

Муниципальное казенное образовательное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский дом»

«Конфликт. Способы разрешения»

Беседа

Подготовила и провела:
Матыцина Е.В.,
педагог – психолог.

Октябрь, 2014

Содержание беседы.

Для начала, необходимо дать определение самому понятию “конфликт”.

Определение должно быть ёмким и в тоже время доступным для понимания детей. Пишем на доске, наверху, крупно: “ Конфликт – противостояние 2х сторон” Подчёркиваем двумя жирными линиями цифру 2 и повторяем именно “2х сторон”, т.е. так, или, иначе в конфликте всегда виноваты оба, один в меньшей, другой в большей степени. По ходу беседы мы будем ещё не раз возвращаться к этому определению.

Затем, раскладываем конфликт на составляющие: предконфликтная ситуация, инцидент, конфликт, выход из конфликта. Чертим на доске под определением горизонтальную линию и на ней отмечаем эти части.

Поясняем: 1. Предконфликтная ситуация может длиться несколько секунд, часов, дней а может и много лет, когда человек просто очень долго терпит и страдает.

2. Инцидент изображаем в виде капли и вновь поясняем: “ Человек или ситуация постепенно доводят нас до высшей точки раздражения и в конце концов возникает инцидент или последняя капля и мы “взрываемся”.

3. После этого развивается непосредственно сам конфликт. Выглядит конфликт по-разному (слушатели обычно сами очень активно об этом говорят): демонстративное молчание или спор, крик, скандал, драка, война и т.д.

4. Но, так или иначе, всё в нашей жизни кончается. Закончится и сам конфликт. Выхода из конфликта может быть два: конструктивный или деструктивный (отмечаем на схеме). Чтобы детям было понятно, объясняем: конструктивный от слова “структура, конструктор” т.е. мы либо строим новые отношения (если человек нам дорог и нужен), либо разрываем, разрушаем отношения (деструктивный способ), расстаёмся с человеком. Иногда люди прибегают даже к физическому уничтожению противника.

Теперь необходимо показать поэтапно, что же происходит с человеком, что он чувствует, начиная с предконфликтной ситуации, заканчивая выходом из конфликта. Этапы удобно показывать в виде ступеней. Чертим 5 ступеней и по мере пояснения, заполняем их.

Обращаемся к слушателям с просьбой вспомнить: “Что с нами происходит, когда человек или ситуация только ещё начинают нас раздражать, мы ещё ничего не говорим, не делаем, но в нас уже зарождается неприятное чувство?” Обычно слушатели отвечают сами: “Возникает мысль недовольства”. Отмечаем это на верхней ступени. Затем, если ситуация не разрешается сама собой, наше раздражение нарастает и мы начинаем потихоньку комментировать происходящее, а проще говоря, ворчим себе под нос или на человека, который нас раздражает (вторая ступень). Если человек никак на это не реагирует, мы постепенно повышаем голос, переходя в крик (следующая ступень). И, о чудо! Меня услышали и отступили. Так вот, оказывается, как надо выяснять отношения! Драть горло! Со временем мы распускаемся и начинаем кричать уже по малейшему поводу. За глаза и в глаза нас называют скандалистом, базарной бабой, истеричкой и т.д. Советую пояснить слушателям, что слово “истерика” переводится как “матка”(лат.). Это очень действительно

для мальчиков и мужчин. Если ты мужчина, то ты не можешь впасть в истерику, т.к. у тебя нет матки, ты не женщина. И в тоже время мужчины с большим уважением относятся к женщинам, которые не впадают в истерику ни при каких условиях.

И вот ты идёшь по жизни, решая конфликты простейшим способом – ором. До поры, до времени. На твоём жизненном пути обязательно встанет такой же как ты скандалист.

Вы кричите друг на друга, и никто не хочет уступать. Задаём вопрос: “Что же происходит дальше?” Подростки обычно сразу отвечают сами: “Нужно бить!” (следующая ступень).

И вновь, случилось чудо! Ты ударил - человек отступил. Наконец - то найден самый действенный способ решения конфликта! Постепенно ты распускаешься всё больше и больше (особенно это касается мальчиков и мужчин). Ты решаешь для себя, что говорить о проблеме вообще не стоит, достаточно сразу применять физическую силу. Вновь задаём вопрос: “Что же произойдёт поздно или рано?” Дети вновь сами дают правильный ответ: “Подобное притягивается подобным!” Два человека бьются в кровь и никто не хочет уступить. До тех пор, пока не наступит смерть или потеря здоровья одного из конфликтующих (последняя ступень). Соответственно, другому достанется тюрьма. Как видите выбор невесёлый. Но человек сам приходит к такому страшному итогу. По мере того как человек скатывается по этим ступеням, он начинает употреблять алкоголь, курить, принимать наркотики, объясняя самому себе, что ему это нужно для успокоения. (чертим стрелку от верхней ступени к нижней) Но мы с вами знаем, что это только иллюзия. На самом деле человек приобретает ещё и внутренний конфликт. Конфликт между собственным здоровьем и болезнью, которая, с помощью сигареты, спиртного или наркотика в конце концов разрушит организм изнутри.

Спрашиваем слушателей: “Где, на какой ступени нужно остановиться?” Ребята перечисляют почти все стадии, но психолог аккуратно подводит их к выводу о том, что всё начинается с головы. Следовательно, нужно научиться останавливаться на верхней ступени – мысли недовольства. Именно в этот момент ты решаешь для себя: свалиться в эмоцию (ниже стоящие ступени) или включить голову и руководствоваться трезвым разумом. Отмечаем на схеме. Объясняем слушателям ещё одно правило психологии: ни одна голова на Земле, даже самая умная, самая образованная не может совместить в себе эмоцию и разум одновременно! Либо то, либо другое. Если ты находишься в состоянии истерики, паники – твой разум отключён. И, наоборот, как только ты говоришь себе: “Надо успокоиться, хотя бы сосчитать до десяти – в этот момент “включается” голова. Кто, по мнению слушателей более эмоционален: мужчина или женщина? Конечно, женщина. Именно поэтому многие мужчины считают женщину более глупым существом: у неё чаще “отключён” разум, она чаще плачет и кричит, хотя, конечно, это не имеет никакого отношения к интеллекту. Как же научиться управлять своими эмоциями? Именно управлять, а не отказываться от них. Потому что без эмоций наш мир станет скучным и тусклым. Эмоции как акварельные краски помогают нам радоваться и грустить. Без них мы с вами не знали бы, что такое сострадание в беде и соучастие в радости. Про человека без эмоций говорят: “У него чёрствая душа”. Всего должно быть в меру.

Способы разрешения конфликта.

Для начала психологу нужно объяснить детям одно очень важное жизненное правило. К сожалению, даже многие взрослые воспринимают это правило с некоторым недоумением. Соответственно, прежде чем начать показывать способы разрешения конфликта, взрослый человек должен сам это правило понять и принять абсолютно. Иначе всё дальнейшее разъяснение будет выглядеть противоречиво и вам, как уже говорилось, никто не поверит. Правило записываем на доске: “Нет людей плохих и хороших!” Поясняем, что есть ситуации, в которых человек ведёт себя плохо или хорошо, говорит плохо или хорошо, мысли у человека также бывают разные. Соответственно, нам надо научиться защищаться не от человека, а от слов и поступков людей, которые в данный момент жизни делают нам больно. По сути существует всего три способа такой защиты.

Вновь чертим на доске три большие ступени. По мере объяснения, записываем ключевые слова. Первый способ: МИРОЛЮБИЕ (верхняя ступень). Этим способом защиты владеют только очень добрые, образованные, высоконравственные люди. Люди с большой и чистой душой. Использование этого способа защиты в психологии считается “высшим пилотажем”. Научиться ему достаточно сложно, но возможно. Способность по-доброму договариваться с людьми есть у каждого человека. Но у некоторых людей она находится в зачаточном состоянии. Следовательно, эту способность, как и любую другую можно развить. Чтобы было понятно, что это за способ я объясняю на примере героя романа “Идиот” Ф.М. Достоевского князя Мышкина. Советуем слушателям перечитать этот роман, как, впрочем, и другие произведения Фёдора Михайловича, который, на мой взгляд, является одним из самых мощных классиков-психологов в отечественной литературе. Пример заключается в следующем. Князь Мышкин в очередном разговоре пытается объяснить присутствующим, что любую сложную проблему можно решить мирным путём, без раздражения и агрессии, по-доброму. Один из присутствующих гостей грубо перебивает князя и даже оскорбляет его. На что князь отвечает ему следующим образом: “Помните, в прошлом году погорели крестьяне? Помните, как вы им помогали? Вы дали им денег, выделили лес для постройки новых домов и всё это безвозмездно! Вы же добрый человек! Почему же сейчас вы хотите показать нам обратное?” (с целью экономии времени я, естественно, сокращаю монолог князя, передавая саму суть его речи).

В этот момент в классе становится очень тихо. Дети задумываются, также как и тот человек, к которому обращается князь. Держим паузу несколько секунд. Затем спрашиваем ребят: “Что же произошло? Почему вы, как и тот помещик, замолчали и не проявляете никакой агрессии?” Ответ очевиден: князь заставил себя и нас “включить” разум. Вначале он сам, усилием воли, отодвинул свою эмоцию (когда тебя оскорбляют - это сильно бьёт по самолюбию), а затем вспомнил (подумал) о человеке хорошее и произнёс это вслух, заставляя человека так же об этом вспомнить (подумать). Ключевое слово его речи - “помните?” Показываем на схеме выбор: эмоция или разум, выход – конструктивный (человек сохранил добрые отношения). Конфликт, как противостояние двух сторон присутствовал (виноваты оба): князь вызвал раздражение своим высказыванием, а его оппонент перешёл на оскорбления. Но князь как человек более мудрый и добрый смог найти миролюбивый способ выхода из конфликта. Спросите у детей: “Чем отличается мудрый человек от умного и от глупого?” Ответ: “Мудрый учится на чужих ошибках, умный – на своих, глупый не учится никогда”. Именно поэтому нам с

раннего детства говорят: “Думай, прежде чем что-то сказать или сделать”. То есть - делай выбор в сторону ума, а не глупости. Самое сложное заключается в том, чтобы помнить: в своей основе каждый человек существо доброе, т.к. у всех есть душа. Соответственно, как бы плохо и даже ужасно не вёл себя человек в данный момент жизни, это происходит именно в данный момент жизни. Возможно, час назад или день или год этот человек спас тонущего ребёнка, вынес из огня собаку или сдал кровь и спас жизнь умирающему больному.

Необходимо пояснить слушателям, что вначале такое общение с людьми даётся достаточно сложно. Но по мере того, как ты развиваешь в себе эту способность, тебе будет становиться всё легче и легче. Хотя бы потому, что люди перестанут воспринимать тебя как человека скандального и, соответственно, перестанут тебя бояться, а, значит, и не будут желать тебе зла. Естественно, что этот способ защиты можно использовать только при условии абсолютной искренности. Не надо говорить человеку о положительном качестве, которого у него нет. Это будет откровенная лесть. Человек вам не поверит и насторожится. А Вы приобретёте репутацию манипулятора человеческими душами, со всеми вытекающими последствиями.

Следующий способ защиты. ИЗБЕГАНИЕ (вторая ступень).

Иногда в жизни бывают такие ситуации, когда с человеком не возможно сразу договориться. Это как раз тот случай, когда человек находится в состоянии истерики, паники, крика. Эмоции переполняют его: он ничего не слышит, кроме себя самого и настроен достаточно агрессивно. В этом случае используем второй способ защиты – избегание. Необходимо отойти в сторону, прекратить разговор, например, пойти погулять с собакой. Но! Для себя самого абсолютно точно решить, что вы вернётесь к этому разговору, когда страсти улягутся (чертим стрелку от “избегания” до “миролюбия”) Совершенно не важно, когда произойдёт этот разговор: через час, через день или год. Самое главное – ваше решение: объясниться с человеком в спокойной обстановке, используя способ миролюбия, т.е. на-равных, без высокомерия. На этом переходе пишем слово “прости”. Поясняем, показывая на определение “конфликта”, в споре всегда виноваты двое и поэтому, тот, кто мудрее первым произнесёт это слово, даже если его вина минимальна – она всё равно присутствует. Задаём слушателям следующий вопрос: “А что же происходит с человеком, который постоянно находится на этой ступени? Постоянно отступает, не возвращаясь к разговору, боясь выяснения отношений”. Совершенно верно: человек терпит. Терпение рано или поздно перерастёт в обиду. Обида превращается в давящий комок в груди, а потом и в “камень за пазухой” т.е. - мечь. Когда тебе больно, очень хочется эту боль вернуть обидчику. Но мстят люди недалёкие. Мечь - это зло, а зло всегда возвращается, причём в самом неожиданном виде. Например, в виде болезни детей или внуков, точно никто не знает, но закон сохранения энергии никто не отменял. Про обидчивых людей очень хорошо сказала А.Кристи: “Обижаются дураки, умные люди - делают вывод!” (вновь показываем на стрелку от “избегания” до “миролюбия”). Когда мы обижаемся, на глазах выступают слёзы – это защитная реакция, слёзы проникают в носовые ходы и мы начинаем “сопливить”. Следовательно, чем чаще мы обижаемся, тем быстрее приобретаем хронический насморк. Разве это не глупо? По этой же причине (постоянного терпения) люди получают инфаркты, инсульты, гастриты,

язвы, мигрени и т.д. Все болезни от нервов, т.е. от неспособности управлять своими эмоциями.

Следующий способ защиты – АГРЕССИЯ (третья ступень).

Это способ “животной” защиты. Спрашиваем у ребят: “Почему животные друг на друга рычат, лают, кусают, бодают и рвут друг друга на части в драке?” Конечно, таким образом, они защищают себя, своих детей, своё жилище. Но почему именно таким агрессивным способом? Желательно, чтобы дети подумали и сами нашли ответ на этот вопрос. Животные не умеют разговаривать! Соответственно, когда люди кричат друг на друга (говорят “лаются”), бьют, калеча друг друга, убивают – они ведут себя как животные, используя самый примитивный способ защиты. Способ, который не требует умственного напряжения, включения мозга. Именно поэтому агрессивно настроенный человек выглядит жалко. Ему плохо от того, что он не может найти нужные слова для человеческого общения, для этого надо начать думать. А зачем думать головой, если есть кулаки? А что может произойти в результате драки, мы с вами уже знаем.

В этом месте беседы ребята часто задают вопрос о самозащите в случае угрозы жизни. Психологу необходимо объяснить, абсолютно однозначно, при каких условиях человек имеет право и должен защищать себя или своих близких с помощью физической силы. Главное, что нужно помнить при любом конфликте: “Человеческая жизнь превыше всего!” Верующий человек не забывает первую заповедь – “не убий”. Соответственно, чтобы не говорил мне человек, как бы не кричал и не унижал меня словесно, я не имею права даже пальцем до него дотронуться. Потому, что я могу только слегка его толкнуть, он упадёт и раскроит себе череп, я в этом случае становлюсь убийцей (нарушаю главную заповедь). А вот если человек поднимает на меня руку, палку или нож, то вновь возникает угроза человеческой жизни, но уже моей или моих близких и в данном случае я просто обязан защищаться физически! Для этого и существуют курсы самообороны и различные виды спорта (бокс, дзюдо, самбо, рукопашный бой и т.д.) Предлагаю ребятам вспомнить, как обычно начинают выяснять отношения мужчины. Они идут друг на друга, толкаясь грудью. И каждый ждёт, что противник первым замахнется (маленькая хитрость для своего оправдания).

Таким образом, каждый из нас сам выбирает себе способы выхода из конфликтов. В конце беседы можно написать на доске три основных правила, которые необходимо соблюдать в любом, даже очень сложном, разговоре:

- 1. Самое “сладкое” слово для человеческого уха – имя. Как бы не складывалась обстановка, каким бы трудным не был разговор, нужно обязательно обращаться к человеку по имени (членораздельно!) Если ты называешь человека по имени, значит ты уже, отчасти, справился со своей эмоцией, следовательно, ты не боишься его.*
- 2. Визуальный контакт. Обязательно, произнеся имя, смотри человеку в глаза, это также является признаком миролюбия и смелости.*
- 3. Голос. Никогда и ни при каких условиях нельзя повышать голос на другого человека, кем бы он не был. Что из этого получается, мы с вами уже знаем.*

Как видите, уважаемые коллеги, беседа выстроена достаточно просто. Ребята принимают активное участие в разговоре, слушают, анализируют и, самое главное, делают вывод. Конечно, такие лекции необходимо проводить и с взрослыми (родителями и педагогами). После такой беседы, сами понимаете, дети на нас взрослых людей начинают смотреть уже несколько иначе. И если мы хотим научить наших детей общению без агрессии, то конечно, в первую очередь мы сами должны этому научиться. УДАЧИ!

Конфликт – противостояние **2-х** сторон!



- 1. Имя – самое сладкое слово для человеческого уха*
- 2. Взгляд (прямой и открытый, без высокомерия)*

Голос. Спокойный

Подведение итогов беседы.