

Жукова Марина Александровна

аспирант

ГБУ ДПО «Санкт-Петербургская академия
постдипломного педагогического образования»

г. Санкт-Петербург

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ КОНСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ПОДРОСТКОВ: ПУТЬ К ЗРЕЛОСТИ И ЭФФЕКТИВНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ

***Аннотация:** статья посвящена актуальной проблеме формирования навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях у подростков. Рассматривается значимость развития этих навыков для успешного социального взаимодействия, эмоционального развития и подготовки к взрослой жизни. Описываются основные навыки конструктивного поведения в конфликте, такие как управление эмоциями, активное слушание, эффективная коммуникация и поиск компромиссов. Предлагаются практические рекомендации для родителей и педагогов по формированию этих навыков у подростков, включая моделирование поведения, обсуждение конфликтных ситуаций, ролевые игры и тренинги. Статья подчеркивает важность поддержки и поощрения подростков в их стремлении к конструктивному разрешению конфликтов, что способствует формированию зрелой и уверенной личности.*

***Ключевые слова:** формирование навыков конструктивного поведения в конфликте, подростковый возраст, практические рекомендации, управление эмоциями, управление конфликтами.*

Конфликты – неотъемлемая часть человеческого взаимодействия. В подростковом возрасте, когда происходят бурные перестройки в организме, формируется идентичность и растет стремление к независимости, конфликты становятся особенно частыми и эмоциональными [5]. Однако именно в этот период закладываются основы конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, которые будут определять качество отношений в будущем. Важно учить

подростков конструктивному поведению в конфликтах, поскольку конструктивное разрешение конфликтов позволяет сохранить уважение и доверие, даже в самых сложных ситуациях, улучшает понимание своих эмоций и эмоций другого человека – ключевой фактор успешного разрешения конфликта. Обучая подростков навыкам конструктивного поведения в конфликте, мы развиваем эмоциональный интеллект, умение справляться с конфликтами и позитивно влияем на самооценку и уверенность в себе. Навыки конструктивного поведения в конфликтах необходимы для успешной учебы, работы и личной жизни [6]. Что можно отнести к *основным навыкам конструктивного поведения в конфликте*.

Умение распознавать и понимать свои эмоции. Подростку важно научиться замечать, когда возникает раздражение, злость, обида или другие негативные эмоции, и понимать, что является их причиной.

Умение контролировать свои эмоции.

Умение слушать и слышать: активное слушание предполагает не только молчаливое присутствие, но и проявление интереса к точке зрения другого человека, задавание уточняющих вопросов, перефразирование сказанного.

Умение выражать свои мысли четко и уважительно.

Умение находить компромисс: конфликт – это не всегда борьба «кто кого». Важно искать варианты решения, которые устроят обе стороны.

Умение признавать свою неправоту: признание ошибки – признак силы и зрелости. Это помогает разрядить обстановку и двигаться к решению проблемы.

Умение прощать: Зацикливание на обидах и злости только усугубляет ситуацию. Умение прощать позволяет двигаться дальше и сохранять отношения.

Умение обращаться за помощью: если конфликт кажется неразрешимым, не стоит бояться обращаться за помощью к взрослым – родителям, учителям, психологам.

Существует множество методов формирования конструктивного поведения в конфликте. Их можно разделить на несколько категорий:

1. Методы, основанные на развитии эмоционального интеллекта.

Тренинги эмоциональной осознанности помогают участникам распознавать, понимать и называть свои эмоции и эмоции других людей. Техники управления эмоциями обучают стратегиям саморегуляции, таким как техники дыхания, медитация, осознанность и когнитивная переоценка. Упражнения на развитие эмпатии позволяют участникам встать на место другого человека, понять его точку зрения и чувства.

2. Методы, основанные на развитии коммуникативных навыков.

Активное слушание обучает техникам внимательного слушания, таким как перефразирование, уточняющие вопросы, отражение чувств. «Я-сообщения» обучают выражать свои чувства и потребности, не обвиняя и не оскорбляя другого человека. Методы аргументации и убеждения обучают логически обосновывать свою позицию и представлять свои аргументы убедительно.

Невербальная коммуникация обучает распознавать и правильно интерпретировать невербальные сигналы (жесты, мимику, тон голоса).

3. Методы, основанные на развитии навыков разрешения проблем.

Метод Win-Win (выигрыш-выигрыш): обучает поиску решений, которые удовлетворяют потребности обеих сторон конфликта. Метод посредничества (медиации) предполагает участие нейтральной третьей стороны (медиатора) для облегчения процесса переговоров и поиска взаимовыгодного решения.

Метод мозгового штурма позволяет генерировать множество возможных решений проблемы, из которых затем выбираются наиболее подходящие [3].

Метод принятия решений по критериям: Обучает оценивать различные варианты решения конфликта на основе заранее определенных критериев.

4. Другие методы и подходы.

Моделирование поведения: наблюдение за тем, как другие люди успешно разрешают конфликты, и подражание их поведению. Ролевые игры: Проигрывание различных конфликтных ситуаций, чтобы потренироваться в использовании различных стратегий поведения. Обучение техникам релаксации помогают снизить уровень стресса и напряжения, что способствует более конструктивному поведению в конфликте [2]. Работа с когнитивными искажениями помогает

выявлять и исправлять иррациональные мысли и убеждения, которые могут приводить к конфликтам.

Арт-терапия: использование творческих методов (рисование, лепка, музыка) для выражения эмоций и снятия напряжения. Групповая терапия предоставляет возможность поделиться опытом с другими людьми, получить поддержку и научиться новым стратегиям поведения.

Выбор метода зависит от:

1) *возраста и особенностей участников*: для детей и подростков эффективны игровые методы и ролевые игры;

2) *типа и сложности конфликта*: для сложных конфликтов может потребоваться участие посредника или психотерапевта;

3) *индивидуальных потребностей и предпочтений участников*: некоторые люди лучше усваивают информацию через лекции и дискуссии, другие – через практические упражнения.

Важно помнить, что формирование конструктивного поведения в конфликте – это процесс, требующий времени, терпения и практики. Комбинирование различных методов и индивидуальный подход помогут достичь наилучших результатов [1].

Какие существуют методические приемы, которые могут использовать педагоги и родители формирования навыков конструктивного поведения в конфликте у подростков[4].

1. *Моделирование поведения.*

2. *Обсуждение конфликтных ситуаций.* Разбирайте с подростком конфликтные ситуации, анализируйте причины возникновения конфликта, эмоции участников и возможные варианты решения.

3. *Ролевые игры.*

4. *Тренинги по развитию коммуникативных навыков.* Существуют специальные тренинги, направленные на развитие навыков эффективной коммуникации, эмпатии и управления эмоциями.

5. *Чтение литературы и просмотр фильмов.* Обсуждайте с подростком поведение героев в конфликтных ситуациях, анализируйте их ошибки и успехи.

6. *Поддержка и поощрение.* Важно поддерживать подростка в его стремлении к конструктивному поведению в конфликтах и поощрять его успехи.

Заключение.

Формирование навыков конструктивного поведения в конфликте у подростков – это важная задача, которая требует времени, терпения и последовательности. Инвестиции в развитие этих навыков принесут огромные плоды в будущем, помогут подростку строить здоровые и счастливые отношения, успешно адаптироваться в обществе и реализовать свой потенциал.

Список литературы

1. Анцупов А.Я. Конфликтология / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – СПб., 2013. – 512 с. EDN ZALSXR

2. Бабосов Е.М. Конфликтология / Е.М. Бабосов. – Минск, 2013. – 464 с.

3. Богданов Е.Н. Психология личности в конфликте / Е.Н. Богданов, В.Г. Зазыкин. – СПб.: Питер, 2014. – 224 с.

4. Анцибор Ю.А. Особенности профессиональной деятельности педагога-психолога по организации психологического сопровождения / Ю.А. Анцибор // Вестник Тверского государственного технического университета. Серия «Науки об обществе и гуманитарные науки». – 2015. – №2. – С. 58–62. – EDN UDNOXB

5. Мелетичев В.В. Формирование конструктивного поведения в конфликтах как значимая составляющая социализации учащихся / В.В. Мелетичев, Т.Н. Судакова-Голлербах // Непрерывное образование. – 2016. – №3 (17). – С. 49–52. EDN XQVNJR

6. Мелетичев В.В. Формирование конструктивного поведения в конфликтах как педагогическая проблема / В.В. Мелетичев // Сборник научных статей по материалам V Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы современной науки: теория, технология, методология и практика» (19 марта 2021 г., г. Уфа). – Уфа: Вестник науки, 2021. – С. 131–136. EDN ZYIUXX