

Тема 3.5

Конфлікти у нашому житті, і чому їх необхідно вирішувати

У цій темі ви з'ясуєте причини зародження конфліктних ситуацій, навчитесь розуміти види та стадії конфлікту, проаналізуєте конфлікти, що можуть трапитися у школі, на вулиці чи вдома та навчитесь вирішувати їх.

Ключові здобутки у вивченні теми

Досліджуємо поняття конфлікту та його види. Вчимося розпізнавати стадії конфлікту.

Розуміємо складну сутність конфлікту через використання «Карти конфлікту».

Діємо, аналізуючи ситуації, які стосуються стадій розгортання конфлікту.



Ми звикли думати, що, заперечуючи комусь, ми неминуче починаємо з цією людиною конфлікт, який обов'язково повинен виявити переможця і переможеного або ущемити чиєсь самолюбство. Але не варто сприймати все в такому світлі. Потрібно завжди шукати між нами щось спільне. Секрет успіху полягає в тому, щоб від самого початку виявити зацікавленість у точці зору співрозмовника. Я цілком впевнений, що це під силу кожному з нас.

Далай Лама

Розумний шукає вихід з конфлікту, а дурень — вхід.

Народна мудрість

Ознайомтеся із висловом Далай Лами. У чому, на його думку, полягає секрет вирішення конфліктів? Чи підтверджується така думка українською народною мудрістю?

Наведіть приклади відомих у Вашому житті конфліктних ситуацій. Чи погоджуєтесь ви з таким підходом до їх вирішення?

Модуль 1

Що таке конфлікт і які його види?

Найкращі моменти свого життя ми пов'язуємо із ситуаціями, коли існує злагода між людьми, мир і взаєморозуміння. Однак, взаємини між людьми бувають різними: як такими, що стимулюють співпрацю і товариську, так і тими, що призводять до суперечок і протистоянь. Часто непорозуміння стають причиною появи образ, ворожості та ненависті. Ці та подібні негативні ситуації називають **конфліктами**. Люди, що беруть участь у конфлікті, рідко залишаються стриманими та розсудливими, їхньою поведінкою керують негативні емоції, як-от гнів, лють тощо. Це часто залежить від обставин, але ще частіше — від самих індивідів, їхнього уміння та бажання до позитивної взаємодії.

**Досліджуємо
та обговорюємо**

Ознайомтеся з конфліктними ситуаціями та таблицею, у якій представлені причини зародження конфліктів. Визначте, до якого типу причин зародження конфліктів їх можна віднести.

- /// Молодший брат постійно розкидає свої речі по кімнаті, а старшому доводиться прибирати за ним.
- /// Ви з сусідом / сусідкою по партії отримали один підручник для занять на уроці.
- /// Ви хочете піти ввечері з друзями у кіно, а ваша молодша сестричка просить відвести її на каток.
- /// Компанія молодих людей надто голосно поводить у громадському транспорті та заважає іншим.
- /// Ваші сусіди розкидають сміття біля будинку.

Як бачимо з наведених прикладів, конфлікти виникають тоді, коли є дві або більше сторін, які залежать одна від одної. При цьому сторони конфлікту наполегливо намагаються реалізувати саме свої переконання, ідеї, побажання і водночас відчують неприязнь чи вороже ставлення одна до одної.

Причини зародження конфліктів

Розподіл ресурсів	Невдоволення певної особи чи групи людей своєю часткою ресурсів
Взаємозалежність	Одна людина є залежною від іншої
Відмінності в меті	Сторони конфлікту мають різні інтереси
Відмінності в уявленнях і цінностях	Різні люди по-різному сприймають і розуміють світ, мають різні ціннісні орієнтири
Відмінності в манері поведінки	У людей бувають різні темпераменти, характери, потреби
Проблеми у комунікації	Неповне або неточне передання інформації у ході спілкування

Оскільки конфлікти повністю викоринити неможливо, потрібно навчитися розпізнавати їх. Досить часто сторони конфлікту для досягнення своєї мети порушують загальноприйняті норми, а часом — і закони. Тривалі чи епізодичні, великі чи маленькі — усі вони складають невід'ємну частину нашого життя.

Втім, конфлікти мають і свої позитивні наслідки. Адже вони вказують на замовчувані проблеми, стають причинами змін, спонукають до нових рішень і дій. Наприклад, відстоюючи свою позицію перед однокласниками, захищаючи слабших, домагаючись справедливості, ми отримуємо неоціненний життєвий досвід, вчимося вирішувати різні проблеми.

П'ять позитивних нотаток про конфлікт

- // Конфлікти потрібні для нашого життя, на них необхідно звертати увагу та ефективно вирішувати.
- // Конфлікти вказують на відмінність у думках, інтересах.
- // У конфліктних ситуаціях вчимося переконувати інших.
- // З конфліктних ситуацій можна отримати цінну інформацію.
- // ефективне розв'язання конфліктів приносить задоволення та відчуття доброго вчинку.

Досліджуємо
та обговорюємо

Карта конфлікту

Люди, що вирушають у подорож, користуються картами, адже це суттєво полегшує орієнтацію у просторі, економить багато часу та зусиль. Так само можна діяти й у ситуаціях конфлікту. Складання «Карти конфлікту» може допомогти нам побачити реальних і прихованих учасників конфлікту, їхні справжні інтереси, а також визначити багато інших аспектів конфлікту, які не помітні з першого погляду.

Учасники

Потреби

Побоювання

Хто: _____ Потреби _____ Побоювання _____	ПРОБЛЕМА	Хто: _____ Потреби _____ Побоювання _____
Хто: _____ Потреби _____ Побоювання _____		Хто: _____ Потреби _____ Побоювання _____

Об'єднайтеся в групи. Використовуючи «Карту конфлікту», спробуйте проаналізувати один із конфліктів, що трапився у Вашому житті, житті класу, школи, за наведеним алгоритмом.

- Суть проблеми (наприклад, сварка поміж однокласниками).
- Які сторони беруть участь у конфлікті? Хто виступає від імені кожної з конфліктуючих сторін?
- Чому вони залучені до конфлікту?
- У чому полягають відкриті та приховані інтереси кожної сторони?
- У чому полягають побоювання учасників конфлікту?
- Інтереси яких ще сторін зачіпає конфлікт? Чи представлена третя сторона в конфлікті?

Застосування «Карти конфлікту» в конфліктних ситуаціях допоможе визначити, які явні та приховані потреби керують вимогами людей, побачити можливі перспективи розвитку конфліктної ситуації. Адже виявлення суті проблеми допомагає добре її осмислити й успішно вирішити конфлікт.

Модуль 2

Які бувають стадії конфлікту?

Стадії конфлікту

Конфліктні ситуації виникають всюди і завжди. Навіть якщо міжособистісна взаємодія вибудовується гармонійно і ґрунтується на взаєморозумінні, малі чи великі зіткнення неминучі. Для того, щоб протистояння не завдавало негативних наслідків, необхідно знати основні стадії розвитку конфлікту, які розкривають етапи його розгортання, що допоможе спрогнозувати розвиток подій.

Кульмінація — найвища точка напруги під час конфлікту.

Інцидент — провокативна дія, що виникла у результаті збігу обставин і зумовила розгортання конфлікту.

Завершення — стадія розв'язання і виходу з конфлікту.

Ескалація — наростання конфлікту, загострення протиріч між його учасниками.

Передконфліктна ситуація — період накопичення незадоволення, фактів і дій, які можуть призвести до конфлікту.

Постконфліктна ситуація — позитивні чи негативні наслідки конфлікту.

Досліджуємо та обговорюємо

Війна на Сході України

Ознайомтеся з фрагментом тексту пісні «Вітчизна» (авт. — Дмитро Шуров, Катерина Галенко). Прослухайте цей твір на каналі *YouTube*.



Карта ООС (АТО) станом на 23.07.2018 р. за даними РНБО України

Тобі знайоме почуття спустошення,
Коли ідуть бої без оголошення,
Коли Вітчизну ділять, не спитавши дозволу,
Та у душі тепло замінюють морозами.

І ніби ти спортсмен, вже котрий рік не в формі,
Прийшов до тям, опинившись на платформі,
Ппульсує в грудях серце посеред самотності,
І вже ось-ось почнеться відлік незворотності.

І ніби до повітря доступ перекрили,
Та через мить ти підірвешся на ворожій міні,
І ніби місто охопила революція:
Скрізь падає каміння, палають вулиці...

А на майданчиках дитячих гуляє вітер,
Порожня гойдалка там, де вчора були діти,
І в тиші нелюдській, мов ті скриплячі ґрати,
Луна довічний сум твоєї втрати...

Запитання і завдання

- *Про які події, на вашу думку, йде мова у пісні? Чим вони зумовлені?*
- *Використайте «Карту конфлікту» для аналізу збройного протистояння на Сході України.*
- *Визначте усі сторони цього конфлікту, їхні явні та приховані інтереси.*
- *Зіставте певні етапи протікання війни на Сході України зі стадіями конфлікту? Якщо так, то зазначте їх.*
- *Яким, на вашу думку, є вихід із конфліктної ситуації, що склалася на Сході України?*

Модуль 3

Обговорюємо

■ **Цькування, булінг** (англ. bully — залякувати) — це агресивна та ворожа поведінка однієї дитини або колективу щодо іншої. Це постійний фізичний і психологічний тиск, прояви агресії, з подальшим залякуванням особистості.

Конфлікти у школі. Булінг, цькування

Об'єднайтеся у групи і проаналізуйте причини виникнення, сторони та фази перебігу різних конфліктних ситуацій, які мали місце у вашій школі, наприклад:

- бійка між однокласниками;
- відбирання особистих речей;
- демонстративне нав'язування іншим своїх авторитету, сили, впливу;
- прізвиська, піддражнювання, образи;
- суперечки і непорозуміння на спортивному майданчику, на перерві, в їдальні;
- порушення дисципліни на уроках;
- боротьба за авторитет і лідерство серед однокласників або приятелів;
- відмова від чергування у класі, школі;
- псування або втрата майна: підручників, мобільних телефонів та інших речей.

■ *Які з вище наведених позицій, на вашу думку, можна назвати цькуванням чи булінгом?*

Web-активність



«КРИЛА»

Прочитайте уривок з пісні Анастасії Приходько «Крила». Прослухайте пісню на каналі *YouTube*.

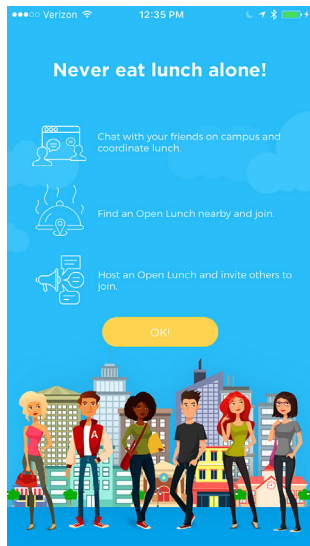
[...] Мене оточили порожні надії,
В обіймах безчестя пручається віра,
Я чую, як плачуть осміяні мрії
І голосно знову співає сатира.
Заздрість навколо всіх охопила,
Серця заблукали у сірій безодні,
І добре, що поки у мене є крила
І я не віддам їх, ні!

Поміркуйте

Про які ситуації у шкільних відносинах йде мова?

Чому режисер використовує у кліпі дві реальності — жорстокість дорослого світу та світу дітей?

Як ви вважаєте, чи мотиви цієї пісні відображають ситуації, що можуть трапитися у вашому житті (у школі чи на вулиці)?



Web-активність

Сідай з нами (SIT WITH US)

Наталі Гемптон була «новенькою» у школі і сподівалася знайти багато друзів. Однак вже в перші дні однокласники почали ображати Наталі та насміхатися з неї, ігнорувати її, відбирати особисті речі, а згодом ще й побили дівчину. З часом Наталі перевелася в іншу школу, де її життя налагодилось. У перший же день до дівчини підійшов хлопчик і запропонував допомогу. Це її дуже вразило і надихнуло. Пізніше, коли вона бачила якогось самотника у шкільній їдальні, то запрошувала його за свій стіл. Ця ідея вилилась у розробку мобільного додатку SIT WITH US («Сідай з нами»).

(Джерело: Gene Blevins/LA Daily News).



Поради психолога



Булінг у школі. Як вибирають жертву

Вибір відбувається не відразу. Булер і його свита можуть спонтанно почати над кимось жартувати. Якщо реакція їм припала до душі (смішно злякався або, навпаки, безглуздо намагався уникнути / відповісти тим, хто насміхається), то дуже висока ймовірність, що незабаром вони захочуть повторити.

Ви під прицілом булера? Як розпізнати

- Ніхто не поспішає подружитися з вами чи просто спілкуватися.
- Пильні погляди найбільш активних учнів без видимих причин.
- Питання (при всіх) провокаційного характеру. Наприклад: «А у вас в родині нормальні теж є?».
- Колючі коментарі щодо зовнішності, поведінки, успішності.
- Смішки, перешіптування за спиною.
- Публічні злі жарти щодо вас.
- Коли ви шукаєте підтримки в інших учнів, у відповідь — ухильні фрази чи ігнорування.

**Громадянська
активність**

Булінг у школі. Як захистити себе

1. Пильнуйте за колективом. Визначте лідера, свиту і тих, хто «непопулярний». З агресором варто спілкуватися наодинці: є шанс нормально поговорити і з'ясувати позицію.
2. Не сподівайтесь, що все закінчиться саме собою. Розкажіть про все дорослому, якому найбільше довіряєте, попросіть поради у старших учнів. Просити про допомогу — не соромно, а логічно і стратегічно обґрунтовано.
3. Якщо при сутичці не можете сказати ані слова, тремтить голос — просто задумливо мовчіть, але дивіться в очі. Погляд повинен бути таким, щоб у ньому читалася ваша позиція і все, що ви хочете сказати, але не можете.
4. Знайдіть альтернативне коло спілкування поза школою. У Вас точно є талант і захоплення, тож пошукайте друзів за інтересами.

Булінг. Як захистити інших

- ✓ Потрібно знайти дорослого, якому довіряєте найбільше, та повідомити його про те, що діється.
- ✓ Розповісти своїм батькам, запитати поради.
- ✓ Обговорити з іншими однокласниками. Знайти тих, кому так само нестерпно це спостерігати: вас має бути більше.

Джерело: Ірина Шабаєва — дитячий і сімейний психолог, **КПТ** терапевт

Громадянська реклама



**«Не мовчи, дій —
інакше зацькують»**

Застосуйте набуті знання і досвід

Чи спостерігали Ви ситуації цькування у Вашій школі? У якій ролі Вам доводилося бути — як жертва, кривдник чи як спостерігач?

Спробуйте увійти в інші ролі та визначити мотиви поведінки особисто-сті в кожній з них.

Яка з наведених ролей, на Вашу думку, є найбільш небезпечною?

Що потрібно зробити, щоб нівелювати кожен із таких статусів у шкіль-ному колективі?

Визначте, хто з Ваших однокласників, друзів чи знайомих зараз є жер-твою цькування.

Організуйте акцію підтримки жертв шкільного цькування: подружіть-ся; запропонуйте свою допомогу; залучіть до спільної діяльності; обері-гайте від кривдників дорогою до школи.