

# **Подростки и родители: к пониманию и бесконфликтному общению**



Педагог –психолог МАОУ СОШ №7  
Рябцева Екатерина Николаевна

**Конфликт** (лат. *conflictus* —  
столкнувшийся) — наиболее острый  
способ разрешения противоречий в  
интересах, целях, взглядах, возникающих  
в процессе социального взаимодействия.



# СТРАТЕГИИ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТА



## **Первый вариант: «Избегание»**

Избегание – это когда одна из сторон уходит от конфликта, не заявляя о своих интересах. Один из друзей пользуется наушниками, а другой уходит в сторону. Конфликт разрешен?

А как чувствует себя человек, постоянно избегающий конфликтов и не отстаивающий свои собственные интересы?

Но существует ряд ситуаций, когда лучше всего постараться избежать их.





## **Второй вариант: «Приспособление»**

Приспособление – это когда одна из сторон уступает требованиям оппонента.

В жизни существуют ситуации, в которых лучше всего уступить. Например, если ваш оппонент гораздо сильнее вас или значительно выше по статусу. Не смогли вы избежать встречи с неприятной компанией, о которой говорилось раньше. Эти люди потребовали отдать им телефон, сумку или деньги. Лучше уступить им в данной ситуации, потому что, каким бы дорогим не был ваш любимый телефон, жизнь и здоровье стоят гораздо дороже. Ваши родители или друзья ни в коем случае не будут осуждать вас, потому что, в сложившихся обстоятельствах, вы проявили не трусость, а мудрость.

## Третий вариант: «Соревнование»

Соревнование — это когда оппоненты начинают отстаивать свои интересы при помощи кулаков, угроз или грубых выражений.

Наверное, существуют ситуации, в которых нужно постоять за себя или вступить за слабого. Но сложно увидеть плюсы данного варианта. Даже если вы победите в драке, вы можете испытывать чувство вины.



### **Четвертый вариант: «Компромисс»**

Компромисс – это когда обе стороны идут на взаимные уступки. Например, в случае с наушниками, один из подростков предлагает уступить ему наушники в обмен на что-то или они договариваются по очереди пользоваться наушниками. Конфликт исчерпан?

### **Пятый вариант: «Сотрудничество»**

Сотрудничество – это когда оппоненты находят альтернативный вариант, полностью удовлетворяющий обе стороны. В случае с наушниками, подростки договариваются вместе слушать музыку или находят другое занятие, соответствующее их взаимным интересам (идут играть в футбол). Отличный вариант?



## **ТЕСТ «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»**

Постарайтесь искренне ответить на вопрос:  
«Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?».

Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

Если подобным образом вы ведете себя

ЧАСТО - поставьте 3 балла;

ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ - 2 балла;

РЕДКО - 1балл.



# ***ВОПРОС: «Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»***

## **ОТВЕТЫ:**

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему...
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

## Обработка результатов теста.

Подсчитайте количество баллов под номерами 1, 6, 11 - это тип поведения «А». Когда мы подсчитаем баллы по всем показателям, вы узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите свой стиль.

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6, 11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7, 12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8, 13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5, 10, 15.

Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

**«А» - это «жесткий тип решения конфликтов и споров».** Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.

**«Б» - это «демократичный» стиль.** Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны.

**«В» - «компромиссный» стиль.** С самого начала вы согласны на компромисс.

**«Г» - «мягкий» стиль.** Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей. **«Д» - «уходящий» стиль.** Ваше кредо - «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.



## *«Как научиться контролировать свои эмоции»*

1. Рисуйте на бумаге. Если эмоции одолели вас, можно нарисовать то, что первым придет вам в голову, позволить грифелю порвать бумагу, с силой заштриховать рисунок и в конечном итоге разорвать сам листок, скомкать его и выкинуть.
2. Попробуйте сосчитать до десяти, прежде чем поддадитесь нахлынувшему эмоциональному всплеску. Вы поймете, насколько незначителен на самом деле повод к вашей бурной реакции, уже на подходе к цифре «10».
3. Необычный способ. Во время спора попробуйте посчитать во рту свои зубы при помощи языка.

В любой ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновение и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните. Именно в это мгновение вы и определяете ваш выбор – пойти на поводу у разрушительных эмоций или взять себя в руки

Есть еще один эффективный способ справиться с эмоциями, это физические упражнения. А от этого улучшается настроение. И это не обязательно должен быть определенный вид спорта, а просто регулярные прогулки и активный отдых.

# **Упражнения для снятия эмоционального напряжения.**

**1.Соединить ладони перед собой и давить одной рукой на другую.**

**2.Сцепить кисти пальцами, одна ладонь направлена вниз, другая вверх. Затем с силой потянуть руки в противоположные стороны.**

**3.Ухватиться руками за сиденье стула, и сильно потянуть его к себе, спину держать прямо.**

**4.Сцепить пальцы за головой и давить ладонями на затылок, не меняя положения головы.**





# Упражнения для снятия стресса

---

- Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.
- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

*Спасибо за внимание!*

