



УДК 159.99

РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Алехина Т. Н.

педагог-психолог

ГБОУ г. Москвы «Школа № 1151»

г. Москва

alekhinatn@s1151.ru

Аннотация. Данная статья посвящена профилактической работе школьного психолога по предотвращению конфликтного поведения на основном уровне обучения. Актуальность темы обусловлена тем, что подростковый возраст является переломным в становлении способов межличностного взаимодействия. К тому же в настоящее время конфликтность в обществе повышена по объективным причинам, что также сказывается на учебно-воспитательном процессе. В статье проанализированы возможные причины повышенной конфликтности подростков, механизм возникновения конфликтной ситуации. Особый акцент сделан на важности повышения психологической компетентности подростков в сфере межличностного общения. Необходимо донести до детей, что конфликты – неотъемлемая часть нашей жизни, а рациональное разрешение конфликтов и преодоление преград на пути к цели дают человеку энергию для личностного роста, развивают личность, открывают новые возможности и способности. В статье приводится алгоритм проведения беседы (классного часа), который показывает хорошую эффективность как при индивидуальной, так и при групповой работе. Рассмотрены интересные и доступные для подростков способы саморегуляции и самоконтроля. Раскрыта целесообразность педагогической установки на предупреждение конфликтов в практике образовательной работы с

подростками.

Ключевые слова: конфликт в образовательной среде, подростки, дезадаптация, саморегуляция, самоконтроль.

THE WORK OF A TEACHER-PSYCHOLOGIST ON THE PREVENTION OF CONFLICT BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Alekhina T. N.

teacher-psychologist

GBOU of Moscow "School No. 1151"

Moscow

alekhinatn@s1151.ru

Annotation. *This article is devoted to the preventive work of a school psychologist to prevent conflict behavior at the basic level of education. The relevance of the topic is due to the fact that adolescence is a turning point in the formation of ways of interpersonal interaction. In addition, currently the conflict in society is increased for objective reasons, which also affects the educational process. The article analyzes the possible causes of increased conflict among adolescents, the mechanism of the conflict situation. Special emphasis is placed on the importance of improving the psychological competence of adolescents in the field of interpersonal communication. It is necessary to convey to children that conflicts are an integral part of our life, and rational conflict resolution and overcoming obstacles on the way to the goal give a person energy for personal growth, develop personality, open up new opportunities and abilities. The article provides an algorithm for conducting a conversation (class hour), which shows good efficiency, both in individual and group work. Interesting and accessible ways of self-regulation and self-control for teenagers are considered. The expediency of the pedagogical attitude to conflict prevention in the practice of educational work with adolescents is revealed.*

Keywords: *conflict in the educational environment, adolescents, maladaptation, self-regulation, self-control.*

Введение

Понятие конфликта как социально-психологического феномена является неотъемлемой характеристикой социальных отношений. Однако в настоящее время наблюдается рост конфликтности, в связи с этим актуально обучение учащихся навыкам поведения в конфликтной ситуации, особенно в подростковом возрасте, который является переломным в становлении способов межличностного взаимодействия.

Традиционно подростковый возраст представляет наибольшие трудности в плане воспитания. В этом возрасте выявляется больше всего обучающихся с так называемой «школьной дезадаптацией», т.е. тех, кто не может освоиться в школе. В числе ее проявлений, приходящихся на средние классы, – плохая дисциплина, низкая успеваемость, появление в личности и поведении негативных черт, сложности во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми, отрицательные субъективные переживания и т.д. Как правило, трудности подросткового возраста имеют непосредственное отношение к половому созреванию (Дубровина, 1991, с. 151).

Эмоции подростков обусловлены характером их коммуникации. В этой связи отношения с другими людьми, имеющие для подростков личностную значимость, определяют, с одной стороны, содержание, а с другой – общую направленность эмоциональных реакций. Для детей этого возраста характерна большая возбудимость эмоциональной сферы, что объясняет подчас бурное проявление ими своих чувств. Помимо этого, подросткам присущи перепады настроения, вспыльчивость, повышенная раздражительность, чувствительность к любым проявлениям несправедливости в помыслах и поступках. Сила и характер внешних реакций не соответствуют вызывающим их раздражителям. Для подростков очень важна оценка взрослых, они отвергают поучения, не приемлют любого ущемления их достоинства, в отличие от младших школьников, характеризуются большей устойчивостью эмоциональных переживаний. Этим объясняется, в частности, тот факт, что подростки долгое время помнят обиды. Характерны усиление тревожности и неустойчивость,

снижение самооценки, что связано с изменением интимно-личностных отношений с людьми, в том числе с боязнью произвести впечатление непринятого, «другого», смешного. Особенности эмоциональной сферы подростка способствуют повышению конфликтности, увеличению количества напряженных, конфликтных ситуаций в целом.

Взаимодействуя с подростками, можно сделать выводы, что они недостаточно знакомы с содержанием понятия «конфликт», механизмами его зарождения, не осведомлены в области мер профилактики и путей правильного разрешения конфликтных ситуаций. И это незнание часто может приводить к трудным, неприятным, а порой и переломным последствиям для подростка.

Цель исследования

Целью работы школьного психолога по профилактике конфликтного поведения является повышение психологической компетентности подростков в данной отрасли: ознакомление их с сущностью понятий «конфликт» и «конфликтная ситуация», механизмом возникновения конфликтной ситуации и способами их предотвращения. Особый акцент делается на важности развития навыков саморегуляции и самоконтроля. Мы бы хотели поделиться алгоритмом проведения беседы (классного часа), который показывает высокую эффективность как при индивидуальной, так и при групповой форме работы.

Как говорил Чарльз Ликсон: «Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у вас пульс». Именно с этой фразы можно начать классный час по профилактике конфликтного поведения. Важно донести до детей, что конфликты – неотъемлемая часть нашей жизни, а рациональное разрешение конфликтов и преодоление преград на пути к цели дают человеку энергию для личностного роста, развивают личность, открывают новые возможности и способности.

Вопросы исследования

Интересно обратиться к личному опыту подростков и порассуждать: «Что такое конфликт? Каковы его причины?» Подводя итоги обсуждения, мы увидим, что существуют самые различные способы возникновения конфликтов, однако

причины у большей их части одни и те же: разногласие целей, оценок, устремлений, неумение общаться, неуважение к окружающим.

Результаты исследования

Следующий тезис, который можно использовать для обсуждения, – это высказывание, что в любом конфликте виноваты оба. Важно показать подросткам механизм возникновения конфликтной ситуации и объяснить зону ответственности двух сторон. Очень наглядно и действенно в этом помогает схема, которую можно разместить на доске.

На схеме треугольником под цифрой 1 обозначен человек, который является провокатором конфликтной ситуации. Треугольник под цифрой 2 – это второй участник конфликтной ситуации. Изначально важно проговорить с ребятами, как человек может провоцировать нас на конфликт. Для наглядности фиксируем ответы на доске (может обозвать, толкнуть, ударить, взять вещи, передразнивать и т.п.) и все эти действия на рисунке обозначаем в виде стрелочек. Основной вопрос для дальнейшего обсуждения состоит в следующем: для чего зачинщик конфликта использует все эти способы, какова его главная цель? Важно сделать акцент на том, что цель провокатора – вывести нас на обратное действие, манипулировать нашим поведением и, как следствие, «втянуть» нас в конфликт. И тут можно задать самый главный вопрос: от кого зависит, достигнет человек своей цели или нет? При обсуждении мы приходим к выводу, что итог зависит от человека под номером 2: если мы дали ответную реакцию, например, обозвали в ответ или побежали догонять обидчика, то провокатор добился своей цели, он поймал нас на крючок. И помогли ему в этом мы. Поэтому и говорится, что в любом конфликте виноваты оба: один спровоцировал, а другой дал ответную реакцию, поддался на уловку.

Для примера и большего понимания можно прочитать детям притчу, которая называется «Халат». Как показывает опыт, данный вид деятельности очень живо воспринимается подростками, вызывает активное обсуждение:

«В публичном выступлении один человек оскорбил мудреца.

– Ты безбожный пьяница и вор!

И в ответ на это мудрец лишь рассмеялся.

Хорошо одетый юноша в шелковых шароварах, наблюдая эту сцену, спросил мудреца:

– А как ты можешь терпеть такие оскорбления? Не обидно ли тебе?

Мудрец лишь улыбнулся уголками губ и сказал:

– Пойдем со мной.

Молодой человек проследовал за ним в пыльный, темный чулан. Мудрец зажег факел и стал рыться в сундуке, в котором нашел дырявый, грязный халат. Он бросил его юноше и сказал:

– Примерь это на себя. Я думаю, данное одеяние тебе под стать.

Юноша внимательно осмотрел халат и возмущенно сказал:

– Для чего мне эти грязные обноски? Я вроде прилично и богато одет, а вот ты, видимо, сумасшедший! – и бросил халат обратно.

– Вот теперь ты видишь и понимаешь ситуацию: ты же не захотел примерять эти грязные лохмотья. Точно так же и я не стал примерять те грязные и неприятные слова, которые мне швырял тот человек».

Послушав притчу, дети приходят к закономерному выводу: не следует отвечать на оскорбления и расстраиваться из-за них, ведь это все равно, что примерять брошенные в вашу сторону лохмотья.

Далее мы переходим к обсуждению того, какие чувства и эмоции мы испытываем при возникновении конфликтной ситуации. И в ходе дискуссии очевидно возникает вопрос: а что же делать с собственными эмоциями, как сдержаться от ответной реакции, когда тебе неприятно и обидно? Как не поддаться на провокацию, не дать импульсивную ответную реакцию? Ведь часто бывает так, что мы действуем на эмоциях, а потом осмысливаем ситуацию и жалеем о своем поступке.

В этой части беседы важно донести до ребят информацию о том, что копить, подавлять свои чувства и эмоции неэффективно и даже вредно. Можно привести пример с воздушным шариком: пока он не раздут до максимальных размеров, чтобы лопнуть его, нужно приложить усилия, как только он достигает

максимально возможных размеров, то любое касание может вызвать взрыв. То же самое и с человеком: мы скапливаем неприятные эмоции, терпим, а потом происходит какое-то событие, может, даже и незначительное, но оно является последней каплей, и человек, больше не выдерживая нервного напряжения, взрывается. Аспект вредности подавления эмоций заключается в том, что это негативно влияет на наше настроение, самочувствие, наше психологическое здоровье. Но если мы будем транслировать все свои переживания на окружающих, то увеличивается риск возникновения конфликтных ситуаций.

Вот тут мы и обозначаем важность освоения навыков отреагирования эмоций и саморегуляции при нахождении в ситуации нервного напряжения.

Эффективно познакомить детей с одним из способов саморегуляции «Бумага все стерпит». Смысл заключается в том, чтобы научить их «выплескивать» свои эмоции на бумагу. Как вариант, можно порвать бумагу / скомкать лист бумаги, а затем выбросить, заштриховать лист бумаги плотной штриховкой, использовать рисунки антистресс. Подростки очень любят создавать листы гнева, которые также помогают отреагировать неприятные эмоции. Очень хорошо помогает техника, когда мы рисуем свое переживание, давая себе установку: «На этом листе бумаге я прямо сейчас нарисую то, что у меня внутри». Далее мы, не задумываясь, не давая оценок, не приукрашивая, просто рисуем. При этом для нас важно не создать шедевр живописи, а выплеснуть на бумагу беспокоящие нас в данный момент обиду, злость или боль (Микляева, 2006).

Далее обсуждаем следующий способ – «выпускаем пар» и доказываем важность физической активности при профилактике конфликтного поведения. Проявляем любую физическую нагрузку: бег, танцы, отжимания, приседания, прогулка на велосипеде и т.д. Все это благоприятно влияет на эмоциональное состояние человека, стабилизируя его. Полезно и эффективно побить в боксерскую грушу (подушку), метать дротики в мишень. Можно сильно сжимать и разжимать кулаки (до 10 раз). Интересно и весело топтать ногами – этот способ позволяет через интенсивные движения вывести из тела в землю накопившееся

напряжение, отрицательную энергию. Попробуйте, чтобы глубже погрузиться в эмоцию, закрыть глаза и своим топаньем «изгнать» ее в землю (Монина, 2009).

Хорошую эффективность показывает способ саморегуляции «Словесный натюрморт», который основан на использовании образцов концентрации и визуализации. Нужно сконцентрировать свое внимание на любом предмете, находящемся перед вами, и, подобно художнику, рисующему натюрморт, не спеша, сосредоточенно описывать его в мельчайших деталях. «Словесный натюрморт» может выглядеть так: «Передо мной на полке стоит ваза, она небольшого размера, хрустальная, вытянутой формы, рядом с ней лежит книга в твердом переплете с красной закладкой...». По тому же алгоритму можно описывать картины природы за окном. Отвлечь внимание сознания от неприятной в эмоциональном плане ситуации можно и по-другому, например, найти в комнате 10 предметов белого цвета, вспомнить 15 глаголов английского языка или необычным способом проговаривать алфавит: А1, Б2, В3, Г4, Д5 и т.д.

Дыхательные техники заслуживают особого внимания. Одним из признаков дискомфорта состояния и напряжения является нарушенное дыхание: учащенное, прерывистое, выдох короче вдоха. Для регуляции дыхания используются различные техники. Эффективны в этом плане успокаивающие дыхательные упражнения, например, глубокое дыхание по следующей схеме: сделайте глубокий вдох через нос, при этом направляя поток воздуха вниз живота, на пару секунд задержите дыхание, после чего ровной струей медленно выпустите воздух через рот. Повторите дыхательное упражнение 5–7 раз. Техника дыхания «вдох-выдох» очень простая, но также дает хороший результат: на вдохе мысленно говорим «вдох», на выдохе – «выдох». Также легко запоминаемая техника «я спокоен»: на «я» мы делаем вдох, на «спокоен» – выдох, таким образом достигаем нужного нам ритма дыхания, когда вдох короче выдоха.

В состоянии злости и гнева человек способен действовать быстро и решительно, но не может действовать обдуманно, что приводит к риску возникновения конфликтных ситуаций. Крайне важно уметь брать таймаут, дать

возможность себе остыть и принять правильное решение, спрофилактиковав конфликт.

В этом нам могут быть полезны элементы аутогенной тренировки: самоубеждение, самоприказы. Благодаря им обеспечиваются спокойствие и выдержка: «Я всего добьюсь», «Сегодня я не буду волноваться по пустякам», «Я совершенно спокоен» и т.п.

Медленный счет до 10 – отличный способ взять паузу и критично оценить ситуацию. Порой нашему мозгу достаточно совсем немного времени, чтобы осознать, к каким последствиям для нас самих и окружающих приведет тот или иной поступок (Монина, 2009).

Важно уметь переключиться на интересную деятельность, новое занятие. При возбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который тормозит все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность человека. Для успокоения надо создать новую, конкурирующую доминанту, т.е. найти какое-то увлекательное дело. А порой нужно просто физически уйти из ситуации: вдохнуть свежего воздуха, сделать глоток воды, умыться и т.п.

Также полезно познакомить подростков с естественными механизмами саморегуляции, которые дарованы нам природой от самого рождения: смех и слезы. Во время сильных переживаний происходят изменения состава крови: в частности, наблюдается повышение уровня кортизола – гормона стресса. Кортизол жизненно важен ввиду его способности активизировать защитные силы организма. Однако в таком состоянии нельзя находиться длительное время, поэтому во избежание сбоев в работе органов и систем необходимо выводить избыток этого гормона. Самый простой способ сделать это – поплакать. Смех также полезен не только для души, но и для тела. Это естественный способ преодолеть стресс и снизить уровень кортизола.

Заключение

Пребывая в обществе, невозможно избежать противоречий. Люди всегда будут различаться во взглядах и пристрастиях, ценностях и вкусах. Однако это

не означает, что эти противоречия следует доводить до конфликтов. Для сохранения здоровья (физического, психического и душевного) необходимо сформировать умение предотвращать конфликтные ситуации.

Опираясь на психофизиологические особенности подросткового возраста и опыт работы школьного психолога, можно предположить, что наиболее оптимальной и целесообразной в практике образовательной работы с подростками является установка на педагогическое предупреждение конфликтов. Ведь если подростки не овладеют навыками профилактики конфликтного поведения, то частота возникновения конфликтов в их жизни будет значительно выше, что может оказать негативное воздействие на отношения подростка с окружающими и его неокрепшую психику. А в случае повышения психологической компетентности по данному вопросу они имеют возможность разрешать противоречия уже на этапе зарождения, чтобы не дать конфликту углубиться и разрастись.

Литература

1. Анцупов, А. Я. (2009) Профилактика конфликтов в школьном коллективе. М.: Владос.
2. Гейбор, Д. (2018) Управление человеком в конфликтных ситуациях. М.: АСТ.
3. Гришина, Н. В. (2008) Психология конфликта. СПб.: Питер.
4. Дубровина, И. В. (1991) Рабочая книга школьного психолога. М.: Просвещение.
5. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. (2017) Мало пользы от силы там, где нужна мудрость, или как научиться в ссоре не терять истину. М.: Речь.
6. Микляева, А. В. (2006) Я – подросток. Программа уроков психологии. СПб.: Речь.
7. Моница, Г. Б. (2009) Тренинг Ресурсы стрессоустойчивости. СПб.: Речь.

8. Рубин, Д. (2019) Социальный конфликт. Эскалация, тупик, разрешение. М.: Прайм-Еврознак.
9. Экман, П. (2022) Психология эмоций. СПб.: Питер.