

## 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

3D

**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 із цією людиною конфлікт, який обов'язково має 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 їхнього 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 товариськість, 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.

## Розділ 3.5 Конфлікти у нашому житті, і чому їх необхідно вирішувати

### Досліджуємо і 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/подругами у кіно, а ваша молодша сестричка просить відвести її на ковзанку.
- /// Компанія молодих людей надто голосно поводить себе у громадському транспорті та заважає іншим.
- /// Ваші сусіди розкидають сміття біля будинку.

### 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

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 неприязне чи вороже ставлення одна до одної.

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.

## Розділ 3.5 Конфлікти у нашому житті, і чому їх необхідно вирішувати

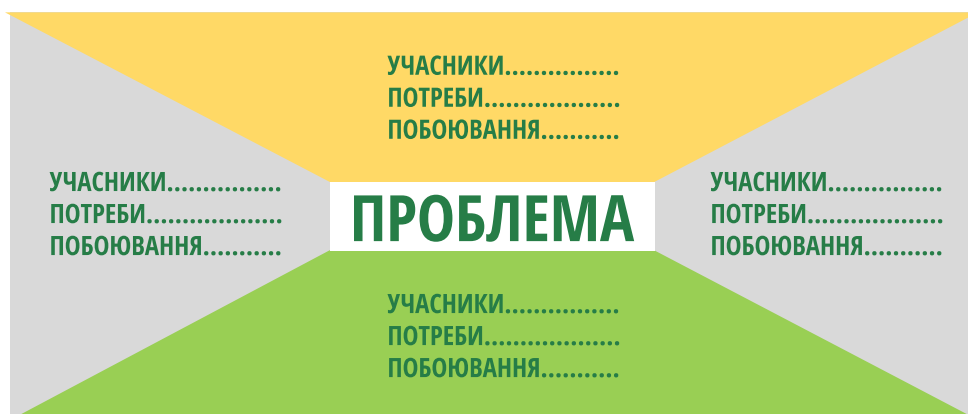
### П'ять позитивних нотаток про конфлікт

- // 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  
і 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/учасниць конфлікту, їхні справжні інтереси, а також визначити багато інших аспектів конфлікту, які не помітні з першого погляду.



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

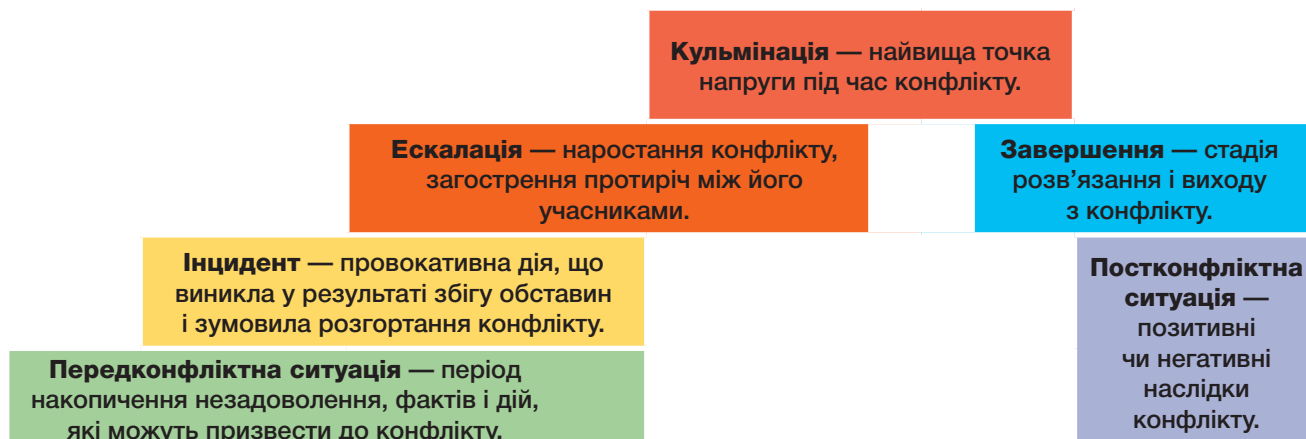
- Суть проблеми (наприклад, сварка між однокласниками).
- Які сторони беруть участь у конфлікті? Хто виступає від імені кожної зі сторін?
- Чому вони залучені до конфлікту?
- У чому полягають відкриті та приховані інтереси кожної сторони?
- У чому полягають побоювання учасників конфлікту?
- Інтереси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

## Модуль 2

## Які бувають 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.



Досліджуємо  
обговорюємо

### Війна в Україні

Ознайомтеся з фрагментом тексту пісні «Буде весна» (авт. — Макс Барських). Прослухайте цю композицію на каналі *YouTube*.



### Найжорсткіший прояв збройного конфлікту.

«Індекс війни» — проект, який третій рік поспіль робить недержавний аналітичний центр «Українські студії стратегічних досліджень», залучаючи експертів-міжнародників.

Методика визначення індексу війни - розгляд наявних у світі конфліктів через низку індикаторів, що окреслюють сутність, протікання конфлікту, його значення для регіональної та глобальної безпеки, класифікацію їх за рівнем напруги.

Досліджуємо «Індекс війни» повномасштабної збройної агресії РФ в Україні

Ознайомтеся в групах з індикаторами визначення «індексу війни»:

- Інтенсивність
- Кількість потерпілих
- Переговори між сторонами
- Гуманітарні наслідки

### Розділ 3.5 Конфлікти у нашому житті, і чому їх необхідно вирішувати

- Гуманітарні наслідки
- Вплив на глобальні процеси
- Тенденції

До кожного індикатора підберіть 2-3 красномовних факти, що відображають розгортання збройної агресії РФ в Україні (вказіть посилання на джерела).

Почергово, по кожному індикатору, презентуйте матеріали підібрані групами.

Оцініть інформацію по кожному індикатору за шкалою від «-5» до «+5». (від найменшої до найбільшої інтенсивності прояву). Для цього можете застосувати Google-форми чи створити опитування у Viber групі класу.

Проаналізуйте отриманий графік результатів та складіть прогноз розвитку подій.

Спробуйте самостійно скласти «Індекс війни» на основі подій першої чи другої світових війн, які ви вивчали на уроках історії. Порівняйте результати з індексом сучасної російсько-української війни.

## Модуль 3

### 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/однокласницями;
- 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/однокласниць або приятелів/приятельок;
- 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,

## Розділ 3.5 Конфлікти у нашому житті, і чому їх необхідно вирішувати



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

#### Булінг у школі. Як вибирають жертву

Вибір відбувається не відразу. Булер і його поплічники можуть спонтанно почати над кимось жартувати. Якщо реакція потенційної жертви їм припала «до душі» (смішно злякався, намагався уникнути контакту, безглуздо відповісти тим, хто насміхається), то існує дуже висока ймовірність, що незабаром вони захочуть це повторити.

#### Ви під прицілом булера? Як розпізнати

- /// Ніхто не поспішає подружитися з вами чи просто спілкуватися.
- /// Пильні погляди найбільш активних учнів/учениць 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/учениць, у відповідь — ухильні фрази чи ігнорування.
- /// Смішки, перешіптування за спиною.
- /// Публічні злі жарти щодо вас.
- /// Коли ви шукаєте підтримки в інших учнів/учениць, у відповідь — ухильні

**Громадянська активність**

**Булінг у школі. Як захистити себе**

1. Пильнуйте за колективом. Визначте лідера, поплічників і тих, хто «непопулярний». З агресором варто спілкуватися наодинці: є шанс спокійно поговорити і з'ясувати позицію.
2. Не сподівайтесь, що все закінчиться самопливом. Розкажіть про все дорослому, якому найбільше довіряєте, попросіть поради у старших учнів/учениць. 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 має 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/подруг за інтересами.

**Поради психолога**

**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/однокласницями. Знайти тих, кому так само нестерпно це спостерігати: вас має бути більше.

*Ірина Шабаета, дитячий і сімейний психолог.*

*Джерело: <http://4mata.ua/uk/kids/raising/4601-zhertva-tskuvannya-hto-mozhe-neyu-stati-i-yak-potribno-dopomagati-poradi-psihologa>.*

**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 особистості в кожній з них.

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

Що потрібно зробити, щоб нівелювати кожен із таких статусів у шкільному колективі?

Визначте, хто з ваших однокласників/однокласниць, друзів/подруг чи