

**Ворожейкина Варвара Владимировна**

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **АДАПТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР**

***Аннотация:** в статье исследуются теоретические основы понятия «конфликтная ситуация» и её значимость в жизни подростков. Актуальность темы обусловлена возрастающей распространённостью конфликтов в подростковой среде и необходимостью разработки эффективных стратегий для их преодоления. Рассматриваются типы конфликтов, причины их возникновения и последствия для психоэмоционального состояния подростков. Особое внимание уделяется роли психолого-педагогического сопровождения как инструмента, способствующего успешной адаптации подростков в конфликтных ситуациях. Анализируются основные методы и подходы, используемые в рамках психолого-педагогического сопровождения, а также их влияние на формирование адаптивных копинг-стратегий. В работе представлены примеры успешной реализации психолого-педагогического сопровождения, показывающие его значение в процессе разрешения конфликтов.*

***Ключевые слова:** адаптация, подростковый возраст, конфликтные ситуации, психолого-педагогическое сопровождение, копинг-стратегии.*

Адаптация подростков в современном обществе представляет собой актуальную и многогранную проблему, требующую внимания как со стороны исследователей, так и практиков в области психологии и педагогики. Подростковый возраст характеризуется не только физиологическими и психологическими изменениями, но и активным социальным взаимодействием, что делает чью-то фигуру в жизни подростка более выраженной. В условиях быстро меняющегося

социального контекста подростки сталкиваются с различными конфликтными ситуациями, которые могут проявляться в рамках семейных отношений, общения со сверстниками, а также в образовательной среде.

Конфликтные ситуации зачастую становятся источником стресса, что негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии подростков и их способности к адаптации. Важно не только понимать природу этих конфликтов, но и разрабатывать эффективные механизмы их разрешения. В этом ключевую роль играет психолого-педагогическое сопровождение, которое может служить проводником к успешному преодолению трудностей.

Данная статья направлена на исследование теоретических основ понятия «конфликтная ситуация» и анализ влияния психолого-педагогического сопровождения на адаптацию подростков в условиях конфликтов. Мы рассматриваем различные подходы к сопровождению, включая методы и техники, способствующие формированию у подростков адаптивных копинг-стратегий. Ожидается, что результаты нашего исследования будут способствовать повышению эффективности работы специалистов, занимающихся вопросами адаптации подростков, и помогут создать более поддерживающую среду для их развития.

Одна из моделей анализа конфликта была создана Л.А. Петровской. Она включает в себя такие структурные компоненты, как структура конфликта, его функции, типы и динамика. Эта схема была доработана А.Я. Анцуповым и А.И. Шпиловым, которые предложили расширить подход к изучению конфликта, акцентируя внимание на его сущности, функциях, генезисе, типах, источниках, структуре, динамике и методах исследования [4]. По мнению Н.В. Гришиной, конфликт представляет собой преграду, возникающую во время совместной деятельности, что мешает достижению поставленных целей. Он обусловлен несовпадением потребностей индивидов, различиями в их культурных установках и реакциями на противоречивые черты характеров [2].

Таким образом, конфликт можно определить как осознанное противоречие, которое основывается на противоположных интересах, социальных установках и направлениях участников конфликта, что проявляется в их противо-

стоянии друг другу. Конфликтная ситуация – это состояние, в котором происходит столкновение интересов, ценностей или целей различных сторон, что может приводить к напряжению или противостоянию. В таких ситуациях участники осознают наличие противоречий и проявляют желание отстоять свои позиции. Конфликтные ситуации могут возникать в различных сферах, включая личные отношения, профессиональную среду или общественные группы, и требуют анализа для нахождения путей разрешения конфликта.

Успешное преодоление конфликтных ситуаций у подростков зависит от нескольких факторов. Во-первых, важна развитость навыков коммуникации, включая способность слушать, выражать свои мысли и эмоции корректно, а также умение учитывать точку зрения других. Во-вторых, наличие эмоционального интеллекта помогает подросткам лучше понимать свои чувства и чувства окружающих, что способствует снижению напряжённости. Кроме того, поддержка со стороны взрослых, таких как родители или учителя, играет значительную роль в разрешении конфликтов, так как опытные наставники могут предложить конструктивные стратегии и модели поведения. Наконец, саморегуляция и контроль эмоций помогают подросткам избежать эскалации конфликта и принимать решения более осмысленно. Все эти аспекты в совокупности способствуют более эффективному разрешению конфликтных ситуаций в подростковом возрасте.

Психолого-педагогическое сопровождение играет ключевую роль в успешном решении конфликтов у подростков, так как оно направлено на поддержку их эмоционального и психологического развития. Оно помогает подросткам развивать навыки эмоционального интеллекта, такие как осознание собственных эмоций и понимание чувств других. Это понимание способствует более эффективной коммуникации и предотвращает недопонимание, которое может привести к конфликтам. Также психолого-педагогическое сопровождение предоставляет подросткам инструменты для конструктивного решения проблем. Психологи и педагоги могут обучать их методам разрешения конфликтов, таким как активное слушание, выражение своих потребностей без агрессии и поиск компромиссов. Эти

навыки помогают подросткам находить мирные решения в ситуациях, где у них есть разногласия с сверстниками или взрослыми [3].

Кроме того, поддержка и активное включение педагога-психолога помогает создать безопасную среду, в которой подростки могут открыто обсуждать свои проблемы и конфликты, что позволяет им выразить свои чувства и получить поддержку, что снижает уровень стресса и способствует более рациональному подходу к решению конфликта. Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение не только способствует развитию гармоничной личности, но и обеспечивает подросткам необходимые навыки и поддержку для эффективного разрешения конфликтных ситуаций, что положительно сказывается на их социальной адаптации и общении.

Педагог-психолог является профессионалом, совмещающим знания из областей педагогики и психологии. Его главной задачей является поддержка детей в процессе адаптации к учебной среде, содействие раскрытию их потенциала, а также предотвращение и решение вопросов, касающихся их эмоционального и психологического состояния. Педагог-психолог функционирует на границе двух дисциплин, применяя психологические методики и педагогические подходы в образовательной среде [4]. Для эффективного выполнения своих обязанностей ему необходимы такие качества, как адекватная самооценка, оптимистичный взгляд на жизнь, устойчивость к стрессовым ситуациям, самоуважение и уверенность в собственных силах, высокая мотивация, ответственность, независимость и умение креативно мыслить.

Существуют методы, которые в совокупности помогают подросткам осваивать навыки, необходимые для успешного решения конфликтов, а также развивают их уверенность в себе и способности к сотрудничеству. Один из них – метод тренинга социальных навыков. Он включает в себя обучение подростков эффективным видам взаимодействия и коммуникации. На тренингах подростки учатся различным техникам, таким как активное слушание, ассертивное общение и конструктивное разрешение конфликтов. Участники участвуют в ролевых играх и обсуждениях, которые помогают им практиковать новые навыки в без-

опасной и поддерживающей среде. Метод фасилитации группового обсуждения подразумевает организацию и ведение групповых дискуссий, на которых подростки могут открыто обсуждать свои конфликты и проблемы.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение является важным инструментом, способствующим успешному преодолению конфликтов и адаптации подростков в сложных социальных условиях. Эффективные стратегии поддержки, направленные на развитие эмоциональной компетентности и навыков разрешения конфликтов, могут значительно улучшить способность подростков справляться с трудностями. Системное психолого-педагогическое сопровождение становится необходимым условием для формирования у подростков устойчивых жизненных позиций, способствующих их гармоничному развитию и социальной интеграции.

### *Список литературы*

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. / Л.И. Божович; под ред. Д.И. Фельдштейна. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2017. – 352 с.
2. Бумагина Д.А. Профессионализм педагога-психолога / Д.А. Бумагина, А.А. Доронина // Форум молодых ученых. – 2019. – С.190.
3. Кадекенова Ж.Ж. Роль педагога-психолога в профилактике конфликтов между учителем и учеником в школе / Ж.Ж. Кадекенова // ELS. – 2024. – №май.
4. Царева Е.В. Исследование стратегий поведения подростков в конфликтных ситуациях / Е.В. Царева, Ю.Д. Микулец, А.А. Слюняева А.А. // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №78–2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-strategiy-povedeniya-podrostkov-v-konfliktnyh-situatsiyah> (дата обращения: 25.03.2025). – EDN KGWPLS