

«Как решить конфликт с другом?»

Авторы занятия – Максим Иванцов и Дарья Парафинюк.

При подготовке занятия использовались материалы пособия для учителей «Живое право».

На данном занятии мы обсудим и вместе попробуем решить сложные ситуации, которые у нас возникают в процессе общения с друзьями, а также попробуем использовать один из способов решения конфликтов.

Продолжительность занятия – не менее 1,5 часов. Но его можно разбить на две или три части.

Перед занятием:

Перечитайте рассказ Рэя Бредбери «Р – значит ракета!».

Распечатайте:

Памятку [«Как самостоятельно подготовиться к выходу из конфликта перед разговором с другом?»](#) – 1 экземпляр на каждого участника.

Памятку [«Пытаемся решить конфликт разговором»](#) – 1 экземпляр на каждого участника.

«Ситуации» (обратите внимание, что в «Ситуациях» есть общее описание и описание для каждого участника конфликта). Каждой четвёрке участников должна достаться та или иная ситуация (они могут и повторяться). У двоих наблюдателей раздаточных материалов не будет, а двум конфликтующим в игре сторонам должны достаться и часть для всех участников конфликта, и часть, в которой приведена внутренняя мотивация отдельного участника конфликта.

Ход занятия

Этап № 1. Вспоминаем, какие у нас были сложные ситуации во взаимоотношениях с друзьями и вместе пробуем их решить.

Кратко перескажите участникам упражнения моральную дилемму из произведения Рэя Брэдбери «Р – значит ракета!». Одного из авторов занятия, Максима, в детстве очень сильно зацепила эта дилемма.

Каждую субботу утром два лучших друга, Крис и Ральф бегали смотреть на старт ракет, уносящихся в космос. Каждую субботу. Много лет. Ребята мечтали полетать в космос и даже в случае, если их не выберут в пилоты, говорили, что будут хоть грузчиками на корабле, но обязательно полетят к другим планетам.

Желающие летать в космос не подают заявлений, а просто ждут. Ждут, пока представители Комитета по космонавтике сами не выберут и не предложат поступить в училище космонавтов. И вот – в дверь к Крису постучали. Его отобрали для участия. Но сотрудник Комитета запретил Крису говорить всем, даже лучшему другу, что его отобрали для участия в программе подготовки. В случае, если Крис кому-нибудь скажет и это станет известно представителям Комитета, Крису отчислят из училища. Крису посоветовали сказать Ральфу, что он едет учиться в Европу.

Как поступили бы вы – сказали бы или нет своему близкому другу о том, что вас отобрали для участия в программе подготовки? Почему? Если бы сказали, то что именно и как?

Были ли у вас похожие ситуации, когда вас просили не говорить что-то, но вы сказали? Или не сказали?

Какой общий принцип – кому говорить секреты, а кому не говорить?

Попросите участников упражнения вспомнить сложные этические ситуации, связанные с дружбой, в которые попадали они или их знакомые. Спросите, как участники разрешили эти ситуации? Спросите группу, какие ещё варианты решений они могут предложить.

Этап № 2. Размышляем о возможных стратегиях поведения в случае конфликта.

Расскажите участникам упражнения о типичных моделях поведения в случае конфликта. Попросите их вспомнить какой-то из своих конфликтов и подумать (или рассказать) о том, какой моделью они пользовались в этом конфликте. Какие были плюсы и минусы у выбранной стратегии?

Модели поведения:

1. Приспособление или подчинение другой стороне.
2. Приспособление или подчинение другой стороны.
3. Избегание или уклонение от конфликта.
4. Стремление к консенсусу.
5. Стремление к компромиссу.
6. Соперничество.
7. Эскалация.

Этап № 3. Анализируем подходы к разрешению конфликтов.

Попросите шестерых добровольцев выйти к доске. Начертите таблицу:

Подход	Сильные стороны	Слабые стороны
С позиции силы		
С позиции правил		
С позиции интересов		

Попросите шестерых участников за две минуты заполнить подготовленную таблицу и положите перед доской всего два маркера или кусочка мела.

Через две минуты остановите время и проведите дебрифинг (разбор того, что произошло). Перед вами – типичная конфликтная ситуация. Но как стороны

пытались найти выход? Они обращались к ведущему? Пытались договориться? Кто-то решал проблему методом силы – захватил маркер, добился успеха сам и не дал добиться другим?

Попросите ребят привести примеры способов разрешения конфликтов с позиции силы, интересов и правил, и накидать сильные и слабые стороны решения конфликтов.

Спросите, каким образом данный конфликт мог быть решён с позиции интересов?

Практически никогда в данном упражнении конфликт не решается с позиции интересов. Почему?

Этап № 4. Решаем конфликты с позиции интересов.

Раздайте участникам упражнения памятку [«Как самостоятельно подготовиться к выходу из конфликта перед разговором с другом?»](#).

Попросите прочитать её и сохранить – вдруг она понадобится, когда возникнет какая-то конфликтная ситуация. Спросите, какие советы показались ребятам особенно важными? Какие ещё советы стоит добавить в памятку?

Скажите ребятам, что часто самое сложное в ситуации конфликта – успокоиться и настроить себя на разрешение конфликта, а не на его эскалацию. Расскажите участникам о том, какие способы могут помочь успокоиться.

Вот некоторые методы, которые помогают успокоиться:

- Дыши глубоко, опираясь на метод счета 4 - 7 - 8. Сделай вдох через нос, считая до 4-х. Задержи дыхание, считая до 7-ми, и выдыхай через рот, считая до 8-ми.
- Попробуй практику осознанности, сосредоточившись на телесных ощущениях, которые ты испытываешь. Одновременно с глубокими вдохами постарайся понять и назвать испытываемые тобой в данный



момент эмоции, а также найди их реальные проявления (например, сжатые кулаки или напряженные плечи).

- Позвони тому, кому доверяешь, чтобы излить ему душу или отвлечься от проблемы, которая тебя беспокоит.
- Выгуляй любимого пса.
- Послушай успокаивающую музыку.

Посоветуйте отложить разговор до тех пор, пока участник не возьмёт эмоции под контроль. Важно помнить, что второй стороне конфликта тоже может быть эмоционально нелегко, но так как вы это знаете, спокойно отнеситесь к тому, что другой участник конфликта не может справиться с эмоциями и перейти от эскалации конфликта к его решению.

Раздайте участникам памятку [«Пытаемся решить конфликт разговором»](#) и попросите её прочитать.

После того, как участники прочитают памятку, вместе заполните таблицу на доске:

Этапы решения конфликта	Волшебные приёмы
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Разделите участников на четверки. Скажите, что через некоторое время пройдут переговоры в каждой из четвёрок. Двое в переговорах будут наблюдателями. Их задача следить, соблюдаются ли волшебные этапы и приёмы каждым участником. Ещё двое будут участниками переговоров. Раздайте участникам переговоров (не наблюдателям) «Ситуации». Обратите внимание, что в каждой ситуации есть общая часть и есть описание мотивации поведения, которое для каждого участника своё.

Попросите провести разговор по изученной схеме разговора с другом, последовательно проходя этапы и используя волшебные приёмы. Перед тем, как участники приступят к разговору, дайте им три минуты, чтобы вжиться в роль или сделайте перерыв. Скажите участникам, что они могут провести переговоры в удобном для них месте. Лучше, чтобы они не слышали ход переговоров других пар.

После того, как все стороны проведут переговоры, попросите наблюдателей в группах рассказать:

Последовательно ли шли этапы или нет, и использовались ли приёмы?

Что интересного они заметили по ходу ведения переговоров?

Соберите всех участников тренинга в круг. Спросите у участников тренинга:

Чем закончились переговоры?

Что для них было самым сложным?

Что помогло им провести переговоры?

В заключительной части занятия попросите желающих участников, не повторяясь, ответить, что для них было особенно полезным в данном задании? Разрешите каждому участнику назвать только одну самую важную для него мысль.

Посоветуйте участникам попробовать использовать практические навыки ведения переговоров в конфликтах, возникающих у них с друзьями, родственниками, на работе или по месту учёбы.