**Диагностика и профилактика конфликтов**

**Экспресс-диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации**

Диагностика направлена на выявление проблемных детей и предупреждение возникновения конфликтов.

**Инструкция:** необходимо ответить на предложенные ниже вопросы, оценив, насколько свойственно то или иное поведение в конфликтной ситуации: часто – 3 балла; от случая к случаю – 2 балла; редко – 1 балл.

**В конфликте я**:

1. Угрожаю или дерусь.

2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей.

3. Ищу компромисс.

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. Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего.

12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.

13. Немножко уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам другую сторону.

14. Предлагаю мир.

15. Пытаюсь обратить все в шутку.  
**Ключ к тесту:**  
А (1, 6, 11); Б (2, 7, 12); В (3, 8, 13); Г (4, 9, 14); Д (5, 10, 15).

**Интерпретация результатов теста:**  
\* **А** *– жесткий стиль решения конфликтов.* Такие люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы.

\* **Б** *– примиренческий стиль.* Ориентирован на “сглаживание углов” с учетом того, что всегда можно договориться, на поиск альтернативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.

\* **В** *– компромиссный стиль.* С самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс.

\* **Г** *– мягкий стиль.* Проявляется в готовности встать на точку зрения противника и отказаться от своей позиции.

\* **Д** *– уходящий.* Этот стиль ориентирован на уход от конфликта. Люди данного типа стараются не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

*Дети, набравшие наибольшее количество баллов по жесткому стилю решения конфликтов, как правило, часто провоцируют конфликтные ситуации и требуют профилактической работы.*

**Упражнения для профилактики конфликтов**

**«Я - слушание»**

Участники группы делятся на пары и садятся на стулья друг напротив друга. Один рассказывает другому о своем затруднении, проблеме, конфликте. Затем, по команде ведущего, не прерывая разговора, участники меняют свое пространственное расположение: слушающий становится на стул и слушает стоя, говорящий присаживается на корточки и продолжает рассказ в таком положении. Затем участники меняются ролями.

*Обсуждение:* какая позиция наиболее приемлема? что изменилось по отношению к партнеру, когда он встал на стул?

**«Ассоциативный ряд»**

*Инструкция:* В фокусе вашего внимания – конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он происходит, как выглядит в поведении людей. Сейчас мы будем исследовать, как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ рисует ваше воображение?

После первого ряда произвольных ассоциаций можно задать вопрос:

1. если конфликт – это мебель, то какая?
2. если конфликт – это посуда, то какая?
3. если это одежда?...

*Обсуждение:* Для чего мы делаем это упражнение?

*Комментарий:*

***Ассоциации*** – это отражение определенного эмоционального состояния, вызванного словом конфликт. Для того чтобы управлять своим эмоциональным состоянием в ситуации конкретного конфликта, надо определить характер этих эмоций, их глубину и степень влияния на поведение.

**Свечка**

Участники образуют плотный круг, выставив ладони на уровне груди, локти согнуты. Внутри круга один человек с закрытыми глазами – «Свечка», которая качается в разные стороны, не отрывая ноги от пола, группа мягко принимает «Свечку» и перепасовывает ее от одного члена группы к другому.

*Комментарий:* ситуация доверия.

**Агрессор и жертва**

Группа делится пополам. Одна часть – агрессоры, те, кто чувствуется себя уверенно, нападают, требуют. Другая часть – жертвы, те, кто считает, что всегда является потерпевшей стороной. При проигрывании определенной ситуации жертвы меняются ролями с агрессорами.

*Комментарий:* отработка свойственных и непривычных способов реагирования в проблемной ситуации

**За и против**

Группа делится пополам в зависимости от своих взглядов по любому спорному вопросу (например, должны ли юноши служить в армии?) Обе подгруппы защищают (одновременно) свою точку зрения. Затем ведущий просит их поменяться ролями и каждая подгруппа вынуждена защищать позицию своих соперников.

*Обсуждение:* сложно ли принять позицию оппонента? видите ли вы возможность договориться или хотя бы понять другую сторону?

**Математика**

Участвуют 4 человека. Им дается карточка с математическим примером, который необходимо решить. Задача: за 4 минуты сложить все результаты и сообщить их ведущему. Через каждые 15 секунд ведущий громким голосом сообщает: «Прошло 15 сек. (30, 45 и т. д.). Через каждую минуту один из участников удаляется из обсуждения.

**Как можно ответить**

Ведущий предлагает варианты конфликтных ситуаций, содержащих обвинение. Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в данной ситуации неуверенный, агрессивный, ассертивный (способность сказать «нет», искренне отказать кому-либо, в чём-либо) стили.

**Прозрачность**

Участник на критические замечания ведущего отвечает согласием, выраженным в одной из форм:

– согласие с правдой, содержащейся в замечании;

– формальное согласие с тем, с чем он внутренне не согласен («твое право так считать»);

– согласие в принципе («да, большинство…»

**Прорыв круга**

Один, два человека – наблюдатели, которым необходимо попасть внутрь круга, прорвать его. Группа должна крепко взяться за руки и сомкнуть плотный круг.

*Обсуждение:* что испытывали, прорываясь в круг? что или кто помогал, мешал попасть в круг?

**Посредничество**

Работа в малых группах по 3 человека. Один – посредник, двое – участники конфликта. Участники конфликта рассказывают о своих разногласиях. Посредник должен помочь им выработать совместное соглашение. Ситуации с конфликтом должны быть продуманы заранее и розданы участникам.

**Свободная информация**

Участник в ответ на нападение ведущего акцентирует внимание на фрагменте услышанной информации, переводя тем самым разговор на самого нападающего.

**Упражнения для занятий в ходе конфликта**

**Заигранная пластинка**

Участник на просьбу ведущего и каждые выдвигаемые после отказа доводы отвечает все время одной и той же фразой, не объясняя причину своего отказа.

**Сиамские близнецы**

Участники распределяются по парам, встают рядом плечом к плечу, расставив ноги на ширину плеч так, чтобы стопы соприкасались. Эти «внутренние» ноги являются «сросшимися». Затем пара поддерживая друг друга, следя за тем, чтобы «общая нога» не распадалась, должна прошагать как можно больше (можно на перегонки).

**Умение слушать и слышать**

Разные варианты на развитие этих навыков.

«Слепой, глухой, немой», «Разговор на улице» (надо в парах завязать короткий разговор – спросить нужную улицу и т. д. – обменяться информацией и непринужденно распрощаться).

*Комментарий:* установление контакта

**Выявление лидера**

*Инструкция:* Разбейтесь на пары. Каждый из вас должен придумать любое упражнение физической зарядки. Покажите это упражнение по очереди друг другу (1 мин). Теперь вам необходимо ориентируясь друг на друга, за минуту придти к единому упражнению. Итак, время пошло.

*Обсуждение:* какое получилось упражнение? кто предложил его? какой позиции придерживались (активной или пассивной)?

**Что делать?**

Участники разбиваются на пары. Один вытягивает руку вперед, ладонь перед лицом стоящего перед ним на расстоянии 2–3 см. Задача партнера: избавиться от руки.

*Комментарий:* то, каким способом это происходит, указывает на автоматические реакции поведения в конфликте.

**Тренинг саморегуляции**

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. Если возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет. Уберите розу. Представьте комнату, в которой находитесь, всю обстановку, мебель, цвет. Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. Если это трудно сделать, вообразите себя на потолке, смотрящего на комнату и всю обстановку сверху вниз.

Теперь снова вообразите белый экран. Представьте, что у вас несколько цветных фильтров для экрана, если вы их вставите, то цвет поменяется. Вставьте синий фильтр, экран стал синим. Поменяйте синий цвет на красный. Сделайте экран зеленым……*На свое усмотрение ведущий может давать разные изображения, цвета, сочетания.*

После того как я посчитаю от 10 до 1, вы медленно, на вдохе, откроете глаза и вернитесь в эту комнату.

*Обсуждение:* обмен впечатлениями.

*Комментарий:* ведущий получает информацию о готовности группы к созданию зрительных образов, об умении расслабляться.

**Две сестры, два брата**

Выбираются два человека, которые разыгрывают перед группой ситуацию позднего возвращения домой младшей сестры. Проводится два варианта: жесткий, когда ругаются и мягкий

**Для занятий после конфликта**

**Я был не на высоте**

Участники группы образуют внутренний и внешний круг, стоя лицом друг к другу. Работа в парах. Один член пары начинает: «Недавно я был не на высоте, когда… (описывает случай своего поведения, которым остался недоволен). Второй отвечает: «Мне нравится… (находит сильные стороны, позитив в том поведении, о котором он услышал). Затем партнеры меняются ролями. После чего они делают шаг вправо, образуя новые пары, и упражнение повторяется.

**Зеркало**

В инструкцию к обычному исполнению этого упражнения добавляется: тот человек, который смотрится в зеркало, должен изображать человека в конфликте, который злится, орет, жестикулирует, пытается что-то доказать, но только мимикой и жестами без звуков. Отражение должно воспроизвести.

*Обсуждение:* трудно ли копировать? узнали ли себя в конфликте? похоже ли вас копировали? как выглядят люди в конфликтной ситуации?

**Точка опоры**

Каждый участник рассказывает о своих сильных сторонах, о том, что он в себе ценит, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в различных ситуациях, в том числе и конфликтных. Затем в малых группах, по 3–4 человека участники обсуждают, как мог бы каждый из них, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-нибудь ценное в жизни для других людей (разрешить конфликтную ситуацию).

*Обсуждение:* какая точка опоры у вас?

**Осознание ответственности**

Каждый участник вспоминает одну из своих конфликтных ситуаций и описывает ее сначала с позиции «жертвы обстоятельств», затем с позиции «ответственного человека с высоким самоуважением, который просто в этот раз оказался «не на высоте».

Развитие ассертивности (способность сказать «нет», искренне отказать кому-либо, в чём-либо), как необходимого компонента продуктивного поведения в конфликтной ситуации. Можно представить ряд ниже изложенных упражнений в виде ролевых игр.

**Список претензий**

Конфликтная ситуация зачастую возникает из-за недопонимания, не желания идти на уступки, не совпадения желаний, интересов. То есть возникает ситуация недовольства окружающими людьми.

*Инструкция:* На листе бумаги составьте список людей из ближнего и дальнего окружения (родители, друзья, знакомые, женщины, мужчины, человечество, правительство и т.д.) и в их адрес излагаются конкретные претензии. На это отводится 5–7 мин. Затем участникам предлагается объединиться в микрогруппы (по 4–5 человек) и обсуждение претензий продолжается в группе, обращая внимание на сходство и различия. Обсуждение 15 мин.

*Комментарий:* в зависимости от темы, можно давать уже составленный список, к кому предъявлять претензии.

**Совместный рисунок**

Одним карандашом, который держат два человека надо нарисовать один общий рисунок, после чего ему необходимо дать название и подписать одного автора.

**Самораскрытие**

Участник после предъявленного ему обвинения признается в отрицательных чертах своего характера, что позволяет поддержать разговор и ослабить манипуляцию.

*После выполнения каждого упражнения, обязательно должно быть обсуждение чувств участников, что удалось легко, а что вызывало затруднения, а в конце обобщение ведущего, подведение к определенным выводам.*