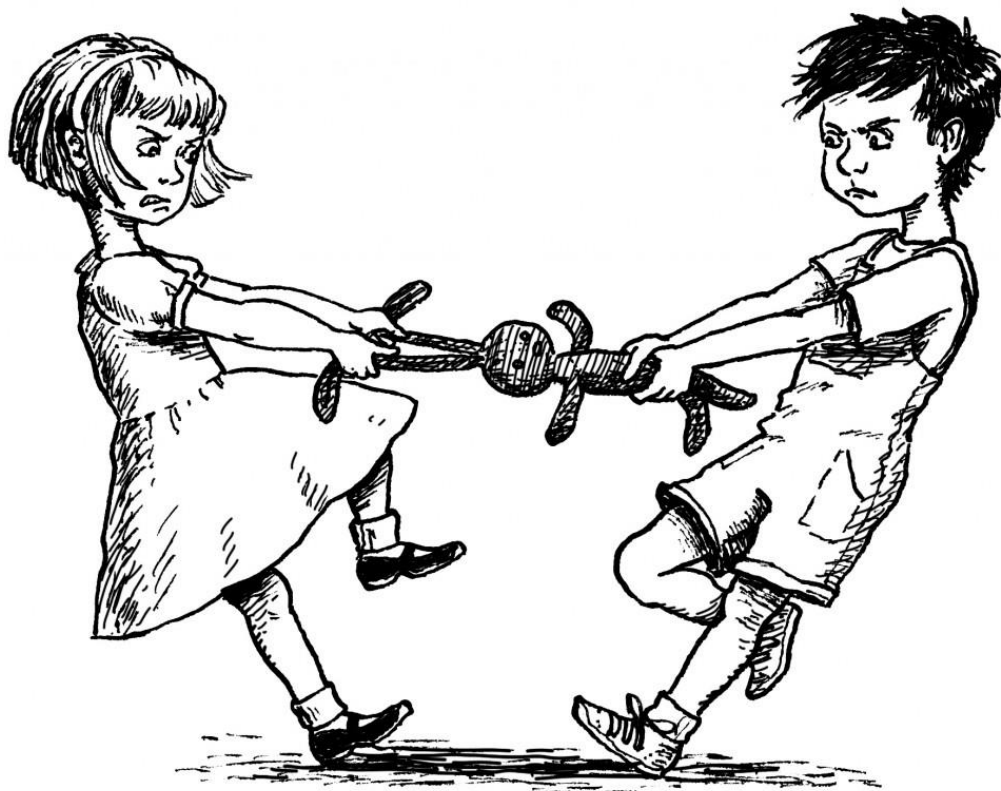


01.11.2022

Конфликтность подростков

Как с ней работать и каким образом снизить ее уровень?

Тырышкина Екатерина Ивановна, педагог –
психолог школы 167



Конфликтность подростков

Как с ней работать и каким образом снизить ее уровень?

Рекомендации по психологической профилактике межличностных конфликтов среди подростков состоят из трех этапов: рекомендации по информированию, эмоциональной поддержке и стимулированию, психологической помощи.

Первый и второй этапы возможно уместить в одно профилактическое мероприятие – тренинг, в котором с начала будет представлен

информационный блок, включающий в себя лекцию об особенностях межличностных конфликтов и способах их разрешения, а далее будет представлена отработка навыков бесконфликтного поведения в виде



групповых тренинговых упражнений. Тренинг является отличным инструментом для сплочения группы, подростки всегда заинтересованы в коллективной работе, потому что у них есть склонность к демонстрации и желанию принадлежать какому – либо обществу сверстников. Также посредством активных упражнений, позволяющих показывать себя, демонстрировать свое мнение, подростки лучше запоминают информацию. Интерактивные способы обучения наиболее эффективны в работе с

подростками.

В самом начале тренинга важно озвучить его правила, включая: «Я – Высказывание», «здесь и теперь», искренности, ответственности, запрета на оценку и т.д.

Информационный блок тренинга можно начать с вводной беседы, которая

закljučается в рассказе подростками о конфликтных ситуациях со своими сверстниками.

После

завершения

рассказов следует вывод – что конфликтные ситуации присутствуют в жизни каждого человека. Данный аспект беседы может служить неким сплочением перед групповой работой, ведь обнаружен объединяющий всю группу фактор – наличие в жизни конфликтов со сверстниками.

Далее процесс информирования подростков продолжается путем опроса – участники тренинга отвечают на вопрос «Что такое конфликт?». При ответе на данный вопрос может быть использована техника «мозговой штурм», которая используется для стимуляции высказываний подростков по вопросу. Участников просят высказать идеи или мнения без какой-либо оценки или обсуждения этих идей или мнений. Идеи фиксируются ведущим на ватмане или доске, а мозговой штурм продолжается до тех



пор, пока не истощатся идеи или кончится отведенное для мозгового штурма время.

После ведущий начинает рассказывать подросткам о том, что такое конфликт и какие виды конфликтов существуют. После представления данного материала может быть предложена групповая дискуссия на тему того, какие конфликты встречаются в жизни реже, а какие, наоборот, чаще.

Групповая дискуссия позволяет дать участникам возможность увидеть проблему с разных сторон, уточнить персональные позиции и личные точки зрения участников, ослабить скрытые конфликты, выработать общее решение группы, повысить интерес участников к проблеме и мнению других, удовлетворить потребность детей в признании и уважении группы.

После столь энергозатратной групповой дискуссии ведущий может продолжить информирование подростков, которое теперь коснется причин конфликтов и путей их разрешения. Для закрепления информации ведущим может быть предложено решение ситуативных задач, в которых требуется определить причину конфликта и путь ее разрешения.

Подростки разделяются на группы, каждой из которых озвучили вышеописанное задание. Далее им следует разыграть полученную ситуацию и путь ее разрешения перед остальными. После окончания инсценировки зрители должны сказать, каковы причина и путь решения у представленного конфликта. В данном упражнении уместаются три техники тренинговой работы – ролевое моделирование, групповая дискуссия и мозговой штурм, помогающие включиться в активную деятельность, повысить желание работать в группе, посредством этого происходит активное запоминание информации и успешная адаптация среди сверстников.

Далее можно перейти непосредственно к этапу эмоциональной поддержки и стимулирования, на котором провести следующие упражнения. Упражнения по развитию эмпатии и рефлексии, способности представлять себя на месте другого человека, мысленно видеть и "проигрывать" ситуацию за него. Также хорошо подойти для данного этапа могут упражнения, направленные на самораскрытие, углубление эмоциональных контактов, на развитие навыков саморегуляции – умения

управлять своим поведением и регулировать свои негативные эмоциональные всплески в процессе конфликта.

Сюжетно – ролевые игры и на данном этапе

тренинга сыграют

положительную роль, помогая на практике усваивать навыки конструктивного поведения в конфликте. Упражнения, в которых нужно невербально взаимодействовать, также подойдут для данного тренинга, они помогут улучшить умение понимать окружающих людей. Также на тренинге могут быть использованы упражнения для развития навыков доверия людям и открытости, так как по результатам эмпирического исследования в испытуемой группе подростки имеют тенденцию к недоверчивому настрою по отношению к окружающим. В процессе



тренинга могут быть использованы раздаточные материалы в виде карточек, фломастеров, карандашей, бумаги т.д. Данные материалы помогают повысить вовлеченность подростков в процесс тренинга и дать еще одну возможность самовыражения (например, с помощью рисунков, которые могут отражать индивидуальное видение мира подростком).

На третьем этапе профилактики, который включает в себя психологическую помощь, я рекомендую использование сказкотерапии и арт – терапии.

На сегодняшний день под термином «сказкотерапия» подразумевается метод передачи понятий о духовном путешествии души и социальном устройстве человека. Именно по этой причине сказкотерапию называют воспитательным способом, который как раз подойдет для экспериментальной группы подростков. Процесс сказкотерапии позволяет подростку осмыслить и увидеть свои личные проблемы, актуализировать их, что является очень важным. Всегда пугает то, что полностью не осознается, а благодаря сказке страх приобретает настоящие черты, таким образом, даёт действенное оружие против себя. Для подросткового возраста свойственно неустойчивое проявление свойств психики: целеустремленность и навязчивость сочетаются с импульсивностью, также неустойчивостью, высокая самоуверенность и решительность в суждениях сменяются слабой ранимостью и неуверенностью в себе. Иными словами, подросток находится в поиске себя, в том числе и в поиске конструктивной реакции на ситуации, включая конфликтные. Отождествляя себя с героем мифа либо сказки, он имеет возможность найти себя. Опираясь на практику других «героев», подросток сумеет выбрать, по какому направлению пойти ему самому.

Использование арт – терапии также можно рекомендовать использовать на третьем этапе психологической профилактики. Повышая самооценку, она учит подростка избавляться от негативных мыслей и эмоций, справляться со стрессом, укрепляет память, развивает мышление, внимание. Техники арт – терапии – это безопасные способы снятия напряжения.

Групповая арт – терапия имеет определенные преимущества по сравнению с индивидуальной, так как развивает необходимые социальные навыки: умение слушать других людей, способность оказывать поддержку друг другу и совместно решать коллективные проблемы. Работа в группе дает им возможность

больше почувствовать свою независимость.

Способность самому контролировать свои мысли и доверять их окружающим

обеспечивает

психологическую защищенность подростка.



Можно использовать следующие арт – терапевтические упражнения для профилактики конфликтов среди подростков. Рисунок своего настроения предоставляет возможность выразить свои чувства. Рисунок на обведенном контуре руки флага собственного мира, рассказ об этом мире и его особенностях позволит развить навык самопрезентации и познания себя. Создание общего коллажа под названием «Праздник» способствует

активизации воображения и взаимодействия между участниками группы, формированию сплоченности. Также можно нарисовать иллюстрацию – пожелание группе и презентовать его, целью которого является тренировка в необычном способе передачи обратной связи умения не бояться высказать своё мнение своим сверстникам. Музыкаотерапия тоже является эффективным инструментом для профилактики конфликтов – участники могут, располагаясь по кругу, по очереди издавать звуки, характеризующее их настроение на данный момент. Данное упражнение помогает высвободить негативные эмоции и чувства, снять напряжение, как физическое, так и эмоциональное. Также танцы в круге под ритмичную музыку могут помочь формированию групповой сплоченности.

Хотелось бы отметить, что после каждого упражнения каждого этапа психологической профилактики подростки делятся своими впечатлениями и ощущениями, дают обратную связь группе.