведения в подростковом возрасте экспериментальной группы, получены следующие данные (Таблица 5):

Таблица 5

Результаты исследования по определению способов регулирования конфликтов в подростковом возрасте (по К. Томасу) на контрольном этапе экспериментальной группы

Поведения личности в конфликтной ситуации					
Количество испытуемых	Стратегия поведения личности (в %)				
	Соревнование	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	8,3				
5		41,7			
3			25		
1				8,3	
2					16,7

Как видно по таблице 5, соревновательную стратегию поведения в экспериментальной группе имеет всего 1 испытуемый. Так же можно понаблюдать, что подростков, которые имеют стратегию поведения сотрудничество, стало большее количество. Можно сказать, что ребята, которые раньше, в большинстве случаев, становились инициаторами конфликтных ситуаций, теперь с легкостью могут их не допускать или найти выход из нее. Подростков, которые в конфликтной ситуации примут стратегию поведения избегание снизился до 1 человека, что так же можно увидеть в таблице 5. Значит, такие подростки теперь не будут уходить от конфликтной ситуации, а попытаются ее решить выгодным для обеих сторон путем. Количество испытуемых, которые будут приспосабливаться к конфликтной ситуации, не изменилось. С компромиссным стилем поведения подростков осталось такое же количество, сколько и было на констатирующем этапе. Можно сделать вывод о том, что данные методы по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте являются эффективными.

Для наглядности на основе таблицы 5 была составлена гистограмма.

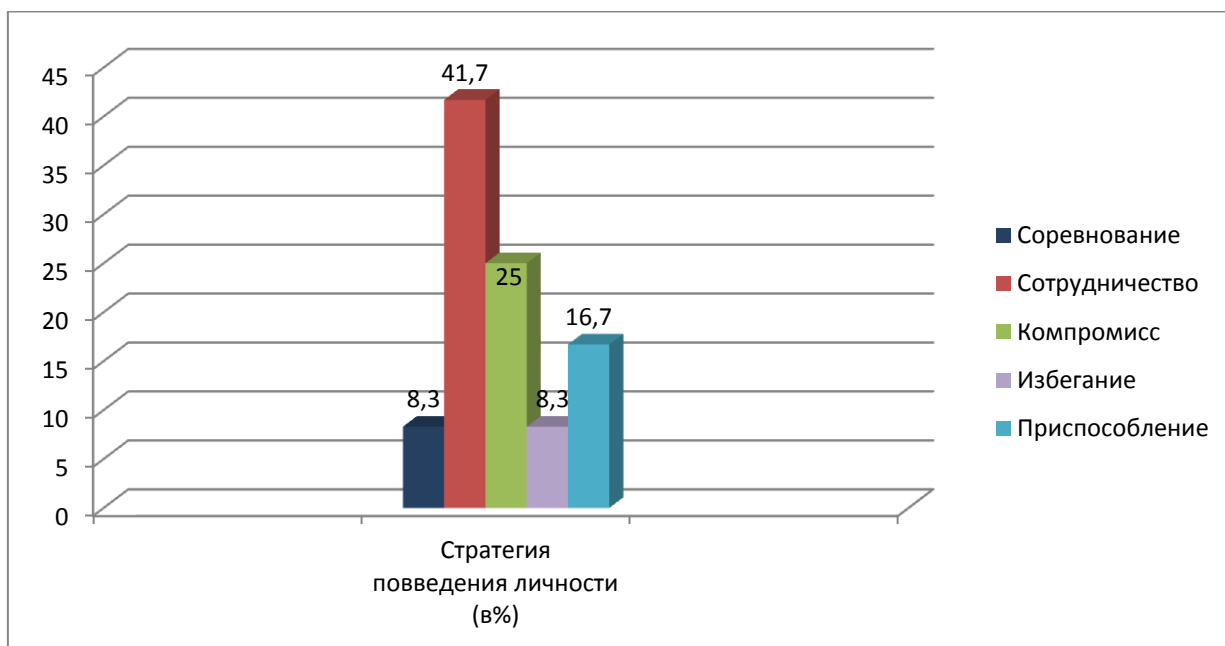


Рис. 1. Гистограмма стратегии поведения личности в конфликтной ситуации в подростковом возрасте на контрольном этапе экспериментальной группы (по К. Томасу, в %)

Сравнительные результаты поведения личности в конфликтной ситуации в подростковом возрасте (по К. Томасу) на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной группы исследования представлены в таблице 6.

Таблица 6

Сравнительные результаты поведения личности в конфликтной ситуации в подростковом возрасте (по К. Томасу) на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной группы

Стратегия поведения личности	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Количество испытуемых	%	Количество испытуемых	%
Соревнование	3	25	1	8,3
Сотрудничество	2	16,7	5	41,7
Компромисс	3	25	3	25
Избегание	2	16,7	1	8,3
Приспособление	2	16,7	2	16,7

Для наглядности на основе таблицы 6 была построена гистограмма.

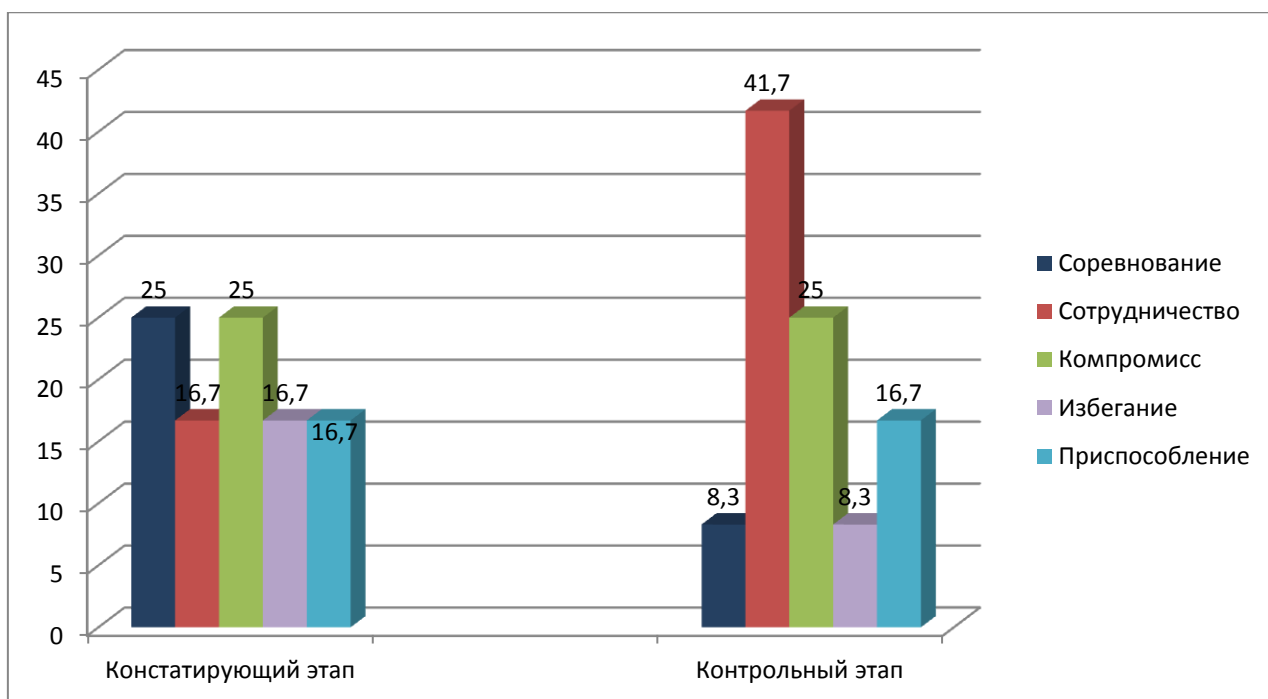


Рис. 3. Гистограмма сравнительных результатов поведения личности в конфликтной ситуации в подростковом возрасте на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной группы (по К. Томасу, в %)

По результатам в таблице 6 видно, что на контрольном этапе подростков, которые имеют соревновательную стратегию поведения в конфликтной ситуации составляет 8,3% от общего числа испытуемых экспериментальной группы. Подростков, которые способны к сотрудничеству в конфликтной ситуации стало больше и составило 41,7%. Ребятам со стратегией поведения избегание в конфликтной ситуации на контрольном этапе уменьшилось и стало 8,3%. Количество испытуемых, обладающих стратегией поведения компромисс и приспособление, не изменилось.

Результаты диагностики контрольной группы на контрольном этапе показали, что стратегии поведения подростков в конфликтной ситуации не изменились. Была составлена таблица сравнительных результатов поведения личности в конфликтной ситуации в подростковом возрасте (по К. Томасу) на констатирующем и контрольном этапах контрольной группы исследования (Таблице 7).

Таблица 7

Сравнительные результаты поведения личности в конфликтной ситуации в подростковом возрасте (по К. Томасу) на констатирующем и контрольном этапах контрольной группы

Стратегия поведения личности	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Количество испытуемых	%	Количество испытуемых	%
Соревнование	2	16,7	2	16,7
Сотрудничество	3	25	3	25
Компромисс	3	25	3	25
Избегание	1	8,3	1	8,3
Приспособление	3	16,7	3	16,7

Как видно по таблице 7, в контрольной группе изменений не произошло.

На основании полученных результатов констатирующего и контрольного этапов контрольной и экспериментальной групп, была составлена таблица 8.

Таблица 8

Сравнительные результаты поведения личности в конфликтной ситуации в подростковом возрасте (по К. Томасу) на констатирующем и контрольном этапах контрольной и экспериментальной групп (%)

Стратегия поведения личности	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Соревнование	16,7	25	16,7	8,3
Сотрудничество	25	16,7	25	41,7
Компромисс	25	25	25	25
Избегание	8,3	16,7	8,3	8,3
Приспособление	25	16,7	25	16,7

Как видно по таблице 8, в контрольной группе изменений никаких не произошло. В экспериментальной группе участников со стратегией поведения сотрудничество увеличилось почти в половину, а подростков со стратегией соревнования уменьшилось и стало 8,3%, в отличие от контрольной группы. Так же можно увидеть, что со стратегией избегание ребят в экспериментальной группе стало меньше. В таблице 8 можно увидеть, что подростков со стратегией поведения избегание в обеих группах стало поровну и составило 8,3%.

Для наглядности на основе таблицы 8 была составлена гистограмма.

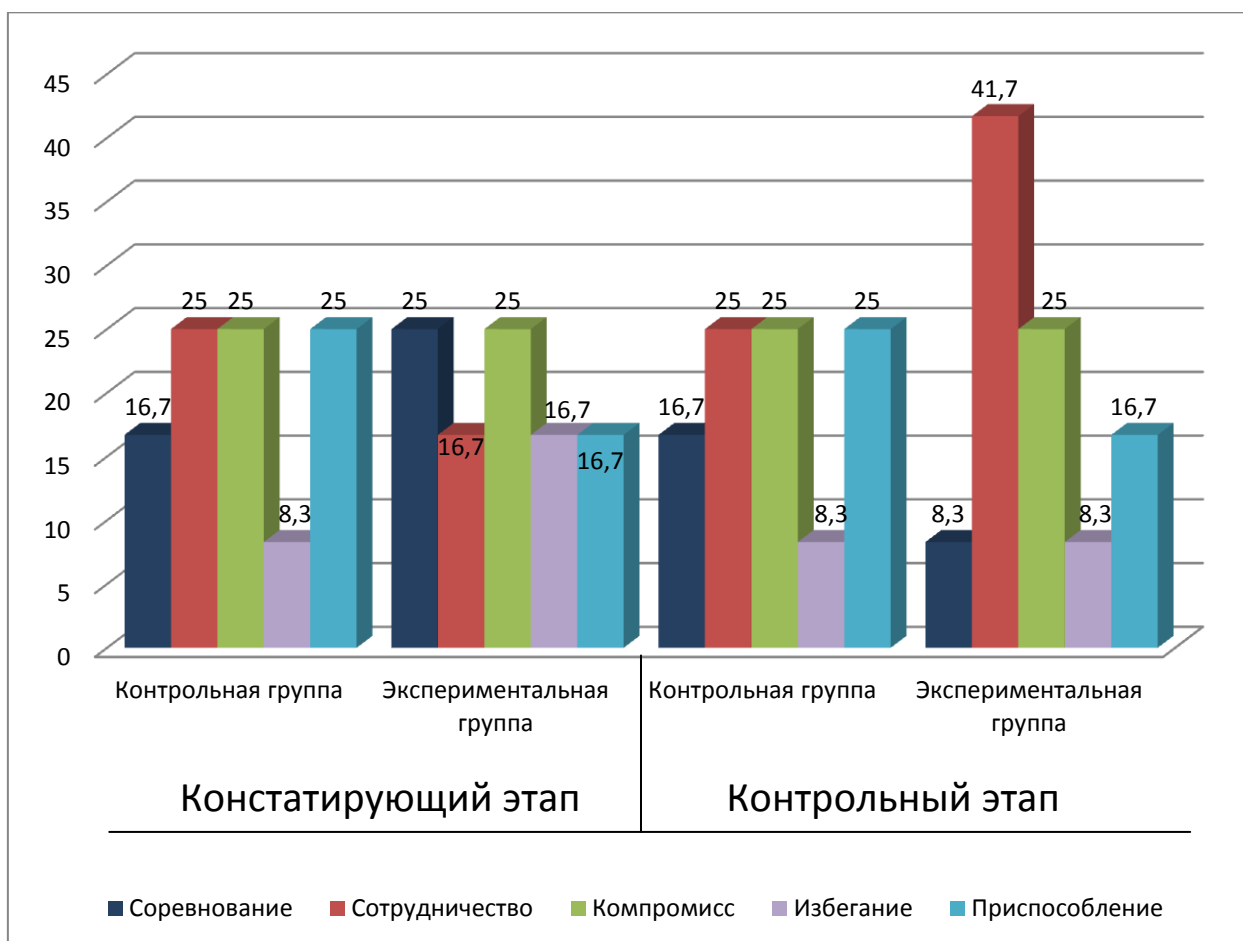


Рис. 4. Гистограмма сравнительных результатов поведения личности в конфликтной ситуации в подростковом возрасте на констатирующем и контрольном этапах контрольной и экспериментальной групп (по К. Томасу, в %)

Таким образом, анализируя результаты по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте на констатирующем и контрольном этапах, можно сказать, что эффективность проведенного комплекса занятий показала достаточно высокий уровень.

Выводы по второй главе

Целью опытно-экспериментальной работы являлось исследование, направленное на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте.

Для выявления стиля поведения в конфликтной ситуации в подростковом возрасте использовался тест-опросник Кеннета Томаса

«Определение способов регулирования конфликтов». Результаты диагностики на констатирующем этапе показали, что значительная часть подростков имеют соревновательный стиль поведения. Такие ребята со сложностью контролируют свое поведение, не привыкли уступать, болезненно относятся к поражениям, в некоторых случаях агрессивны. В конфликтной ситуации такие подростки способны пойти на крайне жесткие меры, чтобы добиться победы у оппонента.

Подростков, которые имеют стили поведения в конфликтной ситуации избегание и приспособление достаточно много. Такой стиль поведения в конфликтной ситуации не имеет хорошего успеха, так как он может повлечь за собой плачевные последствия для проигравшей стороны (именно подростку с таким стилем поведения). Стиль поведения компромисс так же не является достаточно успешным средством для подростка, и таких ребят составило большее количество от всей группы испытуемых.

Стиль поведения сотрудничество является самым эффективным в конфликтной ситуации, так как подростки могут решить конфликт, при этом не одна из сторон не понесет потери.

На этапе формирующего исследования с подростками был проведен комплекс занятий, направленный на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте. Занятия позволили решить следующие задачи:

- Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях.
- Развитие навыков снижения эмоционального напряжения.
- Взаимодействию в группе, выполнению общих задач и достижению поставленных целей.
- Развитие способности адекватно реагировать на различные конфликтные ситуации.

Предложенный комплекс занятий, направленный на предупреждение конфликтных ситуаций в подростковом возрасте, оказался эффективным, что подтвердили результаты исследования.

Таким образом, изложенные результаты свидетельствуют об эффективности представленных в данной работе комплекса занятий, направленных на предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте.

Заключение

В современной психологии конфликтное поведение выделяют как результат внутренних и внешних противоречий между социальной средой и самим человеком. Это результат противостояний между потребностью в самоутверждении, между собственной самооценкой и оценкой общества, между требованиями общества и собственными установками.

Можно выделить пять основных стилей конфликтного поведения: избегание, компромисс, приспособление, соперничество и сотрудничество.

В большинстве случаев сложность конфликтной ситуации зависит от ожидаемого результата или цели, отношения человека непосредственно к конфликтной ситуации и стратегии поведения. Все это связано друг с другом, то есть от преследуемой цели зависит отношения человека к конфликту, от отношения и цели зависит стиль поведения, а от стиля поведения зависит будущий результат – есть возможность разрешить конфликт мирным путем, или же нет.

Так же причиной конфликтного поведения между ребенком и родителями может стоять далеко не сам ребенок. Конфликт в отношениях между родителями вызывает у ребенка особые последствия, которые выражаются потом в различных стилях поведения:

- демонстративный, негативный стиль поведения, оппозиция во всем;
- неподчинение ребенка;
- избегание общения с родителями, сокрытие информации о себе и своих действиях.

Проведенная исследовательская работа и анализ литературы по теме исследования позволяет сделать вывод о том, что проблема предупреждения конфликтного поведения в подростковом возрасте остается актуальна.

Вопрос о предупреждении конфликтного поведения в подростковом возрасте стоит остро. Если подростки не научатся находить выход из конфликтной ситуации, если в стиле поведения будет преобладать

соперничество, то в дальнейшей взрослой жизни им потребуется намного больше времени, чтобы найти общий язык с окружающими людьми. И в тех случаях, когда такой ребенок пойдет в регулирующие организации или в политику, то тогда конфликт между двух людей может стать конфликтом двух стран.

Таким образом, изучение предупреждения конфликтного поведения в подростковом возрасте занимает значительное место в современной психологии.

Целью исследования являлось изучение и проверка эффективности комплекса занятий с использованием методов по предупреждению конфликтного поведения в подростковом возрасте.

Результаты диагностики подростков показали необходимость в проведении методов по предупреждению конфликтного поведения.

В ходе проведения комплекса занятий в экспериментальной группе подростков со стилем поведения соперничество стало меньше, чем было до начала комплекса занятий и составило всего 1 человек из 12.

Таким образом, результаты контрольного этапа исследования наглядно показали, что подростки научились находить выход из конфликтной ситуации.

Цель достигнута, задачи решены, гипотеза исследования подтвердилась: предупреждение конфликтного поведения в подростковом возрасте будет эффективным, если:

- подростков включить в целенаправленное систематическое обучение с использованием наиболее эффективных способов: мини-лекций, игр, упражнений, рефлексии;

- формировать умение владеть эмоциями, научить позитивным способам реагирования на критику, оказывать сопротивление негативному влиянию со стороны других людей, преодолевать стрессовые ситуации и снижать тревожность.

Список использованной литературы

1. *Аболин, Л.М.* Психические механизмы эмоциональной устойчивости человека. [Текст] / Л.М. Аболин – Казань.: КазГУ, 2009 - 264 с.
2. *Абрамова, Г.С.* Возрастная психология: Учебное пособие [Текст] / Г.С. Абрамова. - М.: Проект, 2014. - 624 с.
3. *Арон, И.С.* Специфика межличностных отношений подростков со сверстниками и взрослыми в особой социальной ситуации развития [Текст]: / И.С. Арон / Национальный психологический журнал. Конфликтология. № 2, - 2013. – 175 с.
4. *Афанасьева, Е.А.* Основы конфликтологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.А. Афанасьева. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 159 с — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19276.html>
5. *Беганцова, И.С.* Влияние социального статуса подростков на установление межличностных отношений [Текст] / И.С. Беганцова, О.И. Гусева / Молодой ученый. №21.1, 2014. - 69-71 с.
6. *Бедный, М.С.* Семья – здоровье – общество [Текст] / М.С Бедный. — М.: Просвещение, 2007. – 349 с.
7. *Беликов, В.А.* Образование. Деятельность. Личность [Текст] / В. А. Беликов. - М.: Издательство «Академия Естествознания», 2010. - 269 с.
8. *Божович, Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте (Психологическое исследование.) [Электронный ресурс] / Л. И. Божович. — М.: Просвещение, 1968. - 464 с. — Режим доступа: <http://sdo.mgaps.ru/books/K4/M5/file/4.pdf>
9. *Бородкин, Ф.М.* Внимание. Конфликт!: Общество и личность [Текст] / Ф.М. Бородкин, Н.М. Коряк. – М.: Книга по Требованию, 2013. – 190 с.
10. *Булгаков, А.А.* Наши неуправляемые подростки. [Текст] / А.А. Булгаков. - М., 2003. - 377 с.
11. *Вачков, И.В.* Групповые методы в работе школьного психолога [Текст] / И.В. Вачков. М.: Ось-89, 2012. - 224 с.

12. *Вершинина, Т.С.* Язык и конфликт [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Т.С. Вершинина, М.О. Гузикова, О.Л. Кочев. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014. — 80 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66235.html>

13. *Волков, Б.С.* Психология подростка [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Б.С. Волков. — М.: Академический Проект, 2017. — 240 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36521.html>

14. *Воробьева, А.В.* Деятельность психолога по профилактике внутригрупповых конфликтов [Текст]: / А.В. Воробьева. - М.: Лаборатория Книги, 2010. – 80 с.

15. *Выготский, Л.С.* Психология развития человека [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Эксмо, 2015. - 1136 с.

16. *Гребенкин, Е.В.* Школьная конфликтология для педагогов и родителей. [Текст] / Е.В. Гребенкин. - Рн/Д: Феникс, 2013. – 171с.

17. *Гришина, Н.В.* Психология социального конфликта. [Текст] / Н.В. Гришина, СПб, 2012. - 236с.

18. *Гришина, Н.В.* Психология конфликта. 2-е изд. [Электронный ресурс]. / Н.В. Гришина. — СПб.: Питер, — 544 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»), 2008. — Режим доступа:

http://www.law.vsu.ru/structure/criminalistics/books/grishina_psy_conf.pdf

19. *Долгова, В.И.* Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у подростков [Текст] / В.И. Долгова, Е.В. Попова, А.В. Молоканов - Концепт. №. 31, 2015. - 91-95 с.

20. *Драгомирецкая, О.* Умение слушать и умение быть услышанным. [Текст]: Журнал «Тор-Manager», 2007. – 167 с.

21. *Дружинин, В.В.* Введение в теорию конфликта. [Текст] / В.В. Дружинин, Д.С Конторов, М.Д Конторов, - М.: Радио и связь, 1989. - 288 с.

22. *Дубровина, Л.А.* Связь черт характера подростков с социально-психологическим статусом в группе сверстников [Текст] / Л.А. Дубровина,

А.А. Максименко, А.О. Сальникова / Обучение и воспитание: методики и практика. № 14, 2014. - 92-96 с.

23. *Духновский, С.В.* Диагностика межличностных отношений [Текст] / С.В. Духновский. - СПб.: Речь, 2010. – 87 с.

24. *Емельянов, С.М.* Практикум по конфликтологии. [Текст] / С.М. Емельянов. - СПб.: Питер, 2009. — 384 с.

25. *Захаров, А.И.* Происхождение и психотерапия детских неврозов. [Текст] / А. И. Захаров. - Санкт-Петербург: изд-во КАРО. (М.: Типография «Наука»), 2006. – 671 с.

26. *Зими́на, М.А.* Социальный статус подростка в коллективе сверстников [Текст] / М.А. Зими́на / Молодой ученый. №10, 2016. - 1354-1357 с.

27. *Золотарева, К. В.* Взаимосвязь тревожности со стилем поведения в конфликтных ситуациях [Текст] / К.В Золотарева. - Москва: Лаборатория Книги, 2010. - 86 с.

28. *Ильин, Е.П.* Психология общения и межличностных отношений [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2013. - 576 с.

29. *Козлов, А.С.* Конфликтология социальных групп и организаций. [Текст] / А.С. Козлов, Е.В. Левина, П.А. Эстрова. - М.: Ленанд, 2015. - 272 с.

30. *Крайг, Г.* Психология развития [Текст] / Г. Крайг, Д. Бокум, - СПб.: Питер, 2007. – 940 с.

31. *Кричевский, Р.Л.* Психология малой группы. Теоретические и прикладные аспекты. [Текст] / Р.Л. Кричевский, Е.М. Дубовская. - М.: Просвещение, 2013.- 242 с.

32. *Лавриенко, В.Н.* Социология семьи [Текст] / В.Н. Лавриенко, Н.А. Нартов, О.А. Шабанова, Г.С. Лукашева. - М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 2008. – 349 с.

33. *Лаундес, Л.* Как говорить с кем угодно и о чем угодно. Психология успешного общения. Технологии эффективных коммуникаций [Текст] / Л. Лаундес. - М.: Добрая книга, 2016. - 384 с.

34. *Левин, С.* Разрешение конфликтов: от конфликта к сотрудничеству [Текст] / С. Левин; [пер. с англ. А. Логвинская]. - Москва: Олимп-Бизнес, 2008. – 246 с.
35. *Морозов, М.А.* Конфликтология. [Текст] / М.А. Морозов. - СПб, 2006. - 259 с.
36. *Мясищев, В.Н.* Психология отношений [Текст] / В.Н. Мясищев. - М.: МОДЭК, 2011. - 400 с.
37. Новейший психологический словарь. [Текст]: Словарь / под ред. В.Б. Шапаря. - Р н/Д.: Феникс, 2006. – 808с.
38. *Обозов, Н.Н.* Эффективные способы разрешения конфликтов [Текст]: Учебно-методическое пособие / Н.Н. Обозов, В.В. Федоренко. - Санкт-Петербург: Северо-Западный ин-т упр. - фил. РАНХиГС, 2016. – 145 с.
39. *Огородник, С.И.* Возможности психолого-педагогической профилактики конфликтного поведения в подростковом возрасте. [Электронный ресурс] / С.И. Огородник, Л.В. Лященко / Молодой ученый. №24, 2016. — 296-299 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14647.html>
40. *Остапова, А.В.* Психологические особенности подросткового возраста [Текст] / А.В. Остапова / Евразийский Научный Журнал. №7, 2015. 109-110 с.
41. *Пак, Т.С.* Психология развития и возрастная психология [Текст] / Т.С. Пак. - М.: Человек, 2010. - 48 с.
42. *Попова, О.С.* Конфликт между учениками в классе [Текст] / О.С. Попова / Молодой ученый №11, 2015, — 1765-1768 с. — Режим доступа <https://moluch.ru/archive/91/19809/>
43. *Райс, Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. [Текст] / Ф. Райс, К. Долджин, (Пер. с англ. В. Квиткевич, Ю. Мирончик). - СПб.: Питер, 2012. - 816 с.

44. *Ремимидт, Х.* Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности [Текст] / (Пер. с нем. Г.И. Лойдиной) под ред. Т.А. Гудковой. - М.: Мир, 2011. - 98 с.

45. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии. [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер Ком, 2010. - 705 с.

46. *Савченко, А.И.* Конфликтология. [Электронный ресурс]: Методические рекомендации для самостоятельной подготовки студентов к зачету по дисциплине (в вопросах и ответах) / А.И. Савченко. — Электрон. текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 112 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73277.html>

47. *Сергеев, С.А.* История конфликтологии [Электронный ресурс] / С.А. Сергеев. — Электрон. текстовые данные. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2010. — 232 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61856.html>

48. *Смирнова, Т.С.* Особенности конфликтного поведения в подростковом возрасте. [Электронный ресурс] / Т.С. Смирнова, А.А. Ручкина / Молодой ученый. №4, — 2016. — 706-708 с. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/108/26212/>

49. *Степанов, Е.И.* Современная конфликтология: Общие подходы к моделированию, мониторингу и менеджменту социальных конфликтов. [Текст] / Е.И. Степанов. - М.: ЛКИ, 2015. - 176 с.

50. Управление конфликтами [Текст] / сост. И.В. Стазаева, С.М. Гвоздева. - Саратов: Саратовский источник, 2014. - 130 с.

51. *Чеснокова, И.И.* Самосознание личности. [Текст] / И.И. Чеснокова. - М., 2011. - 216 с.

52. *Чеснокова, Н.А.* Особенности расследования причинения вреда здоровью, совершенного из хулиганских побуждений несовершеннолетними. [Текст]: Монография. - Москва: Русайнс, 2017. - 210 с.

53. *Шаповаленко, И.В.* Возрастная психология (психология развития и возрастная психология). [Текст] / И.В. Шаповаленко. - М.: Гардарики, 2009. - 349 с.

54. *Шейнов, В.П.* Управление конфликтами [Текст]: / В. Шейнов. - Москва (и др.): Питер, 2014. - 572 с.

55. Шпаргалка по конфликтологии [Электронный ресурс] / Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, Норматика, 2017. — 118 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65190.html>

Участники эксперимента

Участники эксперимента
1. А. Нурмухамед;
2. А. Максим;
3. Б. Кирилл;
4. Б. Вячеслав;
5. Б. Михаил;
6. В. София;
7. Г. Анастасия;
8. Д. Тимофей;
9. З. Ирина;
10. И. Олег;
11. К. Кирилл;
12. К. Виктория;
13. К. Максим;
14. К. Валерия;
15. Л. Валерия;
16. М. Алексей;
17. О. Анастасия;
18. О. Кристина;
19. П. Екатерина;
20. Р. Никита;
21. С. Галина;
21. Т. Артем;
23. Ф. Анастасия;
24. Х. Илья.

Тест-опросник К. Томаса «Определение способов регулирования конфликтов»

Одной из самых распространенных методик диагностики поведения личности в конфликтной ситуации (точнее, в конфликте интересов) является опросник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) «Определение способов регулирования конфликтов». К. Томас исходил из того, что людям не следует избегать конфликтов или разрешать их любой ценой, а требуется уметь грамотно ими управлять. Он совместно с Ральфом Килманном (Ralph Kilmann) предложил двухмерную модель регулирования конфликтов, одно измерение которой - поведение личности, основанное на внимании к интересам других людей; второе - поведение, подразумевающее игнорирование целей окружающих и защиту собственных интересов.

Данная методика теста адаптирована Гришиной.

Для описания типов поведения людей в конфликтах К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах.

Выделяется пять способов регулирования конфликтов, обозначенные в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

1. Соревнование (конкуренция) — стремление добиться своих интересов в ущерб другому.
2. Приспособление — принесение в жертву собственных интересов ради другого.
3. Компромисс — соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.
4. Избегание — отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. Сотрудничество — участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем тесте-опроснике по выявлению типичных форм поведения К.Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Текст теста-опросника:

Инструкция: перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, «А» и «В», из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. Отвечать надо как можно быстрее.

1.

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

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

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

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

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

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

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

7.

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

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

9.

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

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12.

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

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.

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

19.

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

В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

21.

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.

22.

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

В. Я отстаиваю свои желания.

23.

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

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

24.

А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

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

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

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

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

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

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

Ключ к тесту-опроснику:

1. Соревнование: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В.

3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.

4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Приспособление: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Обработка результатов.

В ключе каждый ответ «А» или «В» дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Таблица 10

Результаты исследования типа поведения личности в конфликтной ситуации в подростковом возрасте (по К. Томасу) на констатирующем этапе

Поведения личности в конфликтной ситуации					
№ испытуемого	Количество набранных баллов				
	Соревнование	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1			8		
2					7
3		8			
4			8		
5				8	
6			9		
7					11
8	10				
9					9
10			10		
11		8			
12		7			
13	8				
14		10			
15				8	
16		8			
17	7				
18					8
19				9	

Поведения личности в конфликтной ситуации					
№ испытуемого	Количество набранных баллов				
	Соревновани е	Сотрудничест во	Компромисс	Избегание	Приспособл ение
20			9		
21			11		
22	10				
23					8
24	13				

Таблица 11

Результаты исследования по определению способов регулирования конфликтов в подростковом возрасте (по К. Томасу) контрольной группы на констатирующем этапе

Поведения личности в конфликтной ситуации					
№ испытуемого	Количество набранных баллов				
	Соревновани е	Сотрудничест во	Компромисс	Избегание	Приспособл ение
1			9		
2	7				
3		8			
4		8			
5			10		
6				9	
7	8				
8					11
9					7
10					8
11		10			
12			8		

Таблица 12

Результаты исследования по определению способов регулирования конфликтов в подростковом возрасте (по К. Томасу) экспериментальной группы на констатирующем этапе

Поведения личности в конфликтной ситуации					
№ испытуемого	Количество набранных баллов				
	Соревнование	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	10				
2			9		
3		7			
4	10				
5	13				
6			8		
7					9
8					8
9				8	
10				8	
11			11		
12		8			

Таблица 13

Результаты исследования по определению способов регулирования конфликтов в подростковом возрасте (по К. Томасу) экспериментальной группы на контрольном этапе

Поведения личности в конфликтной ситуации					
№ испытуемого	Количество набранных баллов				
	Соревнование	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1			8		
2		10			
3			11		
4		11			
5	8				
6		9			
7					7
8					9
9		9			
10				7	
11		9			
12			9		

Тематический план комплекса занятий, направленный на предупреждения
конфликтных ситуаций в подростковом возрасте

1. Подготовительный этап

1. Первое занятие.

Игра «Снежный ком».

Цель: знакомство участников, знакомство с организатором тренинга.

Инструкция: каждый участник занятия должен назвать свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Для участников очень важно, чтобы они назвали прилагательное, которое будет подчеркивать индивидуальность участника. Необходимо, следить за тем, чтобы определения у ребят не повторялись. Следом следующий участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое и так далее.

Упражнение 2. «Круг знакомств».

Цель: создание благоприятной психологической атмосферы.

Инструкция: участники встают в круг. Один из игроков делает шаг в центр круга, называет свое имя, показывает какое-то движение или жест, свойственный ему или придуманный, затем возвращается в круг. Все игроки повторяют его имя и движение.

Упражнение 3. «Пожелания».

Цель: настрой на дальнейшую работу.

Инструкция: участники высказывают пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Ребята бросают мяч тому, кому адресуют пожелание и одновременно говорят его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на день.

Игра «Мои соседи».

Цель: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Инструкция: стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает общим признаком. Например, могут поменяться местами все те ребята, у которых голубые глаза. Причем тот, кто в центре круга должен успеть занять свободное место. А кто остается без места продолжает игру. После выполнения упражнения проводится небольшая рефлексия. Можно задать им следующие вопросы:

1. Как вы себя чувствуете?
 2. Как ваше настроение?
 3. Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?
2. Второе занятие.

Игра «От 1 до 20».

Цель: создание доверительных отношений между участниками.

Инструкция: группа встает в круг. Необходимо сосчитать до 20. Если какое-то число одновременно произносят несколько человек, считать начинают сначала. Число счета можно увеличивать. Когда группа справилась с заданием, его можно усложнить. Необходимо всем присесть. Если одновременно пытаются присесть несколько человек, все начинается сначала.

Игра «Тонущий корабль».

Цели: разряжение обстановки между участниками; развития желания работы совместно.

Инструкция: ведущий занятия говорит: «Начали!», все участники должны поместиться на больших листах бумаге, которые будут лежать на полу. Затем нужно уменьшить листы наполовину, и снова дается команда. И таким образом уменьшать листы бумаги до того момента, когда кусок бумаги будет размером, достаточным для того, чтобы все могли лишь коснуться, но не устоять на нем.

В конце игры необходимо провести обсуждение. Обращается внимание участников на то, что решить задачу можно, объединив свои усилия. В конце игры проводится рефлексия. Предполагаемые вопросы:

1. Что было самым сложным?
2. Что помогло выполнить упражнение?

Упражнение 3. «Мнение обо мне».

Цель: помочь сориентироваться в группе.

Инструкция: каждый участник упражнения пишет свое имя сверху на листе бумаги. Затем листы складываются вместе в стопку, перемешиваются и раздаются членам группы. Все пишут короткие комментарии под именем на том листе, который им достался. Это может быть комплимент, вопрос или же личное мнение о данном человеке. Следом все листы снова складываются в стопку, перемешиваются и заново раздаются участникам, которые опять пишут свои комментарии. Потом это действие повторяется еще раз. Ведущий упражнения собирает все листы и по одному зачитывает их вслух. После каждого прочтения участнику могут быть заданы вопросы:

1. Удивил ли чей-либо отзыв?
2. Считает ли участник данные высказывания в его адрес корректными?
3. Хочет ли он отвечать на заданный вопрос?
4. Как обычно он чувствует себя, попадая в новый коллектив?
5. Как он хочет выглядеть в группе?

Мини-лекция, упражнение «Метафоры чувств».

Цель: знакомство с видами общения, проверка группы на конфликтность.

Участникам группы предлагается описать себя в качестве растения. Необходимо описать, где оно растет, какая обстановка вокруг, какая почва, какой вид, есть ли цветки, как взаимодействует с солнцем, со стихиями.

Краткий обзор по видам общения.

Виды общения.

В зависимости от содержания, целей и средств общение можно поделить на несколько видов:

1. По содержанию оно может быть:

- материальное (обмен предметами и продуктами деятельности);
- когнитивное (обмен знаниями);
- кондиционное (обмен психическими или физиологическими состояниями);
- мотивационное (обмен побуждениями, целями, интересами, мотивами, потребностями);
- деятельностное (обмен действиями, операциями, умениями, навыками);

2. По целям общение делится на:

- биологическое (необходимое для поддержания, сохранения и развития организма);
- социальное (преследует цели расширения и укрепления межличностных контактов, установления и развития интерперсональных отношений, личностного роста индивида);

3. По средствам общение может быть:

- непосредственное (осуществляемое с помощью естественных органов, данных живому существу – руки, голова, туловище, голосовые связки и так далее);
- опосредованное (связанное с использованием специальных средств и орудий);
- прямое (предполагает личные контакты и непосредственное восприятие друг другом общающихся людей в самом акте общения);
- косвенное (осуществляется через посредников, которыми могут выступать другие люди);

Общение как взаимодействие предполагает, что люди устанавливают контакт друг с другом, обмениваются определенной информацией для того, чтобы строить совместную деятельность, сотрудничество. Чтобы общение как взаимодействие происходило беспрепятственно, оно должно состоять из следующих этапов:

1) Установка контакта (знакомство). Предполагает понимание другого человека, представление себя другому человеку.

2) Ориентировка в ситуации общения, осмысление происходящего, выдержка паузы.

3) Обсуждение интересующей проблемы.

4) Решение проблемы.

5) Завершение контакта (выход из него).

3. Третье занятие.

Игра «Разминка».

Цель: дать сосредоточиться на работе, настроить на дальнейшую работу.

Инструкция: участники встают и образуют круг. Ведущий говорит следующие слова: «Сейчас мы проведем с вами разминку. Пофантазируйте. Представьте, что у вас в указательном пальце правой руки шарик воображаемой ртути. Мысленно перекатите ее, не торопясь, по суставам пальца, через ладонь к сгибу кисти, потом дальше, к локтевому сгибу и в плечо. Плавно поднимите руку. Мысленно перелейте ртуть в обратном направлении, осторожно опуская и выпрямляя руку, но так, чтобы ртуть «не вылилась». Покатайте ртуть по телу. Верните ртуть в руку. На последнем разгибании пальца «вылейте» ртуть на пол». Упражнение можно повторить несколько раз.

Упражнение 2. «Варианты общения».

Цель: продемонстрировать варианты общения.

Инструкция: участники должны разбиться на пары.

Первая часть упражнения - «Синхронный разговор». Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например,

«Книга, которую я прочел недавно». По сигналу разговор прекращается.

Вторая часть упражнения - «Игнорирование». В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

Третья часть упражнения - «Спина к спине». Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

Четвертая часть упражнения - «Активное слушание». В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

В конце упражнения проводится рефлексия. Необходимо задать следующие вопросы:

1. Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?
2. Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?
3. Что мешало вам чувствовать себя комфортно?
4. Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?
5. Что помогает вам в общении?

Игра «Акулы».

Цель: проверить сплоченность группы.

Инструкция: участники должны разделиться на две команды. Всем предлагается вообразить себя в ситуации, когда корабль, на котором они плыли, потерпел крушение, и все находятся в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой «островок» – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды). Капитан (ведущий), увидев «акулу», должен крикнуть: «Акула!». Задача участников – быстро попасть на свой островок. После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину. По второй команде: «Акула!», задача игроков – быстро попасть на остров и при этом «сохранить» наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на «острове», выходит из игры. Игра продолжается: «остров» покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По окончании игры результаты сравниваются: в какой команде осталось больше участников и почему.

Мини-лекция «С+Р-П».

Цель: рассказать о том, как справиться с последствиями своих действий.

Инструкция: ведущий проводит небольшую лекцию: «Слова С - события в нашей жизни, Р - реакция на эти события, П - последствия, из которых мы извлекаем опыт.

Для того чтобы изменить сумму, то есть «П», нужно изменить одно из слагаемых. Зачастую мы пытаемся изменить «С», внешние события. Часто мы это делаем в следующей форме «если бы только...». «Если бы только учитель больше понимал меня... Если бы только мой отец больше любил меня... Если бы только мой парень понимал, что я чувствую... Если бы только...» Дело в том, что «С» - обстоятельства и окружающий нас люди - редко меняются так, как мы этого хотим. Это возможно, но не случается очень часто. Чтобы получить другие, более желанные последствия, мы должны изменить свое собственное поведение и реакцию».

2. Основной этап

4. Четвертое занятие.

Игра «Дракон».

Цель: настроить участников на предстоящую работу, снять эмоциональное напряжение.

Инструкция: Все участники встают в цепочку. Первый - «голова дракона», последний «хвост». Голова должна поймать хвост.

Мини-лекция «Выход из контакта».

Цель: рассказать подросткам о дистанции в общении, способе уйти от нежелательного разговора.

Инструкция: ведущий проводит небольшую лекцию: «Как выйти из контакта? Порой это сделать очень трудно, особенно, если вы опаздываете на урок. Можно в качестве примера взять две ситуации, в которых будет показан правильный и неправильный выход из контакта. Например, студент практикант спешит на свой открытый урок, и тут не вовремя вы сталкиваетесь с мамой вашего ученика и она начинает интересоваться успехами своего ребенка. Для нее сверх важно узнать, как учится ее ребенок, а для вас сверх важно не опоздать на него. И в данной ситуации нужно уметь грамотно выйти из контакта, при этом не вызвать конфликта. Чтобы правильно выйти из сложившейся ситуации нужно вежливо извиниться и корректно сказать что, к сожалению, вы опаздываете и вам срочно нужно идти и предложить поговорить в другое время удобное для обеих сторон.

Пример неправильного выхода из контакта может служить ситуация, например, когда вы встретили не очень близкого знакомого, который заводит с вами разговор, расспрашивает о делах, семье, проявляет назойливость. Вы вступаете в разговор, но, взглянув на часы, понимаете, что опаздываете и, не задумываясь, говорите, что у вас нет времени на пустую трату времени».

Чтобы провести процедуру выхода из контакта нужно разделить участников по парам и предложить одну из данных ситуаций для решения правильного и неправильного выхода.

Упражнение 3. «Похвали себя».

Цель: выработать умение делать комплименты, умения слушать.

Инструкция: участникам предлагается подумать и рассказать о тех свойствах, качествах, которые им нравятся в себе или отличают от других. Это могут быть любые особенности характера и личности. Напомнить участникам, что овладение этими качествами делает их уникальными.

Упражнение 4. «Два листочка пополам».

Цель: помочь разобраться в хороших и плохих поступках.

Инструкция: ведущий говорит следующие слова: «Берите несколько листочков бумаги. Разделяйте, складывайте их аккуратно пополам в вертикальном «положении». Пишите негативные качества и черты, которые не нравятся вам в себе. Писать их нужно в первой половинке листочка. Берите второй листочек. На его первой половине напишите те свои качества, которые вы в себе уважаете и обожаете. Берите листок с «вредными» качествами. Напротив каждого негативного качества описывайте ситуацию, в которой это самое качество могло бы быть весьма полезным. Берите листочек с качествами, имеющими положительный оттенок. Напротив каждого хорошего качества напишите ситуацию, в которой качество сыграло бы далеко не замечательную роль».

5. Пятое занятие.

Игра «Белые медведи».

Цель: снять эмоциональную нагрузку.

Инструкция: 2-3 человека берутся за руки цепочкой - «белые медведи». Задача: замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов».

Мини-лекция «Я-высказывание».

Цель: снижение накала в конфликтной ситуации.

Инструкция: рассматривается ситуация на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам). Затем ведущий объясняет: «Для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «я-высказываний» – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся «я-высказывания»:

- безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 12 ночи»);

- ваши ожидания (не стоит: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);

- описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);

- описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь», желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»)).

В конце упражнения необходимо провести рефлексию. Ведущий задает вопросы:

1) Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили?

2) Что помешало им спокойно воспринимать информацию?

Игра «Чиновник».

Цель: ознакомить подростков со способами предотвращения конфликта и выхода из него, научить их методам стрессоустойчивости.

Инструкция: ребята выбирают для себя роли:

1. Чиновник.
2. Начальник чиновника.
3. Представитель общественности.
4. Проситель.
5. Представитель местной мафии.
6. Жена чиновника.
7. Совесть чиновника.
8. Группа экспертов.

В игре могут принять участие от 7 – 8 до 30 и более человек.

Игровая ситуация:

1. Муниципальный отдел по аренде и использованию земли возглавляет некий чиновник. Отдел получил распоряжение соответствующих городских властей, запрещающее использование детских, спортивных, игровых и иных площадок для каких-либо других целей (например, застройки, организации автостоянок и другое). Однако непосредственный начальник чиновника интерпретирует полученное распоряжение по-своему и требует от чиновника дать соответствующие указания на ликвидацию некой детской площадки. Чиновник начинает выполнять указание начальника.

2. В это же время к чиновнику на прием приходят посетители: представитель общественности, который требует соблюдения закона и восстановления детской площадки; проситель, предлагающий взятку за предоставление ему в аренду очищаемой (освобождаемой) территории; представитель местной мафии, угрожающий чиновнику расправой, если искомая территория не будет передана его людям.

3. Окончив рабочий день, чиновник идет домой и с ним происходит следующее: диалог со своей совестью по поводу того, что произошло с ним за день; разговор с женой, которая недовольна его постоянными задержками на работе («дети без отца; жена без мужа»). В свою очередь, чиновника раздражает то, что его не понимают даже дома, в семье.

Порядок проведения игры:

1) Распределить все перечисленные роли среди участников (роль чиновника распределяется только по желанию претендента). Назначить группу экспертов.

2) Игра начинается с разговора начальника с чиновником. Дальнейший порядок игры описан в «Игровой ситуации».

3) В ходе игры участники меняются ролями, привлекаются еще не вовлеченные непосредственно игроки.

4) Высказывание экспертов и подведение итогов игры.

Методические замечания: очень важно проследить, чтобы участники правильно поняли, что требуется от них в этом упражнении.

6. Шестое занятие.

Упражнение 1. «Разрывание бумаги».

Цель: снижение напряжения, дать подростку возможность выразить эмоции.

Инструкция: ведущий предлагает участникам рвать бумагу. Затем он сам начинает рвать бумагу и бросать в центр комнаты. И просит участников делать тоже самое. Когда куча в центре комнаты становится большой, ведущий предлагает подросткам поиграть с кусочками бумаги (можно делать кучки, подбрасывать бумагу вверх, обсыпать друг друга).

Упражнение «Да» значит «Нет».

Цель: научить говорить «нет» или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы.

Инструкция: упражнение проводится в общем кругу. Слова ведущего: «Нередко люди при общении друг с другом не умеют соблюдать правила конструктивного ведения разговора. Цель этого упражнения - научить говорить «нет» или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы. Такое умение бывает очень полезно при общении с людьми, находящимися в состоянии гнева, агрессии, раздражения, обиды».

По просьбе ведущего каждый пишет на листочке (или просто придумывает) спорное утверждение. Например: «Все дети – невыносимы», «Пожилые люди - мудрые и спокойные», «Все учителя ценят и уважают своих учеников», «Родители никогда не понимают своих детей».

После этого по мере готовности участник произносит (зачитывает) свою фразу. Остальные дают ответ в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого - продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано.

Примеры первой фразы: «Да, однако...», «Да, и все же...», «Да, и если...».

При выполнении этого упражнения участники имеют возможность потренироваться в умении конструктивно вести диалог.

Упражнение «Нахал».

Цель: совершенствовать умение выстраивать свое речевое поведение в экстремальной ситуации.

Инструкция: слова ведущего: «Бывает же так: вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то «влезает». Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким, словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. А, тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию». Участники должны разбиться на пары. В каждой паре сидящий слева - добросовестно стоит в очереди. Нахал заходит справа. Ребята должны отреагировать на появление нахала, да так, чтобы было неповадно. Затем каждая пара меняется ролями, и игра продолжается. В конце игры группа обсуждает, какой выход из этой ситуации был самым удачным.

Упражнение «Смена акцентов».

Цель: выработать умение пережить мелкие неудачи.

Инструкция: участники должны вспомнить не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и написать на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставить букву «Х» и, начисто переписать предложение. Читать полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)

В конце упражнения необходимо провести рефлексию. Ведущий задает вопросы:

1. Что изменилось?
2. Разрешился ли конфликт?
7. Седьмое занятие.

Упражнение «Дружеская ладошка».

Цель: создание положительной атмосферы в группе.

Инструкция: на листе бумаги каждый участник обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает свое имя. Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

Игра «Конфликт в транспорте».

Цель: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.

Инструкция: в комнате ставятся стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего

участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

В конце игры ведущий задает вопросы:

1. Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?
2. Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?
3. Какие чувства испытывали играющие?
4. Чей способ решения проблемы самый успешный?
5. Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

Упражнение «Неожиданный звонок».

Цель: способствовать выявлению эмоциональных черт личности через поведенческие реакции и спонтанно возникающие мысли.

Инструкция: слова ведущего: «Чувства и состояния мотивируют наше поведение. Но, если поведение можно наблюдать и контролировать, с чувствами это сделать сложнее.

Две или несколько фундаментальных эмоций, часто возникающие у человека, могут формировать эмоциональные черты личности:

- тревожность;
- депрессия;
- любовь;
- враждебность.

По нашим поведенческим реакциям и мыслям можно с большой долей вероятности судить о наличии эмоциональной черты личности или о ситуативном состоянии, которое оказывает влияние на жизнь».

Участники должны сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза. Слова ведущего: «Представь себе, что ты находишься дома в одиночестве. Тебе хорошо и комфортно. Ты занимаешься любимым делом или просто отдыхаешь. За окном идет дождь, ветер стучится в стекло, а дома уютно и тепло... Неожиданно раздается телефонный звонок! Какая мысль возникла в твоей голове? Чей голос ты ожидаешь услышать в трубке? Какую новость он тебе сообщит? Что тебе хочется сделать в этот момент?»

Предложить участникам открыть глаза и записать ответы на вопросы, которые только что прозвучали.

Попросить участников рассказать о своих мыслях и чувствах. Следом ведущий рассказывает о эмоциональных чертах личности и их видах: «Тревожность. Человек, с преобладанием этой черты скорее всего испугается неожиданного звонка и решит, что ему хотят сообщить неприятную новость или вообще сказать о трагедии. Депрессия. Мысли

этого человека будут тоже не радужные, но основным чувством будет печаль и тоска. Любовь. Спектр чувств - радость, нежность, предвкушение удовольствия. Ожидание, что звонит кто-то родной, близкий, любимый. Враждебность. Звонки, скорее всего, вызовут раздражение, человек настроится на то, чтобы скорее отделаться от звонящего, или будет готов к словесной потасовке».

Вопросы к участникам:

1. Ваша реакция на звонок и какое отношение это имеет к вашей личности?
2. Как часто вы испытываете подобные чувства?
3. Является ли это состояние проблемой?
4. С чем оно связано?
8. Восьмое занятие.

Упражнение «Убежище».

Цель: вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.

Инструкция: Участникам предлагается войти в состояние транса и мысленно создать себе убежище - спокойное и комфортное место. Слова ведущего: «Сейчас я просто прошу вас мысленно создать себе убежище - такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас беспокоить без вашего согласия.

Это может быть что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие - чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. И когда вы найдете или представите себе такое место, можете кивнуть головой, я буду знать, что вы нашли его.

И я прошу вас просто побыть там, позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности, покоя, комфорта. И в этом состоянии может измениться время, и несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше, временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть, набраться сил. И какое-то время я не буду к вам обращаться, и это совершенно не будет вас беспокоить. Я не ограничиваю вас во времени. Просто когда вы почувствуете себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться сюда. И вы знаете, что для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза».

Вопросы от ведущего в конце упражнения:

1. Что вы чувствовали, выполняя упражнение?
2. Что дало вам это упражнение?

Игра «Техника вежливого отказа».

Цель: помочь найти выход из неудобной для подростка ситуации.

Инструкция: слова ведущего: «Предположим, к вам пришел рекламный агент с целью вынудить вас что-нибудь купить или еще с каким-то подобным навязчивым намерением. Вы торопитесь и, кроме того, совершенно не заинтересованы в том, что вам предлагается. Как быть? Выгнать – не удобно. А время идет. Рекламный агент специально обучен, действует расчетливо, используя все ваши слабые стороны. Нужно как-то решить эту проблему.

У вас три цели:

1. Не потерять время.
2. Не выйти из себя.
3. Не поддаться на уговоры.

Предлагаем вам поиграть в эту игру в парах.

Один из вас – рекламный агент, другой – сопротивляющийся клиент. Стратегия агента: всеми способами пытаться «зацепить клиента», не давать ему возможность повторять один и тот же «заезженный отказ», пытаться тем или иным способом переиграть его. Стратегия клиента: отвечать таким образом, чтобы в ответе прозвучало «да» человеку: «Вы очень любезны», «Вы так внимательны и добры», и «нет» делу: «Спасибо, но я в этом не заинтересован». При попытках агента расширить каким-либо образом круг обсуждаемых проблем, чтобы все-таки навязать свою «игру» - применяется «принцип заезженной пластинки»: что бы ни говорил человек, ему с неизменной вежливостью повторяется одна и та же фраза, например: «Спасибо, но меня это не интересует». Если коротко, то схема поведения клиента может быть сведена к трем пунктам:

1. Что вам надо?
2. Спасибо, вы очень любезны.
3. «Заезженная пластинка».

Итак, попробуйте провести первый раунд этой игры».

Во втором раунде клиент и агент могут поменяться местами.

Упражнение «Случай в лифте».

Цель: исследовать поведенческое состояние чувств.

Инструкция: слова ведущего: «Это упражнение прекрасно подойдет для иллюстрации того, как проявляются наши чувства. В силу убеждений и воспитания, направленного на подавление чувств, люди либо не проявляют чувства, либо испытывают угрызения совести по поводу того, что «не сдержались». В игре вы сможете выразить то, что запрещается. Кроме того, известно, что нельзя сыграть то, чего в тебе нет».

Восемь человек занимают центр комнаты. Вокруг них выставляются стулья, спинками внутрь – это имитирует лифт. Остальные участники становятся наблюдателями. Участникам объясняется сюжет игры: «Вы все - жильцы одного дома. И вот однажды, утром отправляясь на работу, вы застреваете в лифте. При этом у вас возникают разные чувства. Какие именно - вы узнаете, когда вытащите карточку».

Карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний.

Варианты карточек:

- радость, восторг, удовольствие;
- интерес, волнение, возбуждение;
- горе, страдание, печаль, депрессия;
- злость, раздражение, негодование, возмущение;
- страх, тревога опасение;
- презрение, высокомерие, пренебрежение;
- стыд, самоуничижение, неловкость;
- удивление, изумление.

Поведение участников должно быть тем состоянием, которое написано на карточке. Называть то, что написано на карточках нельзя.

Участники разыгрывают ситуацию в течение 10-15 минут.

Наблюдатели высказывают свои предположения, какие чувства кто демонстрировал:

Вопросы в конце упражнения:

1. Как удалось передать состояние?
 2. Как в жизни я проявляю это чувство?
 3. Как часто я испытываю это чувство, и в каких ситуациях?
9. Девятое занятие.

Упражнение «Полотно желаний».

Цель: повысить самоуверенность участников.

Инструкция: слова ведущего: «Вам нужно расслабиться и начать представлять себе, как будет выглядеть ваше осуществленное желание, что вас будет окружать, в каком вы будете состоянии, что вы при этом будете ощущать, слышать. Лучше всего если вы не ограничитесь «застывшей» картинкой, а просмотрите целый «фильм» в воображении, причем обязательно цветной и со звуками.

Представьте себе, что экран, на котором вы смотрите этот «фильм», увеличивается. Он уже размером со стену комнаты. Теперь представьте, что вы подходите к нему и переступаете его границы. И вот вы уже внутри тех событий, вещей и людей, на которых

только что смотрели со стороны. Обращайте внимание на все: цвета, звуки, ваши ощущения и душевное состояние. Участвуйте в событиях, происходящих теперь уже вокруг вас: ходите, разговаривайте, делайте в воображении то, что вы будете делать, когда достигнете желаемого.

Лучше всего, если вы будете видеть себя не со стороны, а так, как это обычно бывает в жизни. Находитесь внутри образа самого себя, а не рядом.

Ваши сцены могут меняться. Следите только, чтобы все они рассказывали вам о желаемом результате и состоянии».

Игра «Газета».

Цель: научить группу вместе решать сложные задачи.

Инструкция: слова ведущего: «Когда я скажу: «Начали!», все должны находиться на газете, но не на голом полу – это единственное условие, которое я даю». Затем нужно уменьшить газету наполовину, и снова дать команду «Начали!». Уменьшить газету еще раз наполовину и вновь команда «Начали!». Возможно, участники разорвали газету на несколько частей.

Группа может находить разные решения на каждом этапе, как правило, после первой команды все стоят на газете. После второй все стоят на ней на одной ноге. После третьей – или у них получается то же самое, поддерживая друг друга, или участники разрывают газету на мелкие части и каждый стоит на одной из них. После четвертой команды задание все еще выполнимо, если каждый удержится на носках, и подпрыгивая в воздухе. Но нужно, чтобы группа работала самостоятельно, не давать советов!

В конце игры обсуждение. Обратить внимание участников, что решить задачу можно, объединив свои усилия.

Мини-лекция «Польза от ошибок».

Цель: ознакомить со способами выхода из конфликта.

Инструкция: слова ведущего: «Кто не ошибается? Разве, что тот, кто ничего не делает. Всем нам, так или иначе, приходилось ошибаться, изменять свою точку зрения. Но как нелегко признавать свои собственные ошибки, особенно когда это нужно делать на людях. Но жизнь есть жизнь. Надо уметь достойно признавать себя на каком-то этапе побежденным, чтобы в следующий раз избежать этих ошибок. Надо уметь показать и другим пример. Пожалуйста, задумайтесь все на несколько секунд, припомните самокритично, какие были самые существенные ошибки в вашей жизни. Представьте себе, что вы вернулись в то старое время, и вот сейчас вы в преддверии совершения этой ошибки. Конечно, задним числом все кажется иначе. И то, что это была ошибка, ясно только сейчас. Но все же как бы вы поступили, если бы с сегодняшним багажом опыта вы

вернулись в прошлое? В тот самый момент, когда вы находитесь в преддверии той самой ошибки. Что бы вы сказали окружающим?

Представьте себе ситуацию, когда можно было поставить вопрос иначе. Итак, ваша речь в ситуации, в присутствии тех лиц, когда можно было избежать ошибки. Проговорите это в течение одной минуты мысленно. Затем все желающие смогут поднять руку и рассказать о своем печальном опыте, а также о том, как бы вы сейчас повели себя в той ситуации. Итак, для мысленной подготовки вам дается одна минута». После того, как прошла минута, участники по желанию высказывают свою проблему, происходит обсуждение.

10. Десятое занятие.

Упражнение «Рисунок настроения».

Цель: узнать о настроении участников.

Инструкция: слова ведущего: «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит в полную силу».

Упражнение «Просьба».

Цель: ознакомить со способами управления конфликтами.

Инструкция: слова ведущего: «Как много зависит от того, как попросить человека о каком-то одолжении, каким тоном, в какой обстановке, с каким настроением вы изложите свою просьбу. От этого по существу зависит – «быть или не быть». А между тем, существует совсем небольшое количество приемов, которые могут значительно повысить вероятность выполнения вашей просьбы. Ну, давайте попробуем.

Выберите себе партнера и пока, в порядке шутки, попросите его о чем-нибудь. Попросите у него на время, например, очки, авторучку. Можно что-то более существенное, можно попросить о каком-то одолжении с его стороны, но все зависит от той формы, в которой вы изложите свою просьбу. Собеседники всегда ценят тактичность, дипломатичность, а также оригинальность и находчивость. Трудно отказать в просьбе, если она исходит от друга, а ведь можно создать дружеское расположение к себе и у совсем незнакомого человека. Если ваша просьба будет начинаться с комплимента, упоминания заслуг того, к кому вы обращаетесь, его авторитета и значимости, ваши шансы повышаются. Это, конечно, размягчит сердце партнера. Известно, что когда к мужчине обращается с просьбой женщина, можно ожидать большего успеха. Если за просьбой следует тут же, еще до получения ответа, косвенная признательность, благодарность за предстоящую услугу, уже трудно отказать».

Участники делятся на пары. Один у другого просит что-то. В конце упражнения происходит обсуждение.

Упражнение «Репетиция поведения».

Цель: ознакомление подростков со способами предотвращения конфликта и выхода из него.

Инструкция: слова ведущего: «Вспомните, какие случаи общения с другими людьми вызывают у вас трудности? Может быть, вам придет в голову какой-то самый неприятный и неловкий для вас случай. Подумайте.

Сейчас у вас будет возможность вернуться в прошлое и попытаться выйти из этой ситуации с честью, и, что самое главное, найти для вас оптимальное поведение в такого рода ситуациях. Для начала, объединитесь, пожалуйста, в небольшие группы, по 4 – 6 человек. В каждой подгруппе расскажите по очереди свои случаи партнерам. После того, как все рассказы будут выслушаны, решите в каждой группе, какой из случаев наиболее эмоционально заряжен, требует внимания и помощи.

С другой стороны, это должен быть эпизод, удобный для сценической постановки. А сейчас, в каждой группе, автор выбранного эпизода становится режиссером своей истории и исполнителем главной роли. На другие роли он назначает партнеров из группы. В задачу режиссера входит постановка двух эпизодов.

Один – это неудачный эпизод, имевший место в реальности. Лучше всего, если это будет комедия, где все происходящее можно довести до гротеска и пародии. Другой эпизод - это удачное решение ситуации. Решение должно быть вашим собственным, но перед постановкой посоветуйтесь с партнерами. Они могут вам дать ценные советы».

Группы готовятся к выбору ситуации 20 минут. Следом обыгрывается сама ситуация. Следом идет обсуждение.

Упражнение «Проталкивание в автобусе».

Цель: найти способ выхода из конфликтной ситуации.

Инструкция: все участники встают спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе. Затем идет обсуждение, задаются вопросы: «какое было к нему отношение», «какие чувства испытывал».

11. Одиннадцатое занятие.

Упражнение «Чувства».

Цель: узнать об эмоциональном опыте группы.

Инструкция: слова ведущего: «Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана».

Результат работы группы – лист ватмана с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Вопросы в конце упражнения:

1. Какое из названных чувств вам нравится больше других?
2. Какое, по-вашему, самое неприятное чувство?
3. Какое из названных чувств знакомо вам лучше или хуже всего?

Упражнение «Я идеал».

Цель: помочь подростку понять партнера и самого себя.

Инструкция: участники должны объединиться в пары. Сначала каждому участнику предлагается нарисовать свой автопортрет в любой манере (символической, сюрреалистической, карикатурной). Кроме себя надо изобразить все, что бы участники хотели видеть рядом с собой. Это могут быть дети, животные, деревья, дома, звезды. После того, как автопортрет будет готов, участники должны перевернуть листок на другую сторону и изобразить там «Я-идеал», то есть такого себя, каким бы они хотели быть в идеале и что бы их там окружало, (на листках надо специально отметить, где «Я-реальное», а где «Я-идеал»).

Потом участники должны обменяться с партнером рисунками. Затем по очереди рассказывают друг другу, как бы себя чувствовали, если бы оказались на месте автора внутри этих рисунков. Рассказ ведется от первого лица. Нужно постараться выразить максимально подробно все свои мысли, чувства.

После того, как рассказ выслушан, рисунок возвращается его автору, и тут уже сам автор должен рассказать от своего лица, что он вложил в эти рисунки, что чувствовал и что имел в виду.

Упражнение «Ассоциации».

Цель: дать подросткам самим разобраться, что такое конфликт.

Инструкция: ведущий пишет на доске или листе бумаги слово КОНФЛИКТ. Предлагает группе по одному перечислить слова, приходящие в голову при мыслях о конфликте – такие как, например, «боль, борьба, энергия, изменение». Когда больше идей нет или лист бумаги заполнен полностью, ведущий просматривает вместе с группой составленный список слов.

Далее берется два маркера разного цвета (либо используются знаки («+» и «-»)).

Вопросы от ведущего:

1. Какие слова являются положительными, какие отрицательными, какие нейтральные?

Упражнение «Конфликтик».

Цель: проработка конфликтной ситуации.

Инструкция: группа разбивается на пары. Необходимо попросить каждую пару, чтобы партнеры рассказали друг другу, что они сделали на этой неделе такое, чем они гордятся. Каждому дать по минуте. Когда оба закончили говорить, попросить их поделиться тем, что вызывает у них конфликт (большой или малый) на данный момент (две минуты на каждого). Затем спросить, хочет ли кто-нибудь из группы рассказать о конфликте, о котором они говорили (не о конфликте их партнера, а о своем), с тем, чтобы группа могла поработать над ним. Выбрать того, кто искренне хотел бы вместе с группой с его/ее проблему.

3. Заключительный этап

Упражнение 1. «Что мне мешает».

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Инструкция: это упражнение каждый делает для себя, оно не будет демонстрироваться на группу. Ведущий просит нарисовать участников то, от чего они хотят избавиться, на рисунке может быть как что-то конкретное, так и абстрактный образ. На это дается время, после чего ведущий просит описать это словами (письменно). Затем участникам говорится, что они могут сделать со своим листочком все что угодно, например, смять, разорвать, выбросить и так далее. После проводится обсуждение.

Упражнение «Смотри на жизнь немного по-другому!».

Цель: рефлексия.

Инструкция: все участники садятся полукругом или кругом. Каждому человеку (по очереди) ведущий задает вопросы: «считаешь ли ты хорошей себя и почему?», «чем заняты твои мысли?». Нужно, чтобы каждый человек раскрепостился. Тогда и «откроется» причина неуверенности в себе каждого из участников. Ведущий (каждому индивидуально, но в присутствии всех) дает советы, ориентируясь на ситуацию.

Упражнение 4. Обратная связь.

Цель: рефлексия участников.

Инструкция: каждый из участников высказывается, что он чувствовал во время различных упражнений, что ему больше понравилось, запомнилось или наоборот «не легло на душу». Что он вынес из занятия и возьмет ли на вооружение какие-либо техники.

13. Тринадцатое занятие.

Упражнение 2. «Мои сильные стороны».

Цель: утверждение своих сильных сторон.

Инструкция: все участники садятся в круг. Каждый человек в течение 2 минут должен рассказать о своих сильных сторонах; о том, что он любит, ценит и принимает в себе; о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Важно, чтобы говорящий не «брал в кавычки» свои слова, не умалял своих достоинств, не критиковал себя, не говорил о своих ошибках и недостатках. Это упражнение направлено и на умение мыслить о себе в положительном ключе.

Если участник говорит о себе меньше 2 минут, оставшееся время все равно принадлежит ему. Это значит, что остальные члены группы остаются только слушателями, не могут высказаться, уточнять детали, просить доказательств или разъяснений. Может быть, значительная часть этого времени пройдет в молчании.

Ведущий может, если он почувствует в этом смысл, спросить молчащего: «А еще какие-нибудь свои сильные стороны ты не мог бы назвать?» По истечении 2 минут начинает высказываться следующий участник группы.

Упражнение 3. Обратная связь.

Цель: рефлексия участников.