

1. Задачи для закрепление теоретических знаний и самоконтроля

Ситуация 1

Софья, 22 года, пишет: «У меня есть сын, любящий муж, интересная работа – и все это я могу потерять. Самое страшное, что мой враг внутри меня. Это – раздражение. Меня раздражают все, с кем я общаюсь, ребенок в том числе. Раньше я умела себя контролировать, а теперь боюсь отпугнуть людей. Как мне остановиться?»

Какой тип конфликта (по характеру участников) описан в ситуации? Какие варианты разрешения подобного конфликта вам известны? Что можно посоветовать Софье?

Ситуация 2

Героиня романа «Евгений Онегин» Татьяна Ларина заявляет: «Но я другому отдана и буду век ему верна». Именно отдана, т.е. с ней общество, семья поступали, как с предметом. Но «буду век ему верна» – решает для себя Татьяна Ларина.

В результате каких размышлений приходит Татьяна Ларина к такому решению? Можно ли говорить о наличии у нее внутриличностного конфликта? Почему?

Ситуация 3

Исследования показывают, что если детей 11–12 лет знакомить с порнографическими фильмами, то у них возникает эмоциональный стресс: чувство стыда, страха, отторжения.

Следует ли вообще знакомить детей с сексуальной жизнью человека и как?

Ситуация 4

М. Арбатова пишет, что она, переболев в детстве полиомиелитом, комплексовала. Усугубляла это состояние мама, которая упивалась ролью матери болеющего ребенка.

Какой тип конфликта (по характеру участников) описан в ситуации? Что необходимо предпринять, чтобы избавиться от комплексов в отношении своей внешности?

Ситуация 5

Галя, 20 лет, пишет: «Прошел год, как я рассталась с любимым человеком, но с каждым днем становлюсь все капризнее. Часто кричу на окружающих, требую от них невозможного, друзья делают мне замечания, многие относятся ко мне с отчуждением». Раньше все ко мне тянулись, сейчас бегут. Обидно... неужели тот, кого я потеряла, сделал меня занудой?»

Дайте совет Гале, как ей справиться с ситуацией? Попробуйте предположить, в чем истинная причины ее проблемы.

Ситуация 6

В результате внутриличностного конфликта дети в некоторых семьях уходят в различные религиозные организации.

Связано ли это с особенностями семейных отношений, отношениями родителей к ребенку? Если да, то как?

Ситуация 7

Ира и Коля поженились на 3-м курсе института. Они решили жить отдельно. Родители помогали. Но запросы росли. Коля решил пойти работать, а Ира училась за двоих. Когда Ира поступила в аспирантуру, мужу предложили хорошую работу. У Иры появилось желание хорошо одеваться, поехать на курорт и т.д. А у мужа – планы другие: купить автомобиль, символ стабильности. Возник конфликт.

Какой тип конфликта (по характеру участников) описан в ситуации? В чем заключаются его субъективные и объективные причины? Как разрешить конфликт?

Ситуация 8

У Димы случаются приступы детской ярости. Сначала он капризничает, потом негативные эмоции переходят за критическую черту, и он начинает громко и сердито рыдать, падать на пол, биться об него. Через несколько минут криков, когда «выпускается пар», Дима постепенно успокаивается. Какое-то время спустя все это может повториться.

Каким должно быть поведение родителей в этой ситуации? Каковы могут быть причины подобного поведения ребенка?

Ситуация 9

Дима, 13 лет, заинтересованно разговаривал с мамой о своих новых увлечениях. Но вот навстречу идут ребята из его класса. Дима мгновенно отошел от мамы на большое расстояние.

С чем связана такая реакция Димы? В чем может заключаться причина внутриличностного конфликта мальчика?

Ситуация 10

Мария Ивановна в школе дает уроки пения. Считает себя выдающимся музыкантом, хотя ни консерватории, ни училища не кончала.

Можно ли говорить, что женщина переживает ситуацию внутриличностного конфликта? Почему? Какие могут быть последствия данной ситуации?

Ситуация 11

Витя, 17 лет, однажды решил познакомиться с девушкой, а она язвительно ответила ему отказом, сказав: «Посмотри на себя в зеркало...». Это происходило в присутствии его друзей. С тех пор Витя даже не пытался знакомиться с девушками. А со свидетелями своего позора стал избегать встреч.

Как предпочтительнее себя вести в подобных ситуациях? Из-за чего чаще всего случаются подобные казусы? Разрешима ли сложившаяся ситуация? Если да, то как?

Ситуация 12

Муж и жена требуют друг от друга гарантии в любви и заботы друг о друге.

Можно ли так решать эти вопросы? Почему?

Ситуация 13

Миша, 8 лет, мальчик хороший, послушный. Мама была довольна. Но вот Миша стал подростком и превратился в независимого, упрямого грубияна, вопреки ожиданиям родителей.

Что должны учитывать родители, чтобы избежать подобных конфликтов? В чем особенности конфликтного поведения подростков?

Ситуация 14

На районной метеостанции работало 11 женщин. Их рабочие места находились в одной комнате. Коллектив был очень дружный. Вместе собирались на праздники, были доброжелательны на работе и вне ее. Однажды они решили, что общаются недостаточно интенсивно и переставили рабочие столы в форме каре. Сели лицом друг к другу. Через три месяца лаборатория раскололась на несколько враждующих группировок. Всеобщее дружелюбие исчезло. Стали возникать конфликты.

С чем связано возникновение конфликта? Как разрешить противоречия?

Ситуация 15

Грузная женщина в троллейбусе, пробираясь к свободному месту, смела девушку своим мощным торсом, а потом, развалившись, водрузила на ее туфельки тяжелую тележку. В ответ на вежливое: «не могли бы вы...» она выдала такую нецензурщину, что девушка выскочила на остановке, как ошпаренная.

Какой должна быть реакция оскорбленной девушки? Какие могут быть варианты разрешения подобной ситуации?

Ситуация 16

На работе вы перекинулись парой слов с коллегой, не замечая рядом стоящего директора. Казалось бы, что здесь особенного? А он почему-то обратил на это внимание и довольно резко отчитал вас за еще не выполненное поручение. Не ограничиваясь простым замечанием, припомнил прежние промахи, прошелся по вашим профессиональным качествам. Это на глазах у всего коллектива.

Какие типы конфликта (по характеру участников) описан в ситуации? Какая должна быть ваша реакция? В чем причины сложившейся ситуации?

Ситуация 17

Вам кажется, что один из членов коллектива вас терпеть не может. Он постоянно издевается над вашими словами, поступками, внешним видом. Иногда это можно принять за шутку, но чаще всего хочется расстроиться. Отвечать ему тем же – значит превратить рабочее место в ринг, да и сил на борьбу не хватает. А главное – непонятно за что? Ведь вы ему ничего не сделали.

Какая должна быть ваша реакция?

Ситуация 18

В марте 2002 г. программа «Времечко» показала сюжет о том, как в московской школе дирекция предложила девочкам в школе быть не в брюках, а в юбках, платьях, т.е в сугубо женской одежде. Все ученицы поняли и приняли для себя эти требования школы. Но одна ученица, Юля, решила продемонстрировать свое противостояние. Ее показали прогуливающейся возле школы в широченных брюках-клеш. Показали и негодующую маму, отрицательно оценивающую школу, ее педагогов.

Проведите психологический анализ создавшейся конфликтной ситуации и возможности ее развития.

Ситуация 19

Во время урока ученик 3-го класса достал из кармана зеркальце и пытался навести солнечный зайчик на сидевшего в другом конце класса приятеля. Учительница, заметившая это, потребовала, чтобы он отдал ей зеркальце. Когда же ребенок заупрямился и отказался выполнить требования учительницы, она удалила его из класса, затем последовала запись в дневник, вызов родителей в школу и ряд других стандартных мероприятий, приведших к ненужному обострению взаимоотношений учительницы с учеником.

Дайте психологический анализ конфликтной ситуации.

Ситуация 20

Если какая-то сторона конфликта ощущает свою правоту, то позиция этой стороны усиливается, а ее активность возрастает.

В 7-м классе две ученицы пропустили урок физики, который был последним, чтобы сходить в цирк. На другой день учительница долго отчитывала этих девочек. Не чувствуя своей вины, они пожаловались своим мамам. В результате разбирательства учительнице пришлось извиниться.

Почему так закончился конфликт?

Ситуация 21

Учительница не скрывала свою антипатию по отношению к подвижному, неусидчивому ученику. Говорила при всех, что «терпеть его не может». В ответ слышала то же самое. Возник конфликт.

С чем связан конфликт?

Ситуация 22

В школу пришел новый ученик. 7-й класс, в котором он должен учиться, его принял «в штыки». Ученикам класса не понравился их новый товарищ, «чужак». Они сторонятся его, даже обзывают. Новичок замкнулся в себе, хотя надеялся занять лидирующее положение. Возник конфликт новичка с классом.

Дайте психологический анализ сложившейся ситуации.

Ситуация 23

Жильцы нескольких квартир, расположенных на верхнем этаже десятиэтажного дома, решили поставить дверь, отгораживающую их общую лестничную площадку. Решение было принято единогласно: всем нравилось, что это обеспечит большую безопасность и даст возможность использовать пространство лестничной площадки для размещения каких-то вещей. Стоимость установки двери разделили поровну между всеми квартирами, собрали деньги, и дело было сделано. Однако через некоторое время замок на двери сломался. Один из жильцов пошел по квартирам собирать деньги на новый замок, но первая же из его соседок сказала, что денег она не даст: «Давайте соберемся все и выясним, кто сломал замок – пусть он и платит. А не выясним, так пусть ставят за свой счет замок те, кто загромоздил площадку своими сундуками и холодильниками. Я ничего на площадку не выставляла, мне дверь и не нужна».

Как поступить в подобной ситуации? Какие варианты решения проблемы вы могли бы предложить?

Ответы:

Ситуация 1

Надо научиться не реагировать на определенные стимулы, которые вызывают такую реакцию. Надо выяснить причины, которые к ней ведут. Страшен не раздражитель, а отношение к нему. Например, когда женщина не уверена в чувствах своего избранника, ей необходимо постоянное их проявление – слова, взгляды, прикосновения – сигналы «все в порядке». А если таких сигналов недостаточно, она провоцирует партнера, проверяет его «на прочность» и, чтобы убедиться в справедливости своих подозрений, нередко превращается в настоящую Бабу-Ягу.

Подобный анализ может быть не очень приятен, и провести его самой совсем не просто, но надо. Без выяснения «темных» сторон своей личности невозможна работа по самовоспитанию.

Ситуация 2

Татьяна Ларина приходит к такому решению через внутриличностный конфликт. Решение принимается в результате мучительных раздумий, борьбы мотивов, благодаря нравственным усилиям. Так она понимает свой супружеский долг.

Ситуация 3

Первые знакомства с сексом должны проходить на эмоционально-положительной основе, так как происходит актуализация этих потребностей. Должен быть создан

положительный образ человека в любви и сексе. Хорошо, если фильм учебного характера и сексуальные, любовные сцены были бы со счастливым продолжением. Чем больше запретов, тем больше подростки стремятся увидеть это запретное. Поэтому необходимо разумное сексуальное воспитание в соответствии с возрастными особенностями подростков.

Ситуация 4

Необходимо переключить сознание человека на более радостную перспективу, на повышение самооценки. Так, убедить комплексующего человека в том, например, что успех у противоположного пола связан не с внешними данными, а с коммуникативными способностями. И чрезвычайно длинный нос, и плохая форма груди – это не физиологический дефект, а психологические особенности личности. Надо не поправлять нос или грудь, а перевести сознание в плоскость наиболее радостных перспектив.

Ситуация 5

Винить любимого в своем скверном характере бессмысленно. Впереди много встреч. Сейчас надо восстановить хорошие отношения с близкими. Надо попробовать поиграть «в себя прежнюю». Пересмотреть свои старые фотографии, вспомнить, какой была, в чем ходила, какой косметикой пользовалась, над чем смеялась.

Ситуация 6

Исследования психологов показывают, что уход детей в религиозные организации связан с острой неудовлетворенностью своим существованием. Внутриличностный конфликт возникает чаще, когда родители авторитарны, лишают ребенка необходимой ему меры самостоятельности, а также в семьях с манипулятивным характером общения родителей с ребенком. Когда желаемое родителями поведение одобряется и поощряется, а нежелательное подавляется, ребенок стремится убежать из дома. Семейные драмы разыгрываются на религиозной почве, тогда как межличностный конфликт существовал уже давно.

Ситуация 7

Каждому из супругов необходимо сделать выбор между собственным желанием и возможностями их осуществления. Необходим учет интересов другого (хочу, но не много). Требуются взаимные уступки.

Ситуация 8

Подобные приступы драматичны как для ребенка, так и для родителей. Ребенок склонен обижаться на что-либо, а так как он не умеет справляться со своими чувствами (эмоции «захлестывают»), то выражает сильное неудовольствие таким образом. В результате может появиться чувство вины за свое поведение, которое усиливает враждебность ребенка.

Если ребенок переживает эмоции, то он может обратиться к родителям, чтобы его успокоили: просится на руки, прижимается, говорит как бы: «Останови меня!». Это может предотвратить надвигающуюся истерику.

Плач ребенка можно «снять», попросив его вербализовать, озвучить словами свои чувства, узнать причину недовольства.

Если уже начался сильный плач, то утешение вызовет еще более сильную волну плача. В этот момент ребенок становится неуправляемым. И только когда внутренний избыток ярости истощает, ребенок получает способность воспринимать внешние события. Он еще не понимает, что говорит ему мама, но чувствует поддержку. Уместны любые успокаивающие и ободряющие слова («Хорошо, дорогой. Ну, возьми себя в руки. Мама рядом. Все будет хорошо»). Ребенок не должен чувствовать себя брошенным. Иначе

усилится чувство беспомощности, растерянности, душевной боли. Ребенок не виноват, что чувства оказались сильнее его.

В эти моменты важно озвучить собственные чувства (это даст возможность контролировать их, управлять ими) и чувства ребенка. Когда припадок идет на спад, помощь родителей должна быть более активной. Ребенка лучше обнять, успокоить, поговорить с ним. Обсудить все, что произошло в спокойном и уважительном диалоге.

В семье дети получают первый жизненный опыт, в том числе и эмоциональный.

Ситуация 9

В данном случае возникла конфликтная ситуация – необходимость выполнять одновременно разные роли, которые требовали противоположных форм поведения; с мамой – роль внимательного сына, а со сверстниками – независимой личности, чтобы они не называли его «маменькиным сынком».

Ситуация 10

У учителя пения – несоответствие ее роли и Я-образа. Это вызывает внутриличностный конфликт. Могут быть разные последствия. Разрешение конфликта между ролью и Я-образом может принять рациональную форму, когда человек не удовлетворенный своей профессией, поступит учиться и приобретет более соответствующую ему роль. Скажем, солиста ансамбля. Или, не имея возможности изменить ситуацию, он устранился от исполнения роли.

Ситуация 11

Мучиться подобными воспоминаниями нет никакого смысла. Случилось и прошло. Надо сразу же сделать поправку на то, что неловкая ситуация сложилась случайно и виновник ее совершенно не хотел никому сделать зла. У него были свои проблемы.

А свидетели «злой» ситуации обращают на такие вещи гораздо меньше внимания, чем это может показаться.

Подобные казусы случаются из-за «недержания» языка. Можно невольно обидеть подругу, рассказывая, какая плохая девушка н., не зная, что эта девушка близкая подруга собеседницы.

Ситуация 12

Нет, такая постановка требований вызовет беспокойство, обиды, конфликт. Нужно взаимодействовать, любя друг друга, и такое поведение будет говорить само за себя.

Ситуация 13

Необходимо учитывать возрастные особенности Миши. Именно в подростковый период развивается чувство «взрослости», подросток стремится обладать правами взрослого, не беря на себя никакой ответственности. Обостренное чувство собственного достоинства подростка ведет его к быстро возникающим конфликтам.

Ситуация 14

Необходимо поставить столы вдоль стен, так, чтобы работницы сидели спиной друг к другу (а не лицом).

Через месяц конфликты исчезли. Хорошее отношение восстановилось, но без прежней сердечности. У каждого должно быть время, когда хочется побыть наедине. У каждого должно быть личное пространство.

Ситуация 15

Такие моменты повторяются часто. У чувствительных натур портится настроение, а в голове прокручивается дюжина не прозвучавших ответов. Большинству пострадавших невдомек, что надо произнести одну фразу: это не твои проблемы, а теткины, у нее

сегодня плохое настроение – поругалась с мужем. И посмотри, какая она противная, жить с такой трудно. Наверняка у нее скверный характер, и все знакомые ее терпеть не могут. А ты – молодая, красивая, воспитанная – стала ее очередной жертвой. Не жалею о том, что не смогла отомстить за себя. Твое молчание еще больше ее разозлило. Пусть она и дальше будет дурной. Это ее проблемы.

Ситуация 16

Можно, конечно, расстроиться и начать анализировать свое поведение: что вы сделали не так, где ошиблись. Если вы виноваты, то нет ничего удивительного, что директор сорвался.

В другом случае поиск объективных причин бесполезен. Ошибаться может каждый. И тут уже дело не в вас, а в директоре. Не исключено, что директор пять минут назад имел неприятный разговор с вышестоящим начальником. Так что постарайтесь не обращать внимания на директора и не пытайтесь оправдываться. Это не ваши проблемы.

Ситуация 17

Ситуация неприятная, и без того проблем хватает. Первый вопрос: как вы сами относитесь к этому человеку? Если он вам так же неприятен, как и вы ему, то в чем проблема? Если же против него ничего не имеете, все равно не позволяйте ему выбивать вас из колеи. Сократите до минимума контакты с вашим злым гением. А услышав от него очередную гадость, отнеситесь к ней по-философски и утешьте себя словами: было бы странно, если бы он сказал что-то хорошее. И продолжайте заниматься своим делом. Возможно, что этот человек из той категории людей, для которых подначивать кого-то – естественная потребность организма. Вот он и выбрал вас – натуру ранимую и чувствительную. Ваша реакция доставит ему удовольствие. Не надо на это реагировать. Это не ваши проблемы.

Ситуация 18

К сожалению ни Юля, ни ее мама, ни журналисты программы не поняли, что требования администрации – не прихоть, а позитивное желание в условиях школы развивать личности учащихся, сформировать чувство женственности у девочек и мужественности у мальчиков, их соответствующего отношения к девочкам. Подчеркнем, что чувство женственности трудно сформировать в мужских брюках и с оружием в руках.

Кроме того, мама Юли не учла, что школа воспитывает ее дочь-подростка. Учителя будут относиться к Юле (хотят они этого или не хотят) под влиянием той негативной установки, которую предлагает мама. Любовь нельзя требовать, на нее можно рассчитывать при соответствующем собственном отношении.

Ситуация 19

Это случай, когда сам учитель провоцирует конфликтную ситуацию, переводя ее в конфликт с учеником.

Возникновение конфликта целиком зависело от действий учительницы. Разрешение конфликта потребует от нее больших усилий.

Ситуация 20

Учительница физики не знала, что девочки были отпущены классным руководителем. Она думала, что ее позиция безупречна: с прогулами надо бороться. Но ее чрезмерная активность вкупе с незнанием всех обстоятельств привела к конфликту. Ощущение собственной правоты не дает человеку права вести себя в конфликте недостойно.

Ситуация 21

Конфликт связан с бестактностью учительницы. Она чувствовала свою

авторитарную власть, вступила в конфронтацию с учеником.

Ситуация 22

В этой ситуации две стороны. С одной стороны – коллектив класса, а с другой – новичок. В зависимости от того, как коллектив примет новенького, можно судить об уровне развития класса как коллектива, следовательно, данный коллектив находится на низком уровне своего развития. Классный руководитель должен учитывать это обстоятельство и соответствующим образом настроить новичка на приемлемое для коллектива поведение. Затем выявить достоинства новичка, которые могут положительно оценить ученики, и помочь ему проявить их. Его положительные качества должен принять коллектив класса. А новичок должен принять те ценности класса, которые есть в коллективе в настоящий момент, чтобы стать одним из его членов.

Ситуация 23

«Ну что же, – ответил жилец. – Созовем собрание и большинством голосов решим этот вопрос». Когда он пришел к следующему соседу и рассказал ему о своей беде с соседкой, тот сказал: «Послушай, не надо никакого собрания по этому поводу, ты только представь: начнутся подозрения, взаимные обвинения, пререкания. В результате мы рассоримся, а платить ее все равно заставить нельзя, да и замка вообще нельзя будет поставить, если она воспротивится его установке. Давай не будем требовать с нее денег. От каждого из остальных потребуется всего на несколько рублей больше, а разрушить добрососедские отношения – это обойдется для всех гораздо дороже». Так мы и сделали. Соседке торжественно преподнесли новый ключ. Потенциальный конфликт был предотвращен, и мир между соседями сохранился.