

КГБОУ СПО «Комсомольский-на-Амуре лесопромышленный техникум»

# **ДОКЛАД**

## **«Профилактика и разрешение конфликтных ситуаций в подростковой среде».**

**Подготовила:**

**Н.Н.Бунчужная – социальный педагог**

**г.Комсомольск-на-Амуре**

## **Профилактика и разрешение конфликтных ситуаций в подростковой среде.**

Слово «конфликт» происходит от латинского «conflictus» – столкновение интересов, противоборство. Конфликты как столкновение разнонаправленных интересов – неотъемлемая часть нашей жизни. Конфликт как социально-психологический феномен является закономерной и естественной характеристикой социальных отношений. В настоящее время наблюдается рост конфликтности во всех сферах социального взаимодействия. В связи с этим актуально обучение подрастающего поколения способам разрешения конфликтов, особенно в подростковом возрасте. Конфликтность подростка выступает в качестве существенной особенности данного возраста. Конфликты этого периода оказывают значительное влияние на формирование личности и ее социальной компетентности. Практика показывает, разрешение конфликтов вызывает затруднения у подростков, в их конфликтных отношениях преобладают деструктивные тенденции. Часто, вместо поиска и анализа оптимальных путей решения проблемы подросток пытается интенсивным образом повлиять на объект противоречия, что ведет к обострению ситуации.

Значение конфликтов в подростковом периоде достаточно велико. Подростковые конфликты имеют как позитивные, так и негативные последствия. Любые трудности в социальной сфере приводят к нарушению деятельности, отношений, порождают негативные эмоции и переживания, вызывают чувство дискомфорта. Неблагополучия в отношениях подростков между собой и с взрослыми людьми имеют для подростка многосторонние отрицательные последствия. Позитивная роль межличностного конфликта в подростковом возрасте, заключается в том, что противоречия являются движущей силой развития личности. Конструктивно решая конфликтную ситуацию, преодолевая противоречия, человек выходит на новую ступень развития. В связи с этим необходимо научить подростков способам конструктивного разрешения конфликтов.

Подростковый возраст является переломным периодом в формировании способов взаимодействия с окружающими. Противоречия возникают во взаимодействии подростка в трех сферах межличностных отношений: коллективе, семье и среде неформального общения сверстников. Любые трудности в социальной сфере приводят к нарушению деятельности, отношений, порождают негативные эмоции и переживания, вызывают чувство дискомфорта. Это может иметь неблагоприятные последствия для развития личности ребенка. Преодолевая конфликтную ситуацию, разрешая внутреннее или внешнее противоречие, индивид выходит на новую ступень развития. В этом случае конфликт является неотъемлемой частью становления и развития личности. Преобладание деструктивных способов преодоления трудных ситуаций, которые не приводят к реальному разрешению проблем, может

вызвать отклонения и деформации в развитии личности и привести к нарушениям психического здоровья ребенка. Преобладание конструктивных способов, наоборот, повышает положительный потенциал личности, способствует формированию уверенности в своих силах, развитию чувства компетентности и собственной ценности, ведет к становлению важных волевых качеств.

В связи с этим необходимо оказывать помощь подросткам в овладении навыками управления конфликтом, предотвращении его деструктивной направленности. Умение конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях предполагает понимание причин возникновения конфликтов, психологических механизмов их действия и динамики развития, что позволяет выработать адекватный способ поведения в конфликтных ситуациях, находить оптимальные пути выхода из конфликта.

Приведенные ниже упражнения способствуют повышению коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков, овладению способами эффективного поведения в конфликтных ситуациях и конструктивного разрешения конфликтов.

### **Структура и динамика конфликта**

**1. Конфликтная ситуация** – исходное положение, основа конфликта, порождаемая накоплением и обострением противоречий в системе межличностных отношений. Переходу конфликтной ситуации в конфликт соответствует возникновение инцидента. Инцидент – это стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта в результате обострения противоречий; столкновение взаимодействующих сторон, означающее переход конфликтной ситуации в конфликт. Роль пускового механизма выполняет конкретный инцидент, провоцирующий конфликтные взаимодействия. Это внешний сигнал неблагополучия в общении.

**2. Стороны (участники) конфликта** – отдельные индивиды, действующие лица конфликта.

**3. Образы конфликтной ситуации** - представления участников о себе (своих потребностях, мотивах, ценностях, возможностях и т.д.), представления сторон о среде и условиях, в которых протекает конфликт.

**4. Предмет конфликта, или объект** – это то, что становится объектом несовместимых притязаний сторон. То, из-за чего спорят.

**5. Условия конфликта** – обстоятельства или факторы, определяющие характеристики конфликта и возможность его возникновения: условия возникновения и протекания конфликта.

**6. Действия участников конфликта** – в совокупности они образуют конфликтное взаимодействие.

**7. Исход конфликта** – не столько результат, сколько идеальный образ этого результата, имеющийся у участников.

К динамическим характеристикам конфликта относят стадии развития конфликта и процессы, возникающие на его различных стадиях. Большинство авторов в динамике конфликта выделяют следующие этапы: возникновение, осознание конфликтной ситуации, конфликтное взаимодействие (инцидент, эскалация конфликта), завершение конфликта.

### **Функции межличностного конфликта**

Межличностный конфликт имеет двойственную природу, он одновременно несет в себе конструктивную и деструктивную функции.

Деструктивные (негативные) функции конфликта выражаются в:

- непонимании и отсутствии стремления понять друг друга;
- неадекватности восприятия и реагирования на действия и высказывания другой стороны;
- изменении психологического климата в группе;
- уменьшении сотрудничества и нарастании изоляции;
- подмене цели – люди стремятся не к достижению согласия и реализации первоначальной цели, а к победе, утверждению силы;
- изменение эмоционального состояния; эмоциональных затрат в процессе конфликта;
- истощении материальных и духовных ресурсов;
- нарушении стабильности сложившейся системы отношений.

Деструктивные конфликты приводят к снижению личной удовлетворенности, появлению чувства тревоги, разрушению группового сотрудничества, преуменьшению возможностей сотрудничества, уменьшению коммуникаций.

Конструктивные функции конфликта:

- изменение и развитие личности;
- развитие чувства ответственности, осознание человеком собственной значимости;
- сплочение единомышленников;
- создание условия выбора или принятия творческого решения;
- информационная и связующая роль;
- создание условий для переоценки отношений, моральных качеств людей;
- стимуляция активности;
- снятие напряженности;
- восстановление оптимального равновесия в отношениях;
- выявление неблагополучия, рассогласования целей, интересов.

Реализация деструктивной и конструктивной функций конфликта во многом зависит от социальных установок и отношения к конфликту, от той роли, которая ему отводится в жизни человека и общества, от обучения поведению в конфликте, способам его разрешения.

### Способы выхода из конфликта

**1. Избегание** - стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Часто уклонение предполагает молчание, игнорирование собеседника, физический уход. Линия поведения типа «ни да, ни нет» (стратегия «проигрыш/проигрыш»).

**2. Приспособление** – подстройка под собеседника, отказ от своих интересов. Один собеседник уступает другому. При этом приспособляющийся часто делает вид, что ничего не произошло, скрывая свои негативные эмоции (стратегия «проигрыш/выигрыш»).

**3. Компромисс** – решение конфликта через взаимные уступки. Разрешая конфликт, таким образом, оба участника не полностью получают желаемое. Оба участника стремятся получить что-то для себя, но и немного уступают другому ради сохранения отношений (стратегия «частично проиграть/проиграть» и «частично выиграть/выиграть»)

**4. Соперничество** – это открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции с полным игнорированием интересов партнера. Конкуренция, стремление к доминированию (стратегия «выигрыш/проигрыш»).

**5. Сотрудничество** – предполагает поиск решения, которое бы не только удовлетворило интересы обеих сторон, но и позволило бы им извлечь пользу из конфликта. Иногда для этого необходимо отложить получение желаемого результата на некоторое время (стратегия «выигрыш/выигрыш»).

Несмотря на то, что обе стороны оказываются в выигрыше лишь в ситуации сотрудничества, каждый тип поведения может оказаться уместным и эффективным в определенной ситуации.

*Разрешение конфликта* – это процесс полного или частичного устранения причин, породивших конфликт, либо деятельность его участников, направленная на прекращение противодействия и разрешение проблемы.

Выделяют следующие основные способы разрешения конфликта:

**1. Мирное урегулирование**, прекращение конфликта в результате достижения взаимного соглашения, удовлетворяющего обе стороны.

**2. Силовое разрешение** конфликта, заканчивающееся, как правило, победой одной стороны над другой.

**3. Затухание (угасание)** конфликта. Происходит при недостаточных условиях для его разрешения имеющимися в данное время средствами, т.е. когда одна или обе стороны исчерпали свои ресурсы и прекращают борьбу, отказываясь от своих притязаний. Это, как правило, приводит к затяжным конфликтам, в которых чередуются фазы обострения и затухания.

**Практическая часть.**  
**Анализ конфликтной ситуации.**

**Упражнение 1. «Предупреждаем конфликты»**

Каждый день мы общаемся со многими людьми: в школе, во дворе, дома и т.д. И невольно можем обидеть (задеть) их, даже не подозревая об этом. Давайте подумаем, что может обидеть в словах собеседника?

**1. Прямое оскорбление.** Например: «ты дурак («лох», «трепло», и т.п.)». Конечно, это может стать началом конфликта.

**2. Упрек.** Например: «Из-за тебя я опоздала. А я думала на тебя можно положиться!».

**3. Обобщение.** Это те же упреки, но словами «ты всегда...», «вечно ты...», «ну как обычно...».

**4. Сравнение (не в твою пользу).** Например: «А вот Серега Кате всегда цветы дарит» или «Да я в твои годы уже 2 спортивных кубка имел!».

**5. Приказ.** Например: «Умойся. Почисти зубы. Не сутулься. Не опоздай» и т.д. Все глаголы в повелительном наклонении (даже просьбы) вызывают у нас неосознанный протест.

Эти фразы – конфликтогены. Их намного больше, чем мы привели в пример. Как же быть? Мы не можем и не должны загонять внутрь свои обиды. Нужно говорить о своих чувствах. Вопрос – как? Не оскорбляя человека. НЕ упрекая и, тем более, не обобщая, не сравнивая и не приказывая.

Сейчас сделаем упражнение, в котором потренируемся предупреждать конфликт, не доводить до него.

**Пояснение:** Вся группа делится на пары. Работа идет одновременно во всех парах. Если в группе нечетное количество человек, ведущий, также участвует в упражнении.

**Инструкция:** Сейчас один участник из пары (решите, кто им будет) должен «наехать» на другого, провоцируя тем самым конфликт. Он должен по максимуму использовать тот арсенал конфликтогенов, о котором мы только что оговорили. Второй участник пары отвечает по своему усмотрению, так, как он отреагировал бы в жизни.

Пример.

Ситуация: один приятель говорит другому, что раз он занимается танцами, то он «не мужик».

- ты ходишь на танцы? Как был ботаником, так им и остался! Танцор, блин! Ты же не мужик!

- А ты сам-то мужик? Над тобой все девчонки смеются!

И т.д.

Все понятно? Начали.

Участники выполняют это задание. Оно не должно занимать много времени. Как только большинство пар закончили, дается следующая инструкция:

Закончили скандалить. Теперь вы снова повторяете эту ситуацию в парах, но несколько изменяете ее. На этот раз первый участник пары не должен использовать фраз-конфликтогенов. Его задача – перевести разговор из негатива в позитив, не допустить конфликта. Сделать так, чтобы не обидеть второго участника. Его напарник отвечает по своему усмотрению.

Пример.

- Знаешь, я никак не могу понять, что ты нашел в этих танцах. Мне кажется это не мужское дело! Просвети.

- Я буду поступать в театральный. Хочу стать актером. А для этого нужна пластика.

И т.д.

Теперь участникам в парах надо поменяться ролями. Придумаете новую ситуацию, и мы проиграем это упражнение снова. Только теперь после негативного варианта (с конфликтогенами) сразу же самостоятельно переходите к позитивному варианту.

Если участники затрудняются придумать, в чем обвинить собеседника, можно предложить свои варианты (можно просто зачитать паре или раздать на листочке заранее распечатанную ситуацию), например:

- Девушка упрекает юношу, что он не дарит ей цветы.

- Дочь обвиняет мать в том, что она никогда не разрешает ей гулять вечером подольше.

- Юноша сердится на своего друга за то, что тот опоздал и обвиняет его в неумении планировать свое время.

- Один одноклассник заявляет другому, что он «слабак», потому что не может подтянуться на турнике.

- Девушка упрекает свою подругу за то, что та разболтала ее секрет.

- Девушка обвиняет младшую сестру в том, что она не моет посуду.

- Юноша сердится на младшего брата за то, что своими играми он «замусорил» весь компьютер.

**Анализ упражнения:**

· Что вы чувствовали, когда на вас «наезжали»? хотелось ли в этой ситуации избежать конфликта?

· Что вы чувствовали, когда к вам по тому же поводу обращались «в позитиве»?

· От кого из участников в паре, в первую очередь, зависело, разовьется конфликт или нет?

· Что было труднее – негативно или позитивно «начинать» ситуацию?

· Какими способами (словами, фразами) вам удалось предупредить конфликт?

**Выводы:**

- Предупредить конфликт всегда проще, чем выходить из него.
- Предупредить конфликт может тот, кто первым начинает «выяснять отношения».
- Не нужно критиковать собеседника и перекладывать всю ответственность за ситуацию на него, лучше попытаться его понять, разобраться в проблеме вместе или предложить помощь.

**Упражнение 2. «Наблюдательные марсиане»**

**Психологический смысл упражнения.** Обучение технике анализа конфликтов на основе отстраненного, эмоционально нейтрального взгляда на них. Демонстрация того, что большинство конфликтов при внешнем, невключенном наблюдении выглядит довольно нелепо, и об их участниках складываются негативные впечатления.

**Описание упражнения.** Участники объединяются в команды по 4-5 человек. Каждому дается задание вспомнить какой-либо конфликт, свидетелем или участником которого он был, и кратко (полминуты – минута на человека) описать его другим членам своей команды. Потом дается 2-3 минуты на внутрикомандное обсуждение того, какой из этих конфликтов наиболее интересен и станет предметом дальнейшего обсуждения. Когда конфликт выбран, тот участник, который привел этот пример, в течение 3-4 минут рассказывает про него более подробно (если он не знает всех деталей, то допустимо добавить их, прибегнув к воображению).

Потом участникам дается следующая инструкция. «Представьте себе, что марсианские ученые, наблюдая за жизнью землян в мощный телескоп, навели его именно на этих конфликтующих людей. Марсианская техника такова, что позволяет видеть людей не только под открытым небом, но и в любом другом месте, а также слышать все их разговоры. Что делают эти люди, марсианские ученые не знают. Но они внимательно наблюдают все, что происходит, и пытаются как-то объяснить происходящее для себя.

Опишите, пожалуйста, следующие ситуации.

- Что именно разглядели марсиане в свой телескоп? Что их в наибольшей мере удивило?
- Как они могли бы объяснить для себя причину происходящего? (хотя они не знают не только того, из-за чего начался весь сыр-бор, но даже что такое конфликт в понимании землян.)
- Какие выводы были бы сделаны марсианскими учеными на основе всех этих наблюдений о людях: каковы их поведенческие особенности, уровень интеллекта?»

Эти вопросы обсуждаются в командах в течение 5-7 минут. Потом представитель от каждой из команд (как правило, тот участник, чей пример обсуждался) выступает перед общей аудиторией, рассказывая о том, какой



конфликт стал предметом обсуждения и как бы он выглядел в глазах «марсианских ученых».

**Обсуждение:**

- Чем различаются взгляды на конфликт тех людей, которые в него непосредственно втянуты, и тех, кто оказался случайным наблюдателем?
- Из-за чего конфликтующие люди так часто начинают выглядеть смешно и нелепо?
- Какими качествами нужно обладать, чтобы держаться в конфликте с достоинством?
- Насколько вы согласны с утверждением, что лучший способ выйти победителем из конфликта – это отыскать способ возможность вообще не вступать в него?

**Упражнение 3. «Границы»**

Чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенного расстояния, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не может отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ. Неосторожно переступив их, мы оказываемся бестактными по отношению человеку, тот же, кто нарушает наши границы, кажется нам бесцеремонным или тяготит нас.

Немало конфликтов возникает в силу того, что в ходе повседневной жизни мы недостаточно четко обозначаем границы вокруг своей личной территории, а также сами оказываемся невосприимчивыми к знакам, указывающим на приближение к чужим границам.

Данное упражнение помогает участникам стать более чувствительными к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.

**Инструкция:** Это упражнение поможет вам научиться стать более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает свою индивидуальность.

Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-либо причине трудно общаться...

Сядьте напротив друг друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам, кажется, насколько близко он позволит вам подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе?»

Я хотел бы, чтобы вы сейчас молча, поэкспериментировали друг с другом. Встаньте лицом друг к другу и вытяните руки перед собой. Коснитесь ладонями и кончиками пальцев ладоней партнера, так, чтобы ваши руки были

мягко прижаты друг к другу. Смотрите друг другу в глаза и начинайте осуществлять соприкасающимися ладонями и пальцами различные движения. Экспериментируя с движениями, постарайтесь узнать что-либо новое о своем партнере.

Что выражают движения партнера? Кто из вас чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку? Кто чаще говорит «стоп»?

Теперь исследуйте ту индивидуальную границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела, и которую он готов защищать. По-разному пододвигайте руки к партнеру и выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к отступлениям назад. Где проходит ваша собственная граница, и как вы ее защищаете?

Теперь остановитесь и сядьте вместе со своим партнером. Поговорите о том, какую «политику границ» использует каждый из вас, и как вы можете использовать понятие для того, чтобы в будущем легче ладить друг с другом.

#### **Упражнение 4. «У всего есть две стороны»**

Проблемы, с которыми сталкиваются другие люди, мы можем решить только в том случае, если вы готовы к тому, чтобы разделить чужие интересы, уважать чувство собственного достоинства и потребности в безопасности других людей.

Это упражнение даст подросткам возможность поучиться видеть конфликт с точки зрения другого человека. В этом случае у них появится больше действенных способов решения конфликтов.

**Продолжительность:** 1 час.

**Материалы:** бумага и карандаш.

**Инструкция:** Мне хотелось бы помочь вам научиться избегать некоторых проблем, которые могут возникнуть в отношениях со значимыми людьми.

Представьте себе, что вы поссорились со своим лучшим другом. В большинстве случаев вы знаете, чего хотите и какой позиции придерживаетесь, но, как правило, вам мало известно о том, чего хочет ваш друг. Возможно, он чувствует себя неуверенным, уязвленным, пренебрегаемым, покинутым.

В таких ситуациях нам поможет попытка взглянуть на ссору с точки зрения другого человека и попытаться увидеть, какие мысли и чувства вызывает у него этот конфликт. Разумеется, мы не можем быть полностью уверены в том, что наши мысли и ощущения совпадут, если мы войдем в его положение, а также, что все наши предположения являются верными. Но в любой конфликтной ситуации хорошо бы задуматься о позиции другого человека.

Выберите конфликтную ситуацию, в которую вы попадаете, время от времени, или человека, ссоры с которым вполне вероятны. Представьте себе, что ваш партнер по конфликту пишет вам письмо, в котором он говорит о том, что его беспокоит в ваших отношениях, чего он от вас хочет, как именно, по его мнению, вы его обидели. Что вам напишет этот человек, если он решил говорить честно и откровенно? У вас есть 20 минут на то, чтобы написать это письмо.

Теперь соберитесь в группы по три человека. Обсудите то, о чем вы сейчас думаете. Простым или сложным показалось для вас задание? Легко ли было вам идентифицировать себя с другим человеком и его мнением? Если хотите, можете, можете зачитать друг другу то, что вы написали. На обсуждение вам дается 20 минут.

Теперь сядьте и напишите своему партнеру по конфликту краткий ответ. Что бы вы хотели ему сказать? в чем вы с ним соглашаетесь? в вашем распоряжении 10 минут.

Соберитесь в группы по три человека и в течение пяти минут поговорите о том, что вы думаете о своем собственном письме. С каким чувством вы его писали? Есть ли у вас ощущение, что вы не все сказали своему партнеру? Что было важным для вас? (5 минут)

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

**Подведение итогов:**

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Научился ли я чему-нибудь новому?
- Игнорирую ли я мнение другого человека или же принимаю его во внимание?
- Замечаю ли я, что у других возникают трудности при общении со мной?
- Могу ли я сам сказать в конфликтной ситуации, что меня обидели?
- Стараюсь ли я выйти победителем из конфликтной ситуации?
- Удавалось ли мне разрешить конфликт так, чтобы обе стороны вышли из него победителями?
- Что я еще хочу сказать?

Обратите внимание подростков на то, что этот прием – написание письма от лица другого человека – они могут использовать всегда, когда важно выяснить, что этот человек о них думает, что он чувствует и соответственно какие интересы и чувства лежат в основе вашего поведения.

**Упражнение 5. Ролевая игра «Финансовые авантюристы»**

**Психологический смысл игры.** Моделирование конфликтной ситуации, основанной на несовпадении потребностей, возможность для анализа стилей

взаимодействия в такой ситуации. Отработка навыков отстаивания собственной точки зрения, уверенного поведения.

**Описание игры.** Группа финансовых авантюристов, живущих в Петербурге, взяла в долг много денег и пустила их в сомнительное коммерческое начинание. Это привело к тому, что они разорились и остались должны своим кредиторам крупную сумму. Кредиторы пришли за долгом, однако счастливый случай помог авантюристам сбежать от них. Они запрыгнули в машину и помчались в аэропорт, намереваясь взять билеты на первый же рейс и улететь куда-нибудь в другой город, чтобы там скрыться от преследователей. Приехав в аэропорт, они обнаружили, что полным ходом идет посадка сразу на три рейса: в Москву, Сочи, Владивосток. На любой из этих рейсов есть свободные места. Авантюристы подошли к билетной кассе, и тут у них возникли разногласия: куда же лететь? Мнения сошлись на том, что всем лучше быть в одном месте, а не разъезжаться: так безопаснее. Но где именно? Они делятся на три равные подгруппы, каждая из которых отстаивает целесообразность полета в один из этих городов. Кроме того, среди авантюристов оказываются два человека, которые сами деньги в долг не брали, и поэтому лично им ничего не угрожает. Они хотели бы уговорить остаться в Питере и по мере возможностей расплатиться с кредиторами, а не отправляться «в бега» по всей стране. Вариант «кто-то улетит, а мы останемся» для них неприемлем, так как в этом случае кредиторы «навесят» на них долги сбежавших.

На выяснение отношений дается 5 минут. После этого каждый из «авантюристов» должен сказать, куда они все-таки отправляются. Если удалось прийти к определенному мнению – представители той подгруппы, чье мнение победило, получают по 3 очка, остальные по одному. Если к единому мнению пришло не менее половины участников, то они получают по 1 очку, остальные по 0. Если же прийти к мнению, которое бы разделяли больше половины участников, не удалось – все получают по 0 («кредиторы догадались, где вы находитесь, и явились во всеоружии прямо у билетной кассе»). При варианте, когда все решили остаться в Питере, те два человека, которые хотели этого, получают по 3 очка, остальные – по 1. Кроме того, каждый из авантюристов может в любой момент «заложить» остальных: позвонить по мобильному телефону кредиторам и сказать, где они находятся. Тогда он получит 1 очко («вам простят долги»), остальные – по 0. игра повторяется 3-4 раза, роли участников каждый раз меняются, по завершении игры подсчитывается количество очков, набранных каждым из участников, и выявляются победители.

### **Обсуждение:**

Какой стратегии придерживался каждый из участников, аргументируя свою точку зрения?

- Ориентировался ли он на всеобщую выгоду (максимальная общая сумма очков), предлагал ли свое решение в ультимативной форме (летим, куда я сказал, или всех заложу), был ли готов поддержать любое решение, только чтобы остаться в живых?

- Какого стиля общения придерживался каждый из участников?

- Выходили ли предъявляемые аргументы за пределы игровой ситуации (например, Летим в Сочи или я не дам тебе списать математику)?

### Упражнение 6. Ролевая игра «Бункер»

**Психологический смысл игры.** Отработка умения отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия. Кроме того, игра побуждает участников задуматься над своими ценностными ориентациями.

**Описание игры.** Участникам дается инструкция: «на Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище – герметичном бункере. Взрыв произошел совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение нескольких минут. Однако ваш бункер уцелел и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится на столько, что можно будет покинуть бункер и начать жить как и раньше. Однако, что происходит в других частях земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

После этого участникам дают перечень ролей тех, кто оказался в бункере, и предлагают распределить их (лучше, если участники сделают это самостоятельно, однако если в течение 2-3 минут это не удастся, придется прибегнуть к жеребьевке).

Возможный перечень ролей

- Девочка подросток, 14 лет, восьмиклассница. Хорошо учится, спортивная, красивая. Но обладает неустойчивой нервной системой, и история с атомной бомбардировкой привела ее в такой шок, что она только плачет и ничего толком не может сказать. Влюблена в оказавшегося в бункере мальчика (см. роль №2)

- Мальчик подросток, 16 лет, десятиклассник. В школе имел репутацию двоечника и балбеса, однако физически здоровый, сильный, ловкий, занимался легкой атлетикой. Влюблен в девочку, тоже оказавшуюся в бункере (см. роль №1)

- Девушка, 19 лет, студентка театрального института. Обаятельная, привлекательная, но, кроме игры на сцене, делать ничего не умеет. Ждет ребенка, находится на пятом месяце беременности.

- Девушка 21 год, студентка выпускного курса медицинского института. Однако училась она так себе, и не вполне понятно, готова ли она к тому, чтобы самостоятельно лечить людей. Увлекается шитьем.
- Мужчина, 22 года, студент Института физической культуры. Совершенно здоров, физически очень крепкий. Имеет опыт службы в МЧС, однако склонен к конфликтному поведению, из МЧС был уволен за драку на рабочем месте.
- Женщина, 24 года, психолог. Занималась исследованиями, готовилась защитить диссертацию. Имеет опыт работы школьным учителем. Свободно владеет английским языком.
- Мужчина, 30 лет, боевой офицер. Служил в стратегических ракетных войсках, знает, как вести себя, чтобы выжить после атомной бомбардировки. Злоупотребляет спиртным.
- Женщина, 34 года, учительница истории. Неплохо знает историю и культуру человечества, умеет воспитывать и учить детей. Однако своих детей у нее нет и она вряд ли сможет их иметь из-за состояния здоровья.
- Мужчина, 51 год, профессор, физик-ядерщик. Помимо своей специальности компетентен в ряде других, связанных с техникой, областей (электроника, строительство, системы связи). В последнее время часто жаловался на сильные боли в области сердца.
- Женщина, 60 лет, агроном. Знает, как наладить производство сельскохозяйственной продукции даже в неблагоприятных условиях. Увлекается кулинарией.

Если ведущий желает видоизменить или расширить данный перечень, то следует помнить, что здесь не должно быть слабых, очевидно проигрышных ролей. Для каждой роли следует предусмотреть какое-то качество, ценное для ситуации, обозначенной в игре. Таким «козырем» могут быть молодость и здоровье, ожидание ребенка, наличие важных для выживания знаний и умений, высокая степень владения культурным и техническим наследием человечества и т.п. В тоже время, чем ценнее это качество, тем важнее предусмотреть и какое-нибудь «слабое звено» уравнивающее достоинство первого (проблемы со здоровьем, склонность к алкоголизму, неуживчивый характер и т.п.)

Когда роли распределены, дается вторая часть инструкции: «Но вдруг обнаружилось, что дела в вашем бункере не так уж хороши – вы почувствовали резкую нехватку кислорода, стало тяжело дышать. Оказывается, система обеспечения воздухом в бомбоубежище рассчитана на меньшее число людей, чем в нем оказалось! Значит, кем-то придется пожертвовать, иначе задохнуться и мучительно погибнуть могут все...Выберете тех, кому придется выйти из бункера на поверхность, на верную смерть. Помните, что в бункере должны в конечном итоге остаться именно те, кто важнее всего для того, чтобы человечество в вашем лице смогло построить новую цивилизацию. Однако каждый из вас, естественно, хочет выжить сам и добровольно предлагать свою

кандидатуру на выход из бункера не станет, а, наоборот, попытается доказать, что именно он важен для будущей цивилизации и достоин выжить! Однако если убедить в этом группу не удастся – он будет вынужден покинуть бункер и погибнуть. У вас в запасе 5 минут для принятия решения, потом запасы кислорода исчерпаются, и вы начнете задыхаться».

При определении того, сколько мест будет в бункере и соответственно сколько человек должны быть исключены, рекомендуется руководствоваться следующей таблицей.

Число участников	Количество мест в бункере
6	4
7-8	5
9-10	6
11-12	7

Когда в игре участвует больше 12-13 подростков, то лучше не добавлять новые роли, а разбить группу на две подгруппы и провести в них игру параллельно, предложив им одинаковый перечень ролей. На стадии обсуждения будет интересно сравнивать, кого выбрали представители разных подгрупп и чем они при этом руководствовались.

Участникам дается 5 минут на обсуждение и принятие решения. В это время ведущий может дополнительно «нагнетать обстановку» - например, выключить свет (проблемы с электричеством), неожиданно громко стукнуть кулаком по столу (что-то взорвалось наверху), и т.п. Если через 5 минут группа так и не определилась, кому следует покинуть бункер, ведущий напоминает, что дышать становится все труднее, и дает еще 2-3 минуты на обсуждение. Если и после этого группа не пришла к консенсусу, то дискуссия останавливается и участники, которые должны покинуть бункер, определяются путем открытого голосования.

#### **Обсуждение:**

- Какие обитатели бункера остались в живых, а какие «отправлены на тот свет», каждый из выборов нужно аргументировать.
- Какие техники влияния были использованы участниками при отстаивании своих позиций?
- Была ли это манипуляция или использовались такие способы, как аргументация и просьба?

### **Упражнение 7. "Слухи"**

#### **Описание упражнения.**

Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты. Четыре участника на некоторое время выходят из помещения. В это время первый участник, который остался, должен прочитать второму игроку предложенный ведущим небольшой рассказ или сюжет. Задача второго игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию третьему участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, должен пересказать его четвертому и т. д. После выполнения этого задания участниками ведущий перечитывает рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации. Этот факт желательно обсудить со всеми участниками семинара.

Возможная история для игры "Слухи": "Я ходил по крытому кооперативному рынку, когда увидел милицейские машины, останавливающиеся у всех дверей. Рядом со мной были два человека, которые мне показались подозрительными; один выглядел очень взволнованным, а другой испуганным. Первый схватил меня за руку и толкнул внутрь торгового зала. "Притворись, что ты мой ребенок", – прошептал он. Я услышал, как милиционер крикнул: "Они здесь!", и вся милиция побежала в нашу сторону. "Я не тот, кого вы ищете, – сказал мужчина, который держал меня, – Я просто пришел за покупками со своим сыном". "Как его зовут?", – спросил милиционер. "Его зовут Сергей", – сказал один мужчина, в то время как другой сказал: "Его зовут Коля". Милиционеры поняли, что эти мужчины не знают меня. Они допустили ошибку. Поэтому мужчины отпустили меня и побежали прочь. Они столкнулись с прилавком женщины. Повсюду покатались яблоки и овощи. Я увидел, как некоторые мои друзья поднимают их и кладут себе в карманы. Мужчины выбежали через дверь со стороны здания и остановились. Их ожидали около двадцати милиционеров. Мне было интересно, что они такое натворили.

Возможно, это как-то связано с мафией".

### **Обсуждение:**

- С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)?
- Что происходит с общением людей в случае искажения информации?
- С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?



## ЛИТЕРАТУРА

1. Авидон И., Гончукова О. Тренинги взаимодействия в конфликте [Текст]: Материалы для подготовки и проведения/ И. Авидон.- СПб: Речь, 2008.-192с. ISBN 5-9268-0712-3, 4000 экз.
2. Клаус Фопель. Психологические группы [Текст]: Рабочие материалы для ведущего: практическое пособие/ Ред. Е. Мухаматулина, пер. с нем.Е. Патяева.- М.: Генезис, 1999.-256с. ISBN 5-85297-015-8, 5000 экз.
3. Клаус Фопель. На пороге взрослой жизни [Текст]: Психологическая работа с подростками и юношескими проблемами. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество/ред. О.В. Сафуанова, пер. с нем. А. О. Ефименко. – М.: Генезис, 2008.-184с. ISBN 978-5-98563-134-0, 3000 экз.
4. Грецов А. Г. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов [Текст]:/ред. Е. Цветкова.– СПб.: Питер, 2008.-192с. ISBN 978-5-91180-717-7, 5000 экз.
5. Грецов А. Г. Тренинг общения подростков [Текст]:/ред. Е. Егерова.- СПб.:Питер,2009.- 160с. ISBN 978-5-469-00448-6, 4000 экз.
6. В. И. Екимова, Т. В. Золотова. Победы конфликт! [Текст]: Тренинговые занятия и рекомендации для работы с учащимися подросткового возраста/ авт.-сост. В. И. Екимова, Т. В. Золотова.,ред. И. Ю. Синельников. – М.: АРКТИ, 2008.-64с. ISBN 978-5-89415-647-7, 3000 экз.
7. Все, что тебя касается [Текст]: методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков / авт.- сост. Бернова Ю. Е., Дмитриева Е. В., Рюмина И. И., Фомина Е. В., Фролов С. А.- М.: фонд «Здоровая Россия», 2007.-285с.