

При взаимодействии с детьми в школе нередко возникают конфликтные ситуации и стрессовые состояния как у самих, так и у взрослых. Конечно, желательно не допускать и своевременно предотвращать конфликтные ситуации. Для этого необходимо научить детей взаимодействовать друг с другом и разрешить конфликты гуманным и конструктивным способом.

Если конфликтная ситуация возникла, то всегда следует помнить о динамике её протекания. По результатам исследования американского психолога Л.Уолтера, динамика конфликтной ситуации складывается из трёх основных стадий:

- стадия первая – нарастание,
- стадия вторая – реализация,
- стадия третья – затухание.

Наиболее успешно блокировать развитие конфликтной ситуации можно на стадии первой (нарастание). Для этого необходимо перевести конфликт из плоскости коммуникативных взаимодействий в предметно-деятельностную плоскость. Например, во время нарастания напряжённости между двумя детьми можно поручить им выполнение какого-нибудь совместного задания. Очень важно, чтобы оно было связано с физическим трудом или спортивными состязаниями (уборка классной комнаты, чистка снега, футбольный матч, соревнование по бегу и т.д.). Мышечные нагрузки помогут выплеснуть «отрицательную» энергию и сгладят конфликтную ситуацию.

Если конфликтная ситуация всё же перешла во вторую стадию (реализация), то подавить её уже едва ли удастся. Участники конфликта уже будут возбуждены и не пойдут на примирение. На этой стадии отрицательная энергия находит своё выражение в силовых приёмах (вербальных, телесных, и т.д.). Воспитательные мероприятия на этой стадии не принесут успеха.

На третьей стадии (затухание), когда конфликтная ситуация исчерпана и участники конфликта выплеснули «отрицательную» энергию, происходит разрядка напряжения. У детей возникает чувство вины, сожаления и раскаяния. Участники конфликта хотят стать лучше и готовы к позитивным переменам. На этой стадии уже более эффективны воспитательные беседы, анализ причин возникновения конфликта, совместное моделирование способов выхода из неё.

Диагностика «Как вы обычно ведёте себя в конфликтной ситуации?»

Для того, чтобы подготовиться к беседе с участниками конфликта необходимо самому сбросить напряжение и раздражение. Для этого можно сделать несколько простых приёмов и упражнений из системы телесной терапии В.Райха:

1. Дыхание. Перед беседой с трудным ребёнком или взрослым глубоко вдохните. При выдохе резким движением как бы сорвите со своего лица маску напряжения: «погасите» глаза, расслабьте губы, освободите шею и грудь. Представьте, что через выдох вы снимаете с себя охватывающие всё тело мышечные «кольца» и отбрасываете их – с глаз, шеи, губ и груди. После этого начинайте беседу!
2. Массирование. Возможно вам подойдёт другой способ снятия напряжения. Перед началом беседы, например, с ребёнком дотроньтесь кончиками пальцев до своих век, проведите ладонями по лицу ото лба к подбородку, снимая «старую» маску. На этот жест у вас уйдут 1 – 1,5 секунды.

(продемонстрировать упражнения)

Нередко учителю приходится выполнять посредническую функцию в решении конфликтной ситуации. Эффективную методику посредничества учителя в конфликтной ситуации, состоящую из 4 шагов предлагает Самоукина Н.В.:

1 шаг. «Найдите время, чтобы поговорить.» помочь участникам договориться о времени и месте переговоров, при этом должны выполняться следующие условия:

- разговор должен быть длительным (2 – 4 часа),
- помещение выбирается так, чтобы исключались любые помехи (телефон звонки, открывание дверей, громкие звуки и т.д.),
- время разговора определить так, чтобы ни один из участников никуда не спешил.

Для участников беседа необходимо сформулировать два главных правила-запрета: 1) если переговоры начались, запрещается выходить из комнаты раньше, чем закончится условленное время. Нельзя выбегать, «хлопая дверью», нельзя говорить фразы типа: «Я вообще не хочу об этом говорить!», «Я вижу, что меня здесь не поймут!»; 2) запрещается использовать «силовые приёмы» (заставлять другого человека уступать, сдаваться). Нельзя оскорблять и унижать партнёра по общению.

2 шаг. «Спланируйте организацию». Перед началом разговора даётся установка, суть которой заключается в том, чтобы не заставлять ни одного из участников полностью отказываться от собственной позиции. Всем вместе необходимо выработать новую позицию, где будут учтены позитивные моменты обеих сторон. Ребята должны уйти с переговоров с уверенностью в том, что к мнению каждого из них прислушались.

3 шаг. «Выговорись». Здесь необходимо выявить объект ссоры и сформулировать проблему. Дайте участникам конфликта выговориться и выслушать позицию другого участника. При формулировании проблемы необходимо научить детей быть доброжелательными друг к другу, показать, что надо уважать позицию другого.

4 шаг. «Соглашение». В разговоре наступает момент, когда участники выговорились, «облегчили душу». Психологически они готовы к примирению. Им самим надоело ссориться, они просто устали. Наступает момент для составления соглашения. Приготовьте бумагу и ручку. Текст договора должен содержать решение переговоров и описание того, что, как и когда должны делать каждая из конфликтующих сторон для осуществления принятия решения. Пусть каждый участник напишет свой текст: чего он ждёт от своего партнёра и что он готов сделать сам. Обсудить написанное. Полезно повесить текст в классе. Можно организовать вторичное обсуждение, отследить как выполняется решение.

Удачи Вам, Учителя, на этом нелёгком пути!