**Исследование на тему: Методика профилактики и коррекции межличностных конфликтов посредством тренинга у подростков во внеурочной деятельности.**

Выполнила:

Антропова Алена Витальевна

Учитель истории и обществознания

**РАОС, 2023**

**Введение**

**Актуальность исследования.** В современном мире будущий выпускник образовательной организации должен иметь багаж компетенций для успешной социализации и главными из них являются такие как уважение мнения окружающих и умение построить конструктивный диалог. Сейчас, как никогда важно подготавливать подростов к взрослой, осознанной жизни, умению сотрудничать и направлять свои негативные эмоции, а в следствии и агрессию так, чтобы это не причиняло вреда окружающим. Зарубежные педагоги и психологи так же отмечали повышенную конфликтность у подростков в связи с кризисом подросткового возраста (С.Т Шацкий, Л.С.Выгоцкий, Д.И.Фельдштейн, И.С. Кон) конечно, способы разрешения у всех кардинально разные, но современному педагогу важно владеть методами профилактик и предотвращения конфликтов у обучающихся подросткового возраста активным методом обучения, который направлен на развитие знаний, умней и социального взаимодействия - тренинг.

Исходя из опроса педагогов различного уровня образования можно сделать вывод что метод тренинговых упражнений не распространен как в общеобразовательных школах, так и в системе дополнительного образования.

**Объект:** проблема профилактики и коррекции межличностных конфликтов

посредством тренинга у подростков во внеурочной деятельности

**Предмет**: Тренинг как средство профилактики и коррекции конфликтов среди подростков во внеурочной деятельности.

**Гипотеза исследования:** Профилактику и коррекцию межличностных конфликтов у подростков можно осуществить посредством тренингов и поможет:

1. В создании благоприятного климата в коллективе.
2. В развитии навыков предотвращения конфликтных ситуаций.
3. Развитии эмоционально-волевой сферы подростка.

**Цель:** провести профилактику и коррекцию межличностных конфликтов посредством тренинга у подростков во внеурочной деятельности.

**Задачи:**

1. Исследовать психолого-педагогическую литературу отечественных и зарубежных авторов по реализации тренингов предотвращения, и профилактики конфликтов путём тренинга у подростков.

2. Провести теоретический анализ особенностей и причин конфликтов в подростковом возрасте.

3. Показать роль тренингов в групповой деятельности подростков.

4. Разработать и повести тренинг, направленный на профилактику и предотвращение конфликтов у обучающихся подросткового возраста.

5. Выявить эффективность тренинга и продемонстрировать в наглядной форме.

Для решения поставленных задач были задействован ряд теоретических, эмпирических, **методов исследования:**

**Теоретические:** Анализ, синтез, дедукция и аналогия.

**Эмпирические:** Наблюдение, беседа, опрос, тестирование, собеседование, сравнение.

Методы количественной обработки данных: статистический анализ полученных данных и интерпретационные методы.

**Диагностическая методика конфликтности посредством тест-методики Д.М. Рамендик «Определение уровня конфликтности индивида»**

Прежде чем приступить к разработке тренинговой программы для профилактики и предотвращению конфликтности подростков. Была проведена диагностика посредством теста отечественного психолога, кандидата наук, педагога на кафедре физиологии высшей нервной деятельности биологического факультета Московского Государственного университета, человек, который изучал психофизиологию, психологию познавательных процессов, психологию личности, психодиагностику – Рамендик дины Михайловны «Определение уровня конфликтности индивида»

Предназначение данного опросника заключается в выявлении уровня конфликтности личности в процессе выбранной его области деятельности. Данный опросник подходит любой возрастной категории, как для тестирования группы, так и индивидуально, в данном случае это группа – подростки. Приступив к работе обучающаяся должны дать объективную оценку своих качеств, поведения и личности в целом которые проявляются у них в различных жизненных ситуациях. В опроснике представлено четырнадцать вопросов и три варианта ответа, при ответе на каждый вопрос необходимо дать только один ответ из предложенных вариантов, который характеризует индивида.

Во время того, когда будет происходить обработка результатов опроса необходимо полученные отчеты перевести в числа, которые указанно в соответствующей таблицею после того как все баллы, просуммированные получится выражение уровня конфликтности подростка в числовом значении. Выделяются основные уровни конфликтности: очень низкий, низкий, ближе к среднему, средний, выше среднего, высокий, очень высокий. В данной методике низкая способность к самоконтролю, владению своими эмоциями, агрессия, грубость к отгружающим, не умение предотвращать конфликт или же уступить во время конфликта другому означает конфликтность.

Инструкция: Перед вами на листе расположено четырнадцать вопросов, в каждом вопросе по три варианта ответа, пожалуйста, выберете ответ, который олицетворяет вас.

1.Характерно ли для вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?

а) нет

б) когда как

в) да

2.Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно и ненавидят?

а) да

б) ответить затрудняюсь

в) нет

3.Кто вы в большей степени? а) пацифист

б) принципиальный в) предприимчивый

4.Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?

а) часто

б) периодически

в) редко

5.Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?

а) разработал бы программу развития коллектива на год вперед и убедил бы членов коллектива в ее перспективности;

б) изучил бы, кто есть, кто, и установил бы контакт с лидерами;

в) чаще советовался бы с людьми.

6.В случае неудач какое состояние для вас наиболее характерно?

а) пессимизм

б) плохое настроение

в) обида на самого себя

7.Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?

а) да

б) скорее всего да

в) нет

8.Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?

а) да

б) скорее всего да

в) нет

9.Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе

а) раздражительность

б) обидчивость

в) нетерпимость критики других

10.Кто вы в большей степени?

а) независимый

б) лидер

в) генератор идей

11.Каким человеком считают вас ваши друзья?

а) экстравагантным

б) оптимистом

в) настойчивым

12.С чем вам чаще всего приходится бороться?

а) с несправедливостью

б) с бюрократизмом

в) с эгоизмом

13.Что для вас наиболее характерно?

а) недооцениваю свои способности

б) оцениваю свои способности объективно

в) переоцениваю свои способности

14.Что приводит вас к столкновению и конфликту с людьми.

а) излишняя инициатива

б) излишняя критичность

в) излишняя прямолинейность

Ответы к каждому вопросу представляются в баллах, необходимо заменить выбранные буквы на баллы и подсчитать сумму.

**Таблица 1.1**

**Обработка результатов после поведения** **тест-методики Д.М.**

**Рамендик «Определение уровня конфликтности индивида»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 | 2 | 3 |  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| А | 1 | 3 | 1 |  | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| Б | 2 | 2 | 3 |  | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| В | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 |

14 - 17 баллов - Очень низкий

18 - 20 баллов - Низкий

21 - 23 балла - Ниже среднего

27 - 29 баллов - Средний

30 - 32 баллов - Ближе к среднему

33 - 35 баллов - Выше среднего

36 - 38 баллов – Высокий

В диагностике приняли участие двадцать шесть подростков в возрасте от четырнадцати до пятнадцати лет (восьмой класс). При поведении поблеем не возникло, группа была позитивно настроена, активно принимала участие и задавала вопросы по опросу.

**Таблица 1.2**

**Результаты тест-методики Д.М. Рамендик «Определение уровня конфликтности индивида»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Количество человек** | **Количество баллов** | **Характеристика конфликтности** |
| 3 | 36-38 | Высокий |  |
| 8 | 33-35 | Выше среднего |
| 10 | 27-29 | Средний |
| 4 | 21-23 | Ниже среднего |
| 1 | 14-17 | Очень низкий |

**Рисунок 2. Диаграмма результатов методики Д.М. Рамендик**

Таблица 1.2 позволяет сделать вывод, что в группе уровень высокой конфликтности и конфликтности выше среднего составляет около сорока трех процентов от общего количества группы-это считается высоким показателем групповой конфликтности.

При низком уровне конфликтности подросток понимает причины конфликта, может спокойно выделить объект конфликта, сознательно управляет конфликтной ситуацией, в большинстве случаев контролирует свои эмоции и выбирает верные стратегии разрешения ситуации, пи этом четко знает свои границы и конструктивно отстаивает свою точку зрения, уважает оппонента и не переходит грань диалога на агрессии, оскорбления.

Средний уровень конфликта – при данном уровне подросток старается избегать ссор, но при возникновении конфликтных ситуаций объективно действует, понимая причины, и выбирает дальнейшие модели поведения, но при этом в эмоциональном плане чувствует ущемление, обиды, неприязнь к собеседникам.

Если же у подростка высокий уровень конфликтности он неверно воспринимает ситуацию, на лицо ложный конфликт, отсутствует гибкость ума. В основном из эмоций проявляется злоба, раздражение, повышенный тон или даже рукоприкладство к собеседнику.

Чтобы выделить уровни конфликтности существует ряд критерий форсированности структуры отношений, компонентом которых является:

Динамика состояния личности и его характер в процессе конфликта.

Наличие навыков по разрешению конфликтов

Объём теоретических знаний о конфликтах, их динамики и причинах.

Агрессия и конфликтность формируются в процессе социализации, Приоритетными факторами развития конфликтности выступают социальные условия, в которых присущи устойчивые нравственные нормы и приоритеты. Агрессивность – это в первую очередь свойство личности и является социально приобретенным качеством, продуктом развития личности.

**Разработка тренинговой программы по профилактике и коррекции межличностных конфликтов у подростков во внеурочной деятельности**

В результате проведения диагностической тест-методики Дианы Михайловны Рамендик «Определение уровня конфликтности индивида» удалось выявить то, что у 15% группы уровень конфликтности «высокий», а у 30% «выше среднего». На основе полученных данных следовал следующий этап исследования – разработка и проведение тренинговой программы у подростков во внеурочной деятельности с целью профилактики и коррекции межличностных конфликтов.

Разработка тренинговой программы была разделена на следующие этапы:

1. Постановка цели и задач тренинговой программы – для эффективного взаимодействия с аудиторией педагогу необходимо четко знать «зачем?» необходима программа и какие этапы необходимы для эффективной реализации.

2. Разбивка тренинговой программы на тематические модули. Для получения качественного результата и заинтересованности группы была поставлена задача разделить программу на несколько модулей. С такой концепцией обучающиеся не переутомлялись, получая теоретические и практические знания в полном объёме, не теряя концентрации внимания.

3. На данном этапе, тренинговая программа рассматривалась с точки зрения методического насыщения материалом. Важно чтобы обучающиеся получали как теоретический материал, так и практические навыки.

4. Составление рабочей программы тренинга (цель, инструкция, необходимые материалы, рефлексия) Особое внимание уделялось подобной инструкции, главное на этом этапе было то, чтобы инструкция была проста для восприятия - чтобы каждый обучающийся смог верно понять, для чего необходимо то или иное упражнение, что ему предстоит сделать и на что обратить внимание.

5. Заключительный этап разработки тренинга – это подготовка раздаточных материалов, для того чтобы тренинговая программа была динамична для обучающихся необходимо задействовать весь творческий потенциал педагога, используя красочные иллюстрации, современные информативные технологии.

Апробация тренинговой программы проходила на базе Муниципального общеобразовательного учреждения основная общеобразовательная школа №18 поселка РАОС, в той же группе где и проводилась диагностическая тест методика, состав группы изменен не был. Занятия проходили два раза в неделю, на протяжении трех недель, один модуль равен одной недели.

Тренинговая программа по профилактике и коррекции межличностных конфликтов у подростков во внеурочной деятельности «В мире людей»

Педагог дополнительного образования: Антропова Алёна Витальевна.

Модуль №1. Проведение тренинговой программы в микрогруппах.

Цель: исследование причин конфликтного поведения и развитие у подростков собственных моделей поведения в конфликтных ситуациях и их предотвращении.

Задачи:

1. Разработать методы решения личностных подростковых конфликтов.

2. Развить у подростков индивидуальные не конфликтные модели

поведения в стрессовых ситуациях.

3. Понять и проанализировать значимость самоконтроля в целях предотвращения конфликтных ситуаций.

4. Формирование навыков здоровой и конструктивной коммуникаций с собеседником.

Возраст участников: 14-15 лет

Количество участников: 9-10 человек.

Время проведения: 45 минут

Первый этап: Информативный.

Здравствуйте уважаемые ребята, сегодня наша встреча буде посвящена тренингу на тему конфликтов, мы погрузимся с вами в историю, узнаем, что же такое конфликт, как себя вести если вы оказались в конфликтной ситуации и как ее избежать. Первая часть нашего занятия будет посвящена беседе, а вторая упражнениям.

Ребята, а что же такое «конфликт»? (отвечают)

Конфликт – это вид разногласия, возникающий в процессе общения из-за в процессе не совпадения взглядов, мнений или же интересов.

Как вы считаете, может ли человек существовать без конфликтов? Какова их роль в нашей жизни? (отвечают)

Человек – это социальное существо, а конфликт показатель активности человека, который порождает изменения или же удовлетворения своей точки зрения. Уильям Томсон, зарубежный психолог выявил несколько моделей поведения в конфликте:

1. Компромисс.
2. Конкуренция.
3. Приспособление.
4. Сотрудничество.

Но не всегда соперничество и удовлетворение своей очки зрения является конфликтом, например, на соревнованиях в любом виде спорта спортсмены стремиться отстоять свои призовые места, но они соревнуются по всем правилам и это не провоцируют конфликт

Ребята, а как вы думаете? Какая у вас модель поведения в конфликтной ситуации? А чтобы это узнать я предлагаю вам принять участие в упражнении и узнать это.

Упражнение на основе сказкотерапии «Сладкий арбуз»

Инструкция: Представьте, что вы купили своим друзьям арбуз и его необходимо разрезать. Скажите, как поведете вы себя в этой ситуации? Попросите ли вы друзей или как собственник разрежете все самостоятельно? Возьмете ли вы себе кусок побольше или поменьше?

1. Разделю всем на свое усмотрение, а себе выберу самый лучший(конкуренция)
2. Услышите пожелания гостей, а себе какой останется(приспособление)
3. Поделите все поровну, ведь вы же друзья (сотрудничество)
4. Отдадите друзьям арбуз, а взамен попросите шоколадку (компромисс)

Если ты выбрал первый вариант, то ты упорно отстаиваешь свою точку

зрения, не считаясь с мнением окружающих, не стремишься понять собеседника, а тем более принять его. Твой главный плюс что скорее всего ты отстоял то, чего и хотел, а минус ты обрел репутацию скандалиста.

Если твой вариант – это два, то в конфликтных ситуациях ты любишь жертвовать собой и принимать мнение окружающих в угоду своего, чистая противоположность конкуренции, но и тут есть как плюсы, так и минусы. Плюс ты не поругался со своим близким, а минус в том, что твои интересы остались не услышаны.

Третий же вариант является сотрудничеством он взаимовыгоден. Собеседники стараются понять точку зрения дуг друга и решить каждую по отдельности, не прибегая к агрессии. Плюс что все желания удовлетворены, а минус в том, что иногда, чтобы разобраться в другом человеке необходимо потратить большое количество времени и сил.

Четвертым вариантом у нас являлся компромисс – каждый из собеседников выполняет часть потребности оппонента. Эта модель поведения требует строгих соблюдений своих обещаний.

Третий этап: Игровой

Упражнение «Конфликты среди нас»

Цель: развитие навыков определение верной стратегии общения в конфликтной ситуации.

Инструкция: Сейчас вам предстоит разбиться по парам, загадайте любую из изученных стратегий конфликта и продемонстрируйте в виде сценки, заданную ситуацию вам скажет педагог.

1. Тебя просят посидеть с младшим братом, но сейчас ты проходишь интересный уровень в любимой игре.

2. Пожилой человек в общественном транспорте злиться на то, что музыка, которую ты слушаешь в наушниках чрезмерно громкая.

3. Твой друг хочет взять у тебя велосипед на временное пользование, но он для тебя очень важен и тебе жалко его отдавать.

4. Родители не отпускают тебя на прогулку с лучшим другом/подругой, потому что недовольны твоей вчерашней оценкой по контрольной работе.

Ребята, как вы думаете, какой из сценариев в конфликте самый наилучшей для вас и вашего собеседника? (отвечают)

Разное настроение, интересы, другая точка зрения при неправильно выбранной стратегии ведет к конфликту, конфликт к обиде – не всегда оправданной обиде со стороны твоих близких, обиде которую ты держишь на себя и на других в глубине себя самого.

Груз обид.

Ученик попросил учителя:

— Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

«— Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду», — сказал учитель, — то возьми картофель, напиши на нём имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.

— И это всё? — недоумённо спросил ученик.

— Нет, — ответил учитель. — Ты должен всегда этот пакет носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.

Ученик согласился. Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился картофелинами и стал достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.

Ученик пришёл к учителю и сказал: — Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Но учитель ответил:

— То же самое происходит и у тебя в душе. Просто ты это сразу не замечаешь. Поступки превращаются в привычки, привычки — в характер, который рождает зловонные пороки. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот груз.

Как вы считаете, о чем говорит эта притча? Были ли у вас в жизни подобные ощущения? (отвечают)

Упражнение «Хорошие слова, хорошее настроение»

Цель: выявление ценности хороших, корректных слов на настроение собеседника.

Инструкция: на доске написаны слова «хороший», «добрый» «красивый» «умнейший» «радостный» придумай к каждому из них синонимы и скажи их своему соседу по парте, обрати внимание на его реакцию, спроси, что он почувствовал, когда ты ему это сказал.

Скажите, как отреагировал ваш сосед на ваши комплименты? Как поменялось его настроение?

Так и при разногласиях с другими людьми, не стоит говорить слова, которые могут обидеть вашего собеседника. Стоит внимательно подумать над тем, что ты скажешь дальше. Эмоции не должны стать барьером вашего общения. Будьте уверены, ваш собеседник тоже хочет найти с вами общий язык, помогите ему в этом не повышая голос, расскажите какой выход, вы видите из этой ситуации. Как мы разобрались раньше, не стоит оставлять проблему не решенной. Возможно, чтобы прийти к общему решению, вам понадобиться много времени. Но знайте, оно стоит этого!

Упражнение «Прости, не сегодня»

Задачи: изучить механизмы выхода из нежелательного диалога, зафиксировать в подсознании верных способов избегания спонтанных конфликтов.

Инструкция: на порог вашего дома пришел нежелательный рекламный агент, и предлагает вас купить пылесос на пульте управления, он вам не нужен и тем более вы очень сильно торопитесь. Как быть? Бесцеремонно выгнать, не удобно. Агент обучен, рекламируя товар давит на ваши слабые места. Помните, сейчас вы знаете «хороши слова» и сценарии развития нежелательного диалога. Выберете агента из вашей группы, при желании упражнение можно повторить несколько раз с разными агентами.

Цели, которых вы должны придерживаться:

1. Не выйти из себя. Не проявляй агрессию к агенту, не повышай голос, обращайся с ним только вежливо, так же, как бы ты хотел, чтобы обращались с тобой.

2. Не теряй много времени. Помни, если через 10 минут ты опаздываешь на автобус, самолет на море улетит без тебя.

3. И самое главное. Не поддайся на уговоры, не купи это пылесос на радиоуправлении.

Скажите, насколько сложно вам было преодолеть себе и не нагрубить назойливому агенту? Что самое сложное именно для вас стало в процессе диалога?

Четвертый этап: Рефлексия.

В руках у педагога находиться мяч. После того как каждый из вас его поймает, расскажите свои эмоции о нашей программе, какой стратегией вы пользовались на ваш взгляд раньше и поменялось ли это сейчас? Отрази свое впечатление от занятия в рисунке. (Приложение 1)

Модуль №2 Проведение тренинговой программы в составе полной группы. Закрепление прошедшего модуля в виде практики.

Первый этап: введение

Цель: формирование практических умений поведения в конфликтных ситуациях и построения эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

1. Развить навыки подавления конфликтных ситуаций.

2. Проанализировать личностный опыт каждого участника тренинговой программы.

3. Формирование выбора верных стратегий в конфликтных ситуациях.

4. Формирование позитивных взглядов в командной работе.

5. Поиск сходств каждого из участников тренинговой программы с целью наилучшего взаимодействия.

Возраст участников: 14-15 лет

Количество участников: 26 человек.

Время проведения: 60 минут

Уважаемые обучающиеся на прошлом занятии мы работали над стратегиями в конфликтных ситуациях, узнали про груз обиды, про «хорошие слова», про то, как правильно выходит из неприятного для вас диалога. Расскажите, посещали ли вас за это время еще мысли касающееся конфликтов, ссор, обид? Сталкивались ли вы после занятия с конфликтными ситуациями? Изменился ли ход ваших действий после занятия? (отвечают)

Упражнение «визитка»

Цель: самопрезентация учащихся с новой стороны.

Инструкция: каждый из участников тюнинговой полгаммы выходит и рассказывает о себе то, что посчитает нужен, после другие участники могут задать вопросы или рассказать о том, чего они не знали о вас.

Прежде чем начать необходимо ознакомиться с рядом несложных правил как для выступающего, так и для остальной группы в целом.

Для выступающего:

1.Будь собой, не стесняйся рассказать о своих хобби, планах, время препровождении, любимой еде, о всем том что ты посчитаешь нужным.

2.Расскажи только то, что действительно хочешь рассказать, не заставляй себя, если у тебя что-то вызывает дискомфорт ты можешь об этом сказать.

3.Если вопросы группы покажутся тебе не уместными – скажи.

Для слушателей:

1. Никогда не осуждай выступающего за его увлечения, не оскорбляй и не смейся.
2. Не перебивай говорящего, не мешай его рассказу,
3. Задавай только те вопросы, которые тебе действительно интересны.

Упражнение «ниточка»

Цель: сплочение коллектива путем постановки командной задачи.

Инструкция: перед вами две веревочки, группа делится на две равные команды, сядьте в круг, положив веревку в центр стола. По команде педагога сложите веревку, в геометрическую фигурку которую вам скажет педагог. Главное, глаза должны быть закрытыми.

1. Круг

2. Треугольник

3. Квадрат

4. звезда

Вопросы после задания:

1. Читаете ли вы то, что задача решена?
2. Какие проблемы у вас возникли при выполнении упражнения?
3. Нашли ли вы общий язык с товарищами по команде и если да, то каким способом?
4. Возникали конфликтные ситуации если да, то что стало почему?
5. Что для каждого из вас было самым сложным к коммуникации друг с другом?

Второй этап: игровой

Упражнение «никаких слов»

Цель: уделить внимание жестам и показать их роль в коммуникации с собеседником.

Инструкция: Группа делится на две команды и встает в шеренгу и встает на против дугой команды. Партнеры на против закрывают глаза, далее необходимо слушать указания педагога, например, «поздороваться ногами». «поругайтесь руками» после выполнения все открывают глаза и меняются местами с союзниками слева.

Смысл упражнения заключается в том, чтобы прочувствовать эмоцию вашего собеседника не словами, а жестами.

Жесты– это большая совокупность движений частями лица, туловища, головы. Главное отличие жестов от слов в том, что в основном наши телодвижения вовремя диалога происходит неосознанно и выражают наше настроение, наши эмоции в процессе диалога. Если быть внимательным и обращать на жесты вашего собеседника можно понять, как он относиться к той или оной ситуации. Например, скрещенные руки на гуди признак того что человек хочет закрыться от неприятной для его ситуации, открытые ладони партнера в ваш сторону говорят о благоприятном расположении духа, о том, что собеседник слушает вас, открыт вам, и готов совместно решать проблемы.

Упражнение «тропинка»

Цель: продемонстрировать наглядную модель конфликтной ситуации, развить у обучающихся способность позитивного реагирования в стрессовых условиях.

Инструкция: на полу нарисована полоса, разделитесь по парам и встаньте по края этой полосы дуг на против друга, представьте, что полоса – это дорога на вершине горы, а вокруг нее обрывы. Встретьтесь со своим напарником в центре нашей узкой дороги и постарайтесь пройти так чтобы каждый из вас не упал, за линию наступать нельзя. Можно использовать жесты, вести диалог с напарником, но не перебегать к агрессии и физической силе.

Дорога – это конфликт который решается только в том случае, если люди настроены позитивно и готовы друг другу помочь и услышать.

Обсуждение:

Какие эмоции вы испытали, подойдя в центе дороги дуг к другу?

Каким способом вы решали совместную проблему?

В чем плюсы вашего совместного взаимодействия и какие минусы вы можете выделить?

Помимо способа, который вы продемонстрировали какие вы еще видите способы пойти по «дороге»?

Третий этап: заключение

Упражнение «счастливая ладонь»

Цель: создание позитивной завершающей атмосферы и рефлексия.

Инструкция: возьмите цветную бумагу обведите на ней свою ладонь и вырежьте, подпишите е и пустите ее по цепочке. На ладонях своих одноклассников напишите то что вы бы хотели им подоить, например, «я желаю вам, хороших выходных»

На этом наш тренинг подходит к завершению. Какие эмоции после всего пройдённого он у вас вызвал? Открылись ли люди в вашем коллективе с другой стороны? Приняли бы вы участи в подобных тренинговых программах? Оцените от 1 до 5 насколько вам было интересно.

Ритуал прощания:

В завершение давайте наградим друг друга аплодисментами и искренними улыбками!

Для наиболее объектового результата проведения тренинговой программы конфликтности к выбранном коллектива был задействована, методику американского психолога и психотерапевта, специалиста в области психодиагностики личности Саула Розенцвейга «Методика фрустрационных реакций»

Данная методика заключается в нескольких контурных рисунков – на рисунках изображены люди (два или более двух) у которых происходит еще незаконченный диалог. Все люди различаются по полу, возрасту, внешности. (Приложение 2)

Шестнадцать из двадцати шести рисунков являются ситуацией «препятствием»

Так же восемь из двадцати четырех рисунков служат ситуацией «обвинение»

Между типом «препятствие» и типом «обвинение» есть связь, так как именно первый тип предшествовал второму, а подросток в процессе диагностики может интерпретировать данные ситуации именно наоборот.

Каждый ответ представленный подростком в методике оценивается через две реакции, а точнее направления реакции и ее типа.

1. Интропунитивные реакции- направленные на себя, то есть подросток воспринимает ситуацию, как благоприятную для себя, принимает вину, берет ответственность, исправляет ситуацию.
2. Импунитивные реакции – подросток рассматривает ситуацию как малозначащую, в такой реакции отсутствует чья-либо вина, или нечто такое что необходимо исправить.
3. Экстрапунитивные реакции – такой тип направлен на живое или неживое в форме осуждения, снятие с себя ответственности и вручение ее терему, лицу который обязан решить данную ситуацию.

Типы реакций:

1. В ответе подростка препятствие, не вызывающее проблему, описывается как то, что не имеет серьезного значения.
2. Следующая реакция направлена на удовлетворение собственных потребностей, то есть на разрешение проблемы, форма призыва помощи от других для решения общей ситуации, подросток берет на себя ответственность за разрешение ситуации.
3. Третий тип направлен на самозащиту собственного «Я», в данном случае подросток обвиняет собеседника или же признает вину.

Для оценки направления и типа реакции следует использовать ряд букв, Е- «экстрапунитивные реакции» I — «интропунитивные» М— импунитивные.

Тестовые материалы:

Инструкция: На каждом рисунке изображены два человека или более. Человек слева изображен говорящим, а справа есть иконка для Вас, впишите в нее или на отдельном листе бумаги под номером соответствующей картинки ответ на выражение человека, которое вас характеризует. Не старайтесь шутить и по возможности отвечайте быстро.

Конечно делать выводы что при наличии фрустрационных реакций результат идёт усреднённый. Среди иллюстраций возможно будет проследить и выделить схожие или вовсе одинаковые ответы – это можно считать характерным ответом для определенного вида ситуаций.

Ситуаций, которые используются для сравнений в протоколе всего четырнадцать, если ответ похож на ответ участника то, рядом ставиться плюс. Если на одну ситуацию выделяется два ответа для сравнений, то достаточно чтобы совпал один из предложенных. Оценки суммируются таим образом: «плюс» равен единице, «минус» равен нулю. И вычисляется процентная величина.

По ответам предростков, удастся последить насколько обдуманнее стали их ответы окружающим людям, какой средний уровень конфликтности в группе после проведенной тренинговой программы.

**Таблица 2.1**

**Описание смыслового содержания факторов, Используемых при оценке ответов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OD**  **«с фиксацией на препятствии»** | **ED**  **«с фиксацией на самозащите»** | **NP**  **«c фиксацией на удовлетворении потребности»** |
| Е' — В ответе подчеркивается наличие препятствия. Пример: «эта ситуация определенно фрустрирует меня Встречается главным образом в ситуации с препятствием. | Е — Враждебность, порицание, направлены против кого-либо или чего-либо в окружении. В ответе содержатся обвинения, упреки, сарказм. Пример: «Пошел к черту», «Вы виноваты...» E .Испытуемый активно отрицает свою вину за совершенный проступок | е — Требуется, ожидается или явно подразумевается, что кто-то должен разрешить эту ситуацию. «Это Вам надо разрешить этот вопрос». |
| I' — Фрустрирующая ситуация интерпретируется как благоприятно-выгодно полезная. как приносящая удовлетворение Пример: «Эта⠀ситуация фактически благодеяние (выгода)».В замаскированной форме: «Мне очень жаль, что я послужил причиной этого». | I—Порицание осуждение, направлено на самого себя, доминирует чувство⠀вины, собственной неполноценности угрызения совести. Пример: «Это меня надо осуждать за то. что произошло». 1 Субъект, признавая свою вину, отрицает ответственность, призывая на помощь смягчающие обстоятельства. Пример: «Я виноват, но я сделал это не нарочно». | i— Субъект сам берется разрешить ситуацию. открыто признавая или намекая на свою виновность. Пример: «Я беру ответственность за исправление этой ситуации на себя». |
| М'—Трудности фрустрирующей ситуации не замечаются или сводятся к полному ее отрицанию. Пример: «Эта ситуация не имеет никакого значения». | М— Ответственность лица, попавшего во фрустрирующую ситуацию, сведено до минимума, осуждение избегается. Пример: «Ничего, на ошибках учимся». | Выражается надежда, что время, нормальный ход событий разрешат проблему, просто надо немного подождать; или же, что взаимопонимание и взаимоуступчивость устранятситуацию. Пример: «Вопрос решится сам собой, стоит только нам немного подождать, поговорить, подумать». |

Профили. Частоты появления каждого из 9 счетных факторов заносятся в

квадратики профилей. При этом каждый счетным фактор, которым был оценен

ответ, принимается за один балл. Если же ответ оценен при помощи нескольких счетных факторов, то при этом исчислении любое разделение между счетными факторами вычисляется на пропорциональной основе, причем каждому фактору придается равное значение.

Когда 9 квадратов профилей заполнены, цифры суммируются в колонки и строчки. Так как число ситуаций равно 24, то возможный максимум для каждого случая — 24, и исходя из этого вычисляется (Приложение 3)

процентное содержание каждой полученной суммы. Вычисленное таким образом процентное отношение Е, I, M, ОD, ЕD, NР представляет выраженные

в количественной форме особенности фрустрационных реакций испытуемого.

Методика проводилась в том же составе что и первая методика и в том же составе что тренинговая программа. Подростки и энтузиазмом приступили к заполнению полей, что позволяет сделать вывод о высоком уровне интереса к познанию себя и темы межличностных конфликтов.

**Таблица 2.2**

**Результаты проведенья методики фрустрационных реакций С.Розенцвейга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тип преобладающей реакции** | **Количество участников** | **Характеристика преобладающей реакции** |
| Интропунитивные реакции | 20 | направленные на себя, то есть подросток воспринимает ситуацию, как благоприятную для себя, принимает вину, берет ответственность, исправляет ситуацию. |
| Импунитивные реакции | 5 | подросток рассматривает ситуацию как малозначащую, в такой реакции отсутствует чья-либо вина, или нечто такое что необходимо исправить. |
| Экстрапунитивные реакции | 1 | такой тип направлен на живое или неживое в форме осуждения, снятие с себя ответственности и вручение ее терему, лицу который обязан решить данную ситуацию. |

По таблице 2.2 повторной диагностики, можно сделать вывод о том, что использование социально-психологического тренинга как средства профилактики конфликтности у подростков оказалось эффективным, это можно проследить по ответам обучающихся (Приложение 4)

После проведения социально-психологического тренинга у подростков наблюдалась положительная динамика, которая заключалась в следующем:

1. Снижение уровня агрессивности. Если до проведения социально-психологического тренинга у подростков преобладал высокий и средний уровень конфликтности, то после тренинга у экспериментальной группы не наблюдается высокого уровня агрессивности.

2. Снижение уровня конфликтности личности. Если до проведения социально-психологического тренинга подростки проявляли повышенную склонность к конфликтному реагированию на определенные обстоятельства, разрешению противоречий с помощью агрессивных действий,

3. Смена деструктивных способов реагирования в конфликте на конструктивные. Если до проведения социально-психологического тренинга подростки в конфликтной ситуации стремились к соперничеству или избеганию конфликта, то после участия в нем подростки стали стремиться к компромиссу.

Психологический климат является одной из важных составляющих не только механизма разрешения конфликта, но и процесса формирования у обучающихся опыта конструктивного разрешения конфликтов, поскольку влияет на самочувствие всех членов коллектива.

После проведения тренинговой программы «В мире людей» у обучающихся в коллективе сложилась наиболее теплая атмосфера. Подростки стали относиться проблемам друг друга с пониманием, а при диалоге опираться на чувственную составляющую и выбирать те выражения, которые не ранят собеседника что также благоприятно повлияло на уровень межличностных конфликтов в коллективе.

**Рисунок 3. Диаграмма результатов методики рисуночных фрустраций Розенцвейга**

Таким образом, в результате проведенного исследования удалось подтвердить гипотезу о том, что использование методики тренинга позволит снизить уровень конфликтности у современных подростков за счет развивающей стратегии, а за счет понижения уровня конфликтности увеличить сплоченность коллектива.

**Психолого-педагогические рекомендации для педагога по профилактике и коррекции межличностных конфликтов у подростков во внеурочной деятельности**

Педагог часто в процессе образовательной деятельности может стать свидетелем межличностного конфликта между обучающимися. Для того чтобы безболезненно помочь обучающимся разрешит межличностный конфликт, и не усугубить его стоит придерживаться ряду психолого-педагогических рекомендаций:

1. Часто подростки в силах урегулировать конфликтную ситуацию самостоятельно, без помощи педагога и родителей. Если же вмешаться в конфликт необходимо, лучше обойтись без давления, оценочных суждений, обсудив проблему в доверительной обстановке.

2. Педагогу не стоит решать конфликт за обучающихся самостоятельно, стоит ограничиться подсказкой. Конструктивный конфликт добавит в опыт подростков социальные навыки которые в дальнейшем помогут ему с общением в социуме. Обучающийся найдет индивидуальные алгоритмы решения таких задач.

3. Помните, что конфликты гораздо проще предупредить, чем завершить. Важно проводить с обучающимися «классные часы», «внеурочные мероприятия» на темы конфликтов, их решения, говорить с обучающимися о том, как важны чувства других людей, о том, что часто у людей взгляды различаются, но это не является поводом для агрессии и физического насилия. План внеурочных мероприятий можно дополнить различными интерактивными играми, видеороликами, которые будут формировать у обучающихся правильную позицию к разрешению межличностных конфликтов.

4. Бывает так, что подросток вызывает своих сверстников на конфликт и показывает свою агрессию из-за отсутствия внимания или близких друзей. В таком случае педагог может поговорить с родителями, объяснив ситуацию прокомандовав записать обучающегося на кружок или спортивную секцию, которая будет ему интересно. Новое увлечение не оставит времени на сплетни, ссоры и агрессию и подарит новые знакомства.

5. Стараться полностью проникнуть во внутренний мир чувств, мыслей, желаний и представлений учащегося, принимать его индивидуальность во всех ее проявлениях.

6. Пытаться избегать в отношениях демонстрации угрозы и агрессии. Никакие насильственные меры не только не ведут к исправлению, перевоспитанию, но напротив, усиливают многое дефекты личности учащегося.

7. Развивать в себе способность воспринимать учащегося, как постоянно изменяющуюся и изменяющуюся личность.

8. Действия педагога не должны вызывать тревогу, стресс, ощущение беспомощности у подростка. Специфика поведения педагога заключается в том, что он должен не уронить свой авторитет, скорректировать поведение ребенка и сохранить его достоинство.

9. Обучающиеся не всегда полностью понимают нанесенный ими психологический урон, следовательно, педагогу предстоит одна из задач – обучение ребенка осознанную своих поступков по отношению к сверстникам

10. Обладать способностью переживать теплые эмоции по отношению к учащемуся, показывать симпатию, уважение, внимание даже когда данный обучающийся приносит огорчения либо инициирует ощущение досады.

Явление практически невозможное – это отсутствие конфликтов в школьном коллективе. И решать педагогу их как ни как, но все равно придется при избежание педагогом предоставления, обучающимся помощи уровень конфликтности не снизиться, а у обучающихся появятся закрепленные стратегии преодоления конфликтных ситуаций, которые порой могут быть не верные.

Конструктивное решение тянет за собой доверительные отношения и мир в классе, деструктивное — копит обиды и раздражение. Остановиться и подумать в тот момент, когда нахлынуло раздражение и гнев — важный момент в выборе своего пути разрешения конфликтных ситуаций.

Изучив конфликтные ситуации в коллективе, в котором проводились диагностические методики, поговорив с обучающимися можно проследить схожесть их конструктивного разрешения.

Первое, что будет способствовать разрешению конфликтной ситуации без агрессии, когда проблема назрела, это спокойствие.

Второй момент — анализ ситуации без преувеличения. И принятие не только своей стороны, но и понимание того, как видит ее собеседник.

Третьим важным пунктом является открытый диалог между конфликтующими сторонами и педагогом, спокойно изложить свой взгляд на проблему конфликта, помочь обучающимся в его преодолении без лишних оценочных суждений.

Четвертое, выявление общей цели, способов решения проблемы, позволяющих к этой цели прийти.

Последним, пятым пунктом станут выводы, которые помогут избежать ошибок общения и взаимодействия в будущем.

**Заключение**

Одна из педагогических проблем в современном мире является повышенная конфликтность в подростковой среде. Что приводит к ухудшению социальных условий жизни, деструктивность внутрисемейных отношений, девиантного поведения подростков, случаев суицидального поведения, буллинга в коллективе. Родительское воспитание существенно изменилось, появилось множество новаторских методик, тем самым, когда подросток вступает в коллектив он смотрит через призму тех взглядов и мнений, которые заложили ему родители, это приводит к столкновению мнений со сверстниками и вызывает конфликтные ситуации.

Помимо этого, в социальной среде происходит немало кризисов, стремление самоутвердиться, выделиться путем новизны. Познать себя, свои потребности и свое призвание в мире являются почвой для внутренних и межличностных конфликтов у подростка, что говорит о необходимости профилактики и коррекции конфликтов и конфликтного поведения.

Одним из важнейших моментов в психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения является опора на потребности и внутренний мир подростка. Профилактика и коррекция лежит не только на современных подходах педагогического воздействия, но и особого внимания образовательного учреждения на проблему. Работа которого должна быть направлена как на подготовку педагогического состава, так и на просвещение родителей и обучающихся. Программа должна состоять из диагностики, теоретического и практического воздействия, рекомендаций для всех субъектов образовательного процесса.

Результате исследования было выявлено, что преимущественно подростки имеют уровень конфликтности «выше среднего», что говорит о склонности к агрессивным чертам поведения в конфликтных ситуациях и низкому уровню сплоченности и благополучия коллектива.

Формой психолого-педагогической профилактики и коррекции межличностных конфликтов послужила тренинговая программа «В мире людей» которая разрабатывалась на основании проведённой диагностической методики и взаимодействия с коллективом в основе которой лежали теоретические аспекты конфликтных ситуаций и стратегии их преодоления, практические составляющие направленные на формирование сплоченности коллектива, закрепления осознания полученного материала, модульная форма показала положительный результат, подростки поэтапно усваивали материал и познавали себя.

После проведенной тренинговой программы по результатам повторной диагностики стала прослеживаться положительная динамика появилась в наиболее сознательном отношении к конфликтны ситуациям, в смене деструктивных способов реагирования на конструктивные. То есть смены стратегии соперничества на компромисс.

Профилактика и коррекция межличностных конфликтов и предростков посредством тренинговой программы во внеурочной деятельности показала положительные результаты, на основе этого цели и задачи достигнуты, а гипотеза подтверждена.