

ГРАМОТНЫЙ БАТТЛ

КАК УСПЕШНО
РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ



ГРАМОТНЫЙ БАТТЛ

Как успешно решать
конфликты

Иллюстрировано
Сапаровым Мухтаром

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

Г 76

Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Грамотный баттл. Как успешно решать конфликты. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 50 с.

ISBN 978-601-7638-01-6

Книга «Грамотный баттл. Как успешно решать конфликты» расскажет тебе истории твоих сверстников, которые сталкивались с различными межличностными конфликтами и учились преодолевать их. В этой книге ты найдешь правила рационального поведения в конфликтной ситуации.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9

ББК 88.1

Г 76F

ISBN 978-601-7638-01-6

© Корпоративный фонд «BilimFoundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.

Содержание

Дорогой читатель!	6
По секрету всему свету.....	9
<i>Записи психолога</i>	18
<i>Интерактивное задание</i>	23
Наглый новенький	24
<i>Записи психолога</i>	33
<i>Интерактивное задание</i>	37
Вы для меня родили, что ли?.....	38
<i>Записи психолога</i>	43
<i>Интерактивное задание</i>	49
Об авторах и иллюстраторе.....	50

Дорогой читатель!

Как тебе кажется, что больше всего омрачает твою жизнь? Что может испортить самый прекрасный день? Конечно же, ссоры, стычки, скандалы. То в школе нечаянно задел кого-то плечом, то дома с младшим братишкой делишь телевизор, то с родителями не можешь договориться.

А представь, если бы у тебя была суперспособность, как у героев Marvel или DC, обходить эти стычки или уметь их решать с любым человеком! Согласился бы ты научиться этому?

Люди еще с древности пытались раскрыть секреты этой суперспособности. Тогда, в древности, и сейчас это бы значило что человек, обладающий такими способностями, ценился бы очень высоко. Изнутри мы остались такими же, как и наши предки. Мы так же грустим и радуемся, так же влюбляемся и дружим. И мы так же ценим общение и умение общаться.

Наверняка ты слышал это слово – конфликт. Что оно означает? Конфликт – это столкновение противоположных мнений, интересов, целей, приводящее к разногласию и сопровождаемое негативными эмоциями.

Когда вы спорите с братишкой, кто сейчас сядет за компьютер, у каждого из вас противоположный интерес: у тебя – чтобы ты сел за компьютер, у братишки – чтобы он сел. И вы из-за этого спорите (это – разногла-

сие), и каждый из вас может чувствовать злость, обиду, гнев (это – негативные эмоции).

Такие конфликты между людьми называются социальными. Они бывают межличностными (например, между тобой и братишкой), между личностью и группой (например, между хулиганом и классом), между двумя группами (например, между фанатами одного футбольного клуба и фанатами другого футбольного клуба), даже бывают международными. И масштабы каждого конфликта могут различаться, но вот негативные эмоции практически все испытывают в ситуации конфликта.

Поэтому люди и пытаются найти ответ, как справиться с конфликтами. Ведь конфликты – это часть нашей реальной и виртуальной жизни. Они могут возникнуть в семье, в школе, с друзьями, со сверстниками, со взрослыми, в социальных сетях и пр. Они могут продлиться час, а могут длиться годами.

Возможно, ты скажешь, что конфликт – это негативная часть нашей жизни и надо искать ответ, как вообще избавиться от конфликтов. Действительно, некоторые конфликты могут привести к негативным результатам, как например, разлад между друзьями. Однако некоторые конфликты могут приводить и к позитивным изменениям.

Сам по себе конфликт между сверстниками не является чем-то необычным. Такой конфликт может привести к личностному росту, ведь так можно научиться отстаивать свою позицию перед одноклассниками, иметь собственную точку зрения по какому-либо вопросу.

Книга «Грамотный баттл. Как успешно решать конфликты» расскажет тебе истории твоих сверстников – Алии, Ержана, Нурлана, которые сталкивались с различными межличностными конфликтами и учились преодолевать их так, что все участники конфликта получали позитивный результат.

Ты тоже можешь этому научиться. Ведь на самом деле умение решать конфликты – это суперспособность, так как люди, умеющие это делать, могут строить успешную карьеру, бизнес, семью.

Итак, готов ли ты узнать секреты про конфликты?

По секрету всему свету

Ещё с начальных классов мы с подругами не разлей вода, ведь наши родители семейные друзья. Также нас сближало то, что жили мы недалеко друг от друга. Так, что каждый день могли собираться у кого-то в гостях, и нам было очень весело вместе. Мы придумывали разные игры на четверых. И в школе мы всегда ходили вместе, несмотря на то, что учимся в параллельных классах, потому, что считали друг друга лучшими подругами и делились всеми секретами между собой. Я думала, что так будет всегда, ведь нам так хорошо вместе, да и рядом с подругами я чувствовала себя намного спокойнее и увереннее.

Пока все не изменилось в один момент. Так получилось, что мне понравился один мальчик из нашего класса. Первым делом я решила рассказать об этом своим подругам.

– Девчонки, вы же все знаете Рахата из моего класса, ну он такой высокий и с красивыми глазами? – застенчиво сказала я.

Девочки сначала немного посмеялись, а потом Балнур сказала:

– Конечно, знаем, ты же с Рахатом с первого класса учишься, вроде высокий, но в глаза ему так не заглядывали, не знаем, насколько они там красивые. А ты

что, влюбилась в него что ли? – посмеиваясь спросила Балнур.

– Да почему сразу влюбилась?! Просто нравится, – засмузилась я.

– Правда? А почему тогда покраснела так? – добавили остальные девчонки.

– Ну, вот вам расскажи теперь что-нибудь, сразу начинаете смеяться, – возмутилась я, начав уже обижаться.

– Ну чего ты, не дуйся, шутим же просто. Давай рассказывай нам про своего Рахата, – успокоили меня девочки.

Так мы с ними разговорились по поводу мальчиков, и я рассказала им, какой Рахат хороший, что он мне всегда помогал с уроками и иногда домой провожал, в общем, про то, как я поняла, что он мне нравится. Девочки сказали, что не нужно торопиться со своими чувствами, придет время, и он сам подойдет и всё скажет. В принципе, я с ними была согласна, только одна Балнур думала иначе. Она советовала не терять времени и начать действовать, так как такого хорошего мальчика мог кто-то увести.

Через пару дней с момента этой беседы, получилось так, что в школьном коридоре, когда мы стояли вместе с моими подружками, мимо нас как раз проходил тот самый Рахат. Обе мои подруги сказали шепотом мне, что он и вправду красивый, а вот Балнур очень громко

сказала:

– О, Алия, смотри, вот он твой красавчик проходит, – говорила это она достаточно громко, чтобы Рахат услышал.

После этого он резко обернулся, не поняв что происходит, пошёл дальше. А я при этом готова была в землю провалиться, настолько мне было стыдно. Я аж покраснела и надеялась, что он не заметил этого. Когда он уже прошёл, я начала возмущаться.

– Балнур, ты что делаешь, зачем ты кричишь его имя и называешь моим красавчиком?! Зачем ты меня так перед ним позоришь? – обратилась я к своей подруге.

– Да чего ты злишься так? Сказала и сказала. Ты же сама боялась даже посмотреть в его сторону, вот я и решила тебе помочь, – как ни в чем не бывало ответила Балнур.

Меня это только сильнее взбесило, ведь я не хотела, чтобы Рахат что-то знал о моих чувствах, хотела, чтобы он сам подошёл, а теперь он словно посмотрел на меня как на ненормальную.

– Зачем ты так со мной? Теперь он вообще ко мне не подойдет, Балнур! Ты только испортила всё своей выходкой, я тебя больше не хочу видеть!!! – с этими словами я убежала от своих подруг.

По щекам у меня текли слезы, в тот момент я была очень зла, и на самом деле, думала, что Балнур больше для меня никакая не подруга, потому что так опозорила



меня перед Рахатом.

Остальные девочки не поняли что произошло, но видели как я убежала со слезами на глазах. Они отправились меня догонять, чтобы успокоить. Я очень сильно злилась на Балнур и захотела ей как-нибудь отомстить. Я решила устроить бойкот и вообще игнорировать её, а, чтобы это действительно стало для неё уроком, стала ещё наших общих подруг подговаривать:

– Девчонки, нельзя ей это просто так с рук спустить, она ведь меня предала, и нужно её проучить. Давайте будем её игнорировать и сами только ходить, чтобы она поняла

свою вину, – всё ещё со слезами на глазах предложила я своим подругам.

Девочки не стали со мной спорить и обе сразу согласились. Они сказали, что Балнур действительно была не права. Следующие пару недель мы так и делали: делали вид, будто её совсем не замечаем, старались вообще её стороной обходить и даже не здоровались. Балнур заметила, что мы ей объявили бойкот, но не стала просить прощения, а просто стала ходить одна и вскоре тоже перестала здороваться. Я не понимала, почему она так ведет себя. Так мы и ходили, делали вид что не знаем друг друга, несмотря на годы дружбы.

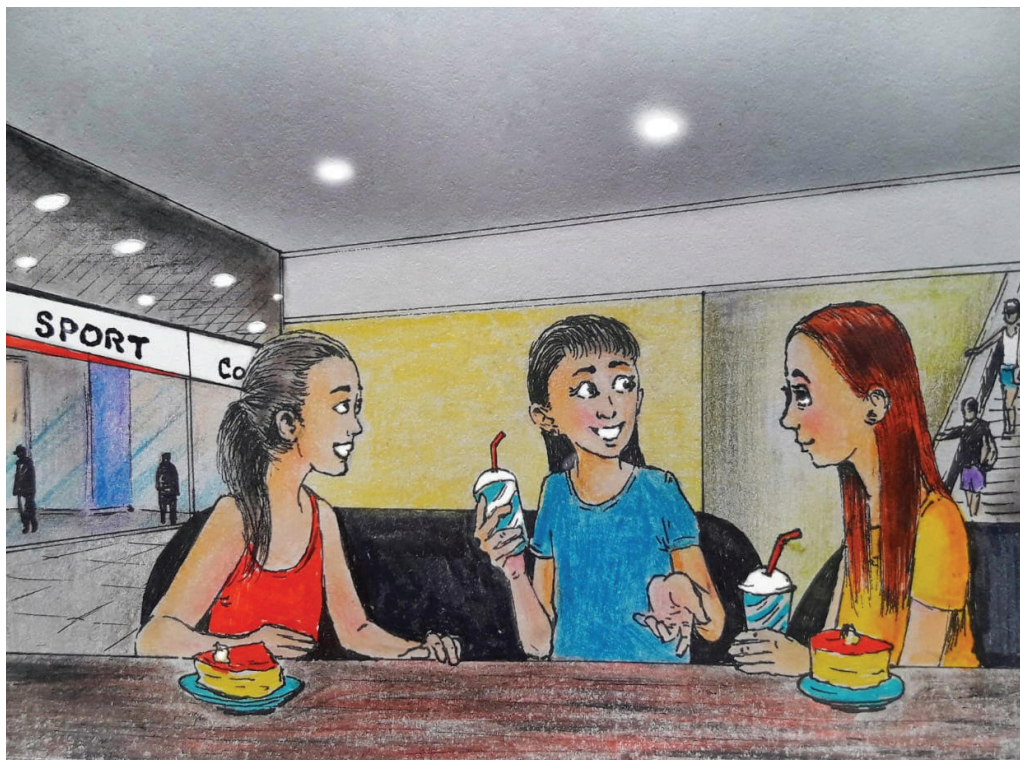
И вот однажды, после прогулки с подругами, я отправилась домой, где меня уже ждала мама, только приготовившая ужин.

– Мам, я, наверное, ужинать не буду. Я только что из торгового центра, мы там с девчонками покушали, – сказала я и уже направилась в сторону своей комнаты.

– Я вас видела, но не стала отвлекать. Я тоже там была недавно. Кстати, Алия, почему-то сегодня я не видела Балнур с вами, что-то случилось? Вы же всегда ходили вчетвером, – спросила мама.

– Да ничего не случилось, просто мы с ней теперь не общаемся.

Это было неожиданностью, что мама заметила нас в торговом центре, не хотелось рассказывать ей, что мы поссорились с Балнур, только теперь, видимо, придется.



– А из-за чего поссорились-то? – удивленно спросила мама.

Тогда я решила ей рассказать обо всём что произошло, и ждала что мама меня тоже поддержит. Мама молча выслушала меня, а после спокойно продолжила:

– Алия, ты понимаешь, что ты поступаешь как маленький ребёнок? Это, ведь, твоя лучшая подруга, а из-за одного недоразумения ты уже пару недель с ней не разговариваешь, игнорируешь, ещё и остальных девочек подговорила. И она ходит, молчит, делает вид что ничего не произошло. И ты повела себя не лучше.

Вместо того, чтобы просто поговорить и прояснить ситуацию со своей лучшей подругой, ты решила играть в молчанку. По всей видимости, ты уверена, что ты – супер-телепат и точно знаешь о чем думает Балнур.

Я была шокирована ответом своей мамы и закрылась в своей комнате, обидевшись на неё. Ведь я ждала от мамы поддержки в том, что поступила правильно.

Время было уже позднее, а спать мне не хотелось, я всё думала, почему мама не поддержала меня, а даже, наоборот, усомнилась в правильности моих решений. Хотя, возможно, мама отчасти права, ведь мы могли просто поговорить открыто, и я могла бы высказать своей лучшей подруге то, как мне было тяжело на душе от ее слов, не думаю, что она бы меня не выслушала. Балнур всегда поддерживала меня как лучшая подруга.

В принципе ничего такого страшного ведь не произошло. Рахат недавно сам начал мне писать и вовсе его не отпугнул тот случай. Напрасно я тогда начала строить из этого такую трагедию. Я поняла, что мне очень не хватает нашего с Балнур общения. Так я решила, что на следующий день точно подойду к ней, и мы помиримся и забудем про этот случай.

Утром по дороге в школу я встретила Балнур и поняла, что это очень удачный момент, ведь нам точно никто не помешает.

– Привет, Балнур, прости меня. Это я подговорила девчонок не разговаривать с тобой, кажется, мы все



повели себя так глупо, девчонки не виноваты. Давай сегодня сходим в наше любимое кафе все вместе?

– Привет, Алия, я тоже долго думала насчёт этого, поэтому и ты меня прости, что я тогда крикнула Рахату. А насчёт кафе, я с удовольствием пойду.

– Забудем тот случай, я рада, что мы все снова будем вместе, – у меня сразу будто камень с души упал, и стало на самом деле очень радостно.

Оказалось, что девочки не обижались на Балнур, и, только поддерживая меня, не разговаривали с ней, поэ-

тому в тот день мы все помирились. После мы старались не ругаться по таким пустякам, ведь за то время, пока мы не общались, мы поняли, как действительно дорожим нашей дружбой, и как нам друг друга не хватало. Конечно же, в итоге это привело к тому, что мы все осознали наши ошибки и продолжили общаться. Хотя этого вообще могло бы не быть, если бы я тогда сразу поговорила со своей подругой по душам и не стала бы из-за недоразумения отдаляться от нее. После этого наша дружба стала только крепче.



Записи психолога

Конфликты и ссоры в жизни любого человека неизбежны, как бы ты не старался быть хорошим или не конфликтным, все равно они будут встречаться на твоём жизненном пути. В любом случае, наш мир не идеален, и в общении люди ведут себя порой не разумно. Тогда может показаться что и не надо ничего знать о конфликтах и даже пытаться их решать. Как раз здесь существует выбор для каждого человека.

Этот выбор заключается в том, что, с одной стороны, можно ничего не знать о том, как люди вообще взаимодействуют друг с другом и не ничего не предпринимать в конфликтных ситуациях. Просто тогда любые недомолвки, ссоры, конфликты будут надолго выбивать тебя из повседневной колеи, ты постоянно будешь чувствовать себя некомфортно, общение с людьми будет неприятным и доставлять тебе неудобства. Это объясняется тем, что при неразрешенных конфликтных ситуациях человек очень часто мысленно в голове прокручивает еще раз и еще раз эту ситуацию, разговоры, и подвергает себя беспокойству. Запомни, когда конфликтующие стороны не пытаются решить имеющую проблему, конфликт может длиться очень долго, тем самым снижая качество жизни.

С другой стороны, чтобы такие переживания не были долгосрочными, важно вовремя разрешать конфликты. Ведь только в открытом диалоге, когда все ста-

раются выслушать мнение каждого, понять друг друга и искренне хотят помириться, прекратить ссору, вражду, можно продолжить тёплые взаимоотношения. Выбирая этот путь, ты даешь себе возможность полноценно жить и радоваться настоящему моменту. В любом случае, выбор всегда остаётся за тобой.

Итак, мы все понимаем, что каждый человек в силу своих личностных особенностей по-разному реагирует на конфликтную ситуацию: кто-то вступает в конфликт как в бой, кто-то обороняется, а кто-то и вовсе старается его избежать. Так, что же случилось с Алиёй, главной героиней истории «По секрету всему свету»? Неразрешенная конфликтная ситуация заставила ее тревожиться, постоянно прокручивать у себя в голове ранее произошедшую ситуацию.

Теперь, давай, вместе попробуем разобраться в том, что произошло.

Произошел конфликт между подругами Балнур и Алией на фоне ситуации на перемене.

Главными героями конфликта являются Балнур и Алия.

Участники этого конфликта – подруги.

Медиатор, то есть, человек, который стал посредником между конфликтующими – мама Алии.

Теперь, давай, рассмотрим эту конфликтную ситуацию с точки зрения каждой девочки.

Что делала Балнур?

Она хотела помочь Алие побыстрее выстроить дружеские отношения с Рахатом. Зная, как застенчива ведёт себя подруга в общении с мальчиками, она посчитала свои действия правильными.

Что делала Алия?

Она поделилась с подругами сокровенной тайной о своей влюбленности. В душе она явно ожидала, что это останется тайной. Однако в реальности этого не произошло и она испытала бурю негативных эмоций по отношению к Балнур, решив за это ее проучить.

Что делали подруги?

Они поддержали Алию и согласились на бойкот, потому что она дала разъяснение о том, что посчитала действия Балнур предательством.

Почему они так себя повели?

В этой подгруппе, скорее всего, авторитетами являются Алия и Балнур. А остальные подруги занимают пассивную позицию. Это объясняется тем, что в дальнейшем они и не старались их помирить и наладить между ними контакт. Почему они были за Алию? Скорее всего, когда Алия ушла заплаканная у них активизировалась эмпатия. То есть чувство сопереживания стало причиной согласия на бойкот.

Если бы мама Алии не заметила девочек в торго-

вом доме и не поговорила бы с дочерью, скорее всего этот конфликт затянулся бы надолго. Так как девочки не имели навыка открытого диалога. Что такое открытый диалог? Это когда все проговаривается в открытую: чувства, переживания, недовольства, предпочтения и т.д.

Как разрешился конфликт?

Очень просто. С помощью открытого диалога.

А как ты думаешь, стоило ли это все того времени, которое они потратили на беспокойства и переживания находясь в ссоре?

Скорее нет. Можно было бы на месте путем прояснений все решить и не доводить до бойкота. Однако, и в этой ситуации есть плюсы, ведь они приобрели опыт. Теперь они будут знать, что такая стратегия поведения не эффективна. И решать конфликты по-взрослому означает не обижаться, злиться и объявлять бойкот за спиной, а, напротив, проговаривать чувства, выяснять причины, узнавать мнение и разговаривать. В конечном итоге, стараться прийти к результату, где каждый будет в плюсе и каждому будет хорошо.

ИНТЕРАКТИВНОЕ
ЗАДАНИЕ:

Техника «Мой оппонент»

Если после конфликтной ситуации ты все еще продолжаешь возвращаться к ней, прокручиваешь в голове диалог и при этом тревожишься, тогда эта техника для тебя. Она поможет тебе снизить уровень твоей тревожности.

Нарисуй своего «оппонента» в виде сказочного персонажа. И дальше разверни сказочный сюжет в виде собственной победы. В начале нарисуй ее (его) в виде яркого, насыщенного персонажа. А потом образ этого персонажа необходимо обесцветить, убрать всю пышность, яркость и насыщенность, сделать его невзрачным, беспомощным, незначительным. Например, «посади» в клетку с огромными замками, или отправь ее (его) на другую планету в большущей ракете. А теперь прислушайся к своим эмоциям. Как они изменились?