

## ПЕДАГОГИКА ССОРЫ, или «Человек человеку»: понять, увидеть, оценить...

А. Немкова

Городская улица. В суету московского дня врываются отдельные фразы — реплики разговоров, восклицания, ответы, суждения — насколько это возможно на ходу, на бегу, на лету...

— Что не сказал? Я бы, типа, рожу ему набил — мало бы не показалось!..

— А не понял, — получай. Как по-другому этих уродов учить?

— Думал, она стерпит. А она, короче, как вмажет!..

— Я ему: не наезжай — хуже будет! Нет, не слышит. Пришлось укорот сделать.

— Ты на кулак посмотри — прикинь, ничего, если по фейсу?

Городская улица. Поразительно схожие темы, сюжеты, герои. «Я» — и «он».

«Я» — и мир. «Я» — и все. Причём непреременный посредник — кулак.

Помогающий доказать «ему», пробиться к «миру», быть — как «все».

Непреременный — и ставший фетишем, предметом поклонения, единственным

средством и мерилем жизни для иных наших ребяташек — и младших,

и не совсем. Впечатление такое, словно каждый угрожает каждому, будто

любой ждёт от другого только зла, заранее готовясь ударить, и побольнее, чтобы не забывал... Как дошли до жизни такой?

В основе всего этого — ссора. С другом. Со знакомым. Со всеми сразу

(бывает и такое). И — желание быстро и без проблем одолеть ситуацию,

«прогибаясь» под лавину собственных страстей и диких инстинктов. О том, как

погасить конфликт, как оценить собственную готовность ссориться, и о том, как

предотвратить эмоциональный взрыв, — эта статья, способная оказаться в основе и классного часа, и встречи психолога со старшеклассниками.

**В**раздевалке — драка. Двое мальчишек пытаются знакомым и доступным способом объяснить друг другу, что один из них не прав. Их и так нельзя назвать друзьями, а тут, когда Саша доставал свою куртку из-под Ваниной, то сорвал её

с вешалки, уронил на пол и не поднял, и отношения достигли точки кипения.

Десятый класс. Перемена. Выяснение отношений. Две закадычные подружки

не поделили доклад по истории. Теперь в ход идут все накопленные обиды, и весь класс оказался вовлечённым в конфликт, и каждая из подруг ищет поддержки у одноклассников: «А ты помнишь, как она меня тогда подставила?», «А кто тебе давал на математике списывать?».

Такой высокий уровень конфликтности — не прихоть и не самодурство, а выражение внутренних противоречий и конфликтов, в которых подросток находится постоянно. Вот и складывается стереотип подростка с комплексом завышенной или заниженной самооценки, неумением управлять своим эмоциональным состоянием, находящегося в конфликте со всем остальным миром. А когда общество — всё — чувствует себя подростком, удивляться не приходится. Тут и всеобщая резистентность, и конформность, и наоборот...

Кто подскажет, как выйти из таких ситуаций?

Посмотрим на своеобразный рецепт — сетку классных часов, обращённых на формирование так называемой конфликтологической компетентности. В ней — знание способов и путей разрешения конфликтов, терпимость, эмпатия, рефлексивное слушание, управление эмоциями. Всё то, что даёт человеку уверенность в себе и в своей способности найти выход из конфликтной ситуации без насилия, оскорбления, агрессии.

Первый блок классных часов, предлагаемых как средство предотвращения агрессии и конфликтов, включает классные часы под общим названием «Важно уметь слушать»; второй блок — «Гнев — это нормально»; третий — «Странные слова “эмпатия” и “толерантность”»; четвёртый — «Знакомство с конфликтом»; пятый — «Я умею разрешать конфликт»; шестой — «Трудно ли быть Соломоном?».

Обратимся к одному из классных часов.

### Занятие «Гнев как начало конфликта»

Понимание основных чувств, которые есть у нас всех, особенно гнева, является основой изучения управления гневом и разрешения конфликтов. Вместо того чтобы воевать с так называемыми эмоциями, можно научиться обра-

щать их в нечто положительное. Так, если музыканту колошматить изо всех сил по клавишам рояля, то не выйдет ничего, кроме режущей ухо какофонии. Но это не значит, что для услаждения слуха надо выкинуть клавиши. Знание того, как управлять гневом, пока он ещё не перерос в нечто большее, может предотвратить пагубные действия или отрицательное поведение, что в свою очередь может поспособствовать достижению мирных и приемлемых решений. С обсуждения гнева мы начнём наш разговор о природе конфликта.

Учитель просит учеников назвать выражения в русском языке, при помощи которых мы говорим о гнев. Для подсказки можно пользоваться предложенными ниже аналогиями.

#### Звук, цвет и внешний вид гнева

В русском языке есть очень много средств для выражения различных нюансов и оттенков гнева.

**Мы можем чувствовать себя** неудобно, неприятно, раздражённо, раздосадованно, расстроено, огорчённо, уныло, сердито, разочарованно, досаждено, возмущённо, негодование, ошеломлённо, разгневанно, разъярённо, обезумевшими, рассвирепевшими, быть в бешенстве.

**Гнев окрашивает наше видение мира:** мы блеем от гнева, краснеем от злости, слепнем от ярости, наши глаза мечут огонь.

**Гнев меняет язык нашего тела:** мы вспыхиваем, хмурим брови, сжимаем кулаки, раздуваем ноздри, у нас звенит в ушах и наша кровь кипит, у нас учащённо бьётся сердце. Всё наше тело трясёт.

**Когда мы злимся, то мы не похожи на себя:** мы кипим от ярости, шипим, взвинчиваем себя, вспыхиваем, взрываемся.

### Вулкан

Учитель раздаёт список чувств и просит учеников нарисовать вулкан, и на каждой стороне вулкана, начиная с подножья, написать чувства, эмоции, которые могут привести к взрыву (гневу, ярости). Таким образом, получится шкала нарастания эмоций.

### Как распознать гнев

Гнев — это нормальное человеческое чувство. Это очень напряжённое чувство. Каждый человек может разозлиться и имеет право на гнев. Главное — это управлять своим гневом таким образом, чтобы в конечном счёте достичь положительного, а не отрицательного результата. Первый шаг в управлении своим гневом — это узнать его по симптомам (см. табл.).

### Твой гнев...

- длится очень долго;
- заставляет плохо себя чувствовать;
- делает напряжённым;
- проявляется слишком часто;
- мешает взаимоотношениям;
- вспыхивает слишком быстро;
- ведёт к агрессии;
- мешает твоей работе дома и в школе;
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Что тебя злит

Оцени следующие предложения в баллах от 1 до 5:

1 — нет раздражения; 2 — немного сердит;  
3 — огорчён; 4 — довольно зол; 5 — очень зол.

- Ты услышал, как кто-то острословил про тебя, твою семью или твоих друзей.
- К тебе относятся без уважения, невнимательно.
- Учитель снизил оценку за списывание только тебе, хотя списывал весь класс.
- Тебя преследует коммивояжёр, он следит за тобой по улице.
- Ты пытаешься обсудить нечто очень важное с человеком, который не даёт тебе шанса высказаться или выразить свои эмоции.
- Кто-то постоянно, навязчиво предлагает советы.
- Ты говоришь с человеком, который настаивает на споре по теме, о которой мало знает.
- У тебя был тяжёлый день, а твои родители встречают тебя жалобами о том, что ты не сделал.
- К кому-то относятся с особым расположением из-за популярности, внешнего вида, финансового положения, известности семьи.
- Кто-то отпускает комментарии по поводу вашего веса.

Таблица

### Узнавание своего гнева по симптомам

У тебя... Физически	Ты... Эмоционально	Ты... Поведение
— головная боль	— хочешь убежать	— плачешь/орёшь/кричишь
— мокрые ладони	— становишься подавленным	— становишься саркастичным
— головокружение	— чувствуешь вину	— теряешь чувство юмора
— краснеет лицо	— чувствуешь возмущение	— становишься агрессивным
— боль в животе	— тревожишься	— удаляешься
_____	_____	_____

А следующее задание может быть выполнено дома, так как оно требует достаточно много времени для обдумывания ситуаций.

#### Что меня злит?

1. Я злюсь, когда я...
2. Я злюсь, когда моя мама...
3. Я злюсь, когда мой папа...
4. Я злюсь, когда мой лучший друг...
5. Я злюсь, когда мой парень/девушка...
6. Я злюсь, когда мой брат/сестра...
7. Я злюсь, когда мои друзья...
8. Я злюсь, когда другие ребята...
9. Я злюсь, когда учитель...
10. Я злюсь, когда взрослые...

Назовите 5 вещей, которые вас злят. Это должны быть предметы, а не люди. Например: реклама по телевизору, школьные правила и т.д.

Когда мы сами осознаём себя вправе давать советы ребятам по тому, как им вести себя накануне неизбежного, казалось бы, конфликта, — проведём такое занятие.

#### «Надо быть гибким»...

На нём предстоит познакомить ребят с пятью основными стратегиями разрешения конфликтов по модели К. Томаса. Начнём классный час с дискуссии на тему «Я буду бороться за...» Школьникам зададим вопрос: за что бы они стали бороться, даже рискнули бы жизнью, если бы кто-то попытался у них это отнять. Это может быть как материальной вещью, так и абстрактной ценностью. А потом, услышав и про дружбу, и про мобильник, зададим вопрос: «Почему это так важно для вас?».

А где ребята видят собственное место в конфликте? Встанем сами в центре и дадим понять, что в этой ситуации мы — это как раз и есть «конфликт»: «Подумайте о том, как вы обычно реагируете на конфликт, или как вы себя ведёте в конфликте. Затем найдите себе место где угодно в комнате, что определило бы ваше отношение к конфликту (указывает на се-

#### Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

#### ...«Надо быть гибким»

**Повелевать собою — высочайшая власть.**  
*Цицерон*

**Умеющий гнев сдержат позорных дел никогда не совершит.**

*Менандр*

**Долго лежит снег на необработанных, диких местах; но где земля сияет, укрошенная плугом, он тает скорее инея. Так же и гнев в сердце человеческого: он долго владеет умами дикими, скользит между утончённых.**

*Петроний*

**Гнев от безумия отличается лишь непродолжительностью.**

*Катон*

**Лишь тот в совете — солнце, в битвах — лев, кто разумом смирять умеет гнев.**

*Саади*

**Если ты разгневан, сосчитай до десяти, прежде чем говорить; если сильно разгневан, сосчитай до ста.**

*Т. Джефферсон*

**Отдаваться гневу — всё равно что мстить самому себе за вину другого.**

*Дж. Свифт*

**Как ни неприятнее для других гнев, он более тяжёл для того, кто его испытывает. То, что начато в гневе, кончается в стыде.**

*Л.Н. Толстой*

**Ничто так не смущает чистоты ума, и красоты, и мудрости, как гнев беспричинный, громким ревом вокруг разнесённый.**

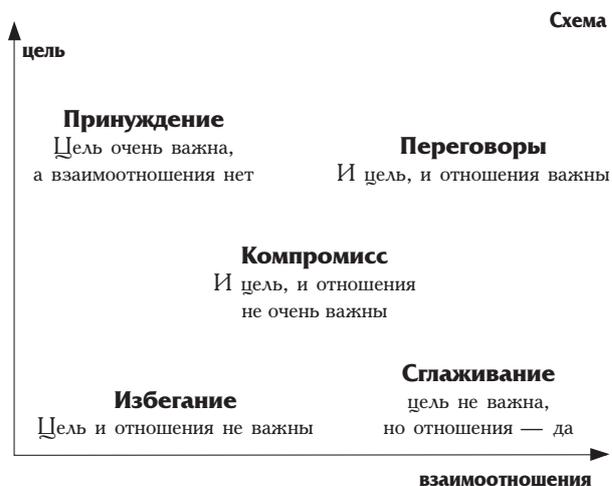
*Иоанн Златоуст*

бя как на его воплощение). Подумайте о своём местоположении, куда вы смотрите, определите дистанцию, которую вы выбрали». После того как все определили своё место, задаётся вопрос: «Если это ваша первая реакция, то какой может быть вторая реакция, если вы поразмышляете о конфликте?»».

В процессе обсуждения делается вывод: то, насколько ваша цель в конфликте важна вам, и то, насколько вам важны взаимоотношения с оппонентом, влияет на управление конфликтом. Для определения относительной важности конфликта следует расположить его мысленно на шкале от «совсем не важно» до «очень важно». В зависимости от того, где он находится, человек делает выбор стратегии, наиболее подходящей к его ситуации.

Далее учитель делит класс на 5 групп, каждой даёт сценарий конфликта (используя написанные самими учениками на предыдущем классном часе). Каждая группа разыгрывает конфликт в соответствии со стратегией, которую учитель им называет в секрете от других. Остальные 4 группы должны будут угадать стратегию.

Моё поведение в конфликте... Реакция человека зависит от людей и от ситуаций, в которых он оказывается. Кто-то переходит в нападение, а кто-то остаётся спокоен. Старшекласснику предлагается подумать над ситуациями, заставляющими скрывать чувства, реагировать тем



или иным образом. Каждому важно спокойно, с чувством уверенного рационализма, ответить на такие вопросы.

- Каковы мысли и решения, которые пришли вам в голову на основании сделанных наблюдений?
- Как на ваше поведение и отношение к конфликту влияет то, что вы осознали ранее?

А затем — продолжить фразы, позволяющие человеку с той же спокойной уверенностью достучаться до самого себя, оценить себя, открывая зачастую то, чего не ожидал:

- Как правило, я реагирую на конфликт следующим образом...
- Я реагирую так или иначе в следующих случаях...
- Я реагирую так или иначе в общении со следующими людьми...

### Как одолевает конфликт?

Это вопрос следующих классных часов. Но уже то, что ребятам будет небезразлична проблема конфликта, говорит о первых шагах на пути его одоления. Возвращаясь к этой теме не раз, мы выделим, помимо затронутой здесь позиции «ученик — ученик», такие:

«ученик — учитель»,  
«учитель — учитель»,  
«учитель — директор».

И убедимся: единого рецепта нет, однако некие универсальные рекомендации сделать можно. И главная — оставаться и в гневе собой, то есть не играть на чужом поле, повинуюсь стремлениям того «игрока», которому важнее всего его собственная победа. Кстати, сами конфликты разделим с самого начала: «для победы»; «для статуса» (т.е. для себя самого, безотносительно к истине); «для другого» (тоже безотносительно, только с попыткой воспитывать), наконец, — для выяснения истины. Последняя группа действительно заслуживает внимания. **В<sub>в</sub>Ш**