

6. Цимбалюк, В. Мужчина в семье: книга для молодых супругов / В. Цимбалюк. — М., 1985. — 254 с.
7. Элиум, Д. Воспитание сына: как вырастить настоящего мужчину / Д. Элиум, Дж. Элиум ; пер. с англ. Н. Кириленко. — СПб. : Питер Пресс, 1997. — 288 с.
8. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2003. — 544 с.
9. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. — М. : Прогресс, 1996. — 306 с.
10. Манеров, Р. В. Психология отцовства / Р. В. Манеров // Ежегодник РПО : материалы 3-го Всерос. съезда психологов. — СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. — Т. 5. — С. 47—62.

Материал поступил в редколлегию 20.03.2020.

УДК 159.9

**В. И. Волохова, С. Б. Головчанская, М. А. Дягилева, Л. К. Шокетаева**  
*Новосибирский государственный педагогический университет,  
Новосибирск, Российская Федерация*

## **ТЕХНИКА «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ» КАК СПОСОБ ПОЗИТИВНОГО РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ**

В данной статье можно познакомиться с особенностями конфликтов в детстве и подростковом возрасте, а также со способами работы с младшими подростками (12—13 лет), а именно техникой «Я-высказывание», позволяющей корректно выражать свои чувства и эмоции по отношению к определенной проблеме и ситуации

**Ключевые слова:** конфликт; «Я-высказывания»; межличностные отношения; подростковый возраст.

**V. I. Volokhova, S. B. Golovchanskaya, M. A. Diaghileva, L. K. Shoketaeva**  
*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russian Federation*

## **“I-STATEMENT” TECHNIQUE AS A METHOD FOR POSITIVE CONFLICT RESOLUTION**

In this article, you can get acquainted with the peculiarities of conflicts in childhood and adolescence, as well as with methods of working with younger teenagers (12—13 years old), namely, teaching the “I-utterance” technique, which

---

© Волохова В. И., Головчанская С. Б., Дягилева М. А., Шокетаева Л. К., 2021

allows you to correctly express your feelings and emotions towards a certain problem and situation.

**Key words:** conflict; “I-statements”; interpersonal relationships; adolescence.

**Введение.** В современном развивающемся мире конфликт является важной составляющей общественных отношений. Его можно наблюдать как в явных формах, так и в скрытых, латентных проявлениях. Часто конфликт понимается с точки зрения его деструктивности, но он также может нести в себе положительный результат — как в разрешении проблемных ситуаций, так и в обмене мнениями, выстраивании эффективного взаимодействия. Главная задача заключается не только в том, чтобы изменить свое отношение к конфликту, но и в умении выстраивать общение, учитывая конструктивную роль «противостояния мнений», при этом не переводя его в стадию разрушительного характера. В целях продуктивности работы часто утверждают, что некоторые конфликты даже в самой эффективной организации не только возможны, но и желательны. Необходимо учиться выстраивать конфликтное взаимодействие. И одним из механизмов позитивного разрешения конфликта является «Я-высказывание».

**Основная часть.** Способность к эффективному разрешению конфликтных ситуаций является, несомненно, основным навыком, которым необходимо овладеть ребёнку, начиная с младшего дошкольного возраста, когда закладываются базовые представления о взаимодействии с социумом, моральных ценностях, направленности на интересы других. Дошкольнику довольно-таки сложно представить, что чувствует его сверстник, потому что он еще не осознает свой личный внутренний мир, свои переживания, намерения. Ребенок может наблюдать лишь внешнее поведение иного ребенка и не может осознавать, что каждый сверстник, в частности, обладает своим собственным духовным миром, интересами и желаниями [1].

Я. Л. Коломинский полагает, что эффективным способом регулирования межличностных отношений в среде школьников выступает использование одной из ситуативных технологий позитивной педагогики — технологии позитивного разрешения межличностных конфликтов.

Такие исследователи, как А. Я. Ануцупов, А. И. Шипилов, считают, что большинство конфликтов в детских коллективах происходит в процессе игры и обусловлено тем, что для детей игра является наиболее значимым видом деятельности, здесь чаще всего возникают конфликтные ситуации между сверстниками [1].

Условно конфликты можно разделить на внешние и внутренние. Первые образуются в период совместной деятельности и общения. Как правило, они появляются в сфере отношений детей и не касаются более глубоких межличностных взаимоотношений. Внешние конфликты имеют преимущественно временный, ситуативный характер и, как правило, разрешаются непосредственно самими детьми. Такого рода конфликты зачастую являются весьма эффективными, поскольку дают возможность ребенку самостоятельно разрешать образовавшиеся проблемные ситуации и координируют полноценные взаимоотношения детей между друг другом. Внутренние психологические конфликты скрыты от наблюдения и обуславливаются главным образом противоречиями между запросами сверстников и объективными возможностями детей в их общей деятельности [2].

Подростковый возраст считается одним из самых конфликтных, так как в этот период происходит переоценка ценностей, взглядов, желание освободиться от влияния непонимающих родителей. Все эти факторы могут проявлять себя и в конфликтах со сверстниками. Скрытые конфликты сдерживают формирование полноценных, гармоничных взаимоотношений в обществе. В процессе такого рода разногласий существенно ограничивается внутренний мир подростка, его позитивное эмоциональное состояние, трансформируются межличностные взаимоотношения, образуется психическая изоляция от своих сверстников. При коммуникации с ровесниками могут сформироваться самые разные ситуации, которые прежде всего требуют проявления доброжелательного, положительного отношения друг к другу. Именно поэтому нужно иметь навыки к согласовыванию собственных действий ради достижения общих целей.

Конфликты, образующиеся в силу самых разных оснований, могут протекать в особенности остро, если стороны, принимающие в нем участие, не владеют самыми простыми навыками парт-

нерского общения между собой. Выбор стиля общения в наибольшей мере предопределяет возможность понимать и чувствовать друг друга. Одним из возможных способов более открытого выражения желаний и чувств может являться прием «Я-сообщение». Такой способ позволяет получить обратную связь, не перекладывая при этом ответственности на собеседника, но бывает достаточно сложно выражать свои чувства и отношения к чему-то в силу современных особенностей развития общества. Поэтому предложенный нами метод, несомненно, требует практики в своем использовании и умения корректно, сообразно ситуации проявлять свое мнение. «Я-сообщение» помогает в выстраивании взаимодействия тем, что передает личное отношение к чему-либо, не задевая интересов собеседника и не обвиняя его. Такая методика способствует сохранению собственной точки зрения, не превращая другого человека в оппонента.

«Я-высказывание» — методика, при которой рассказчик, обращаясь непосредственно к слушателям, высказывается от первого лица. Примеры «Я-высказываний» могут быть следующими: «Когда мне не уделяют должного внимания близкие люди, мне становится грустно» или «Когда я ощущаю, что обо мне заботятся, мне становится хорошо» [3].

Противоположность «Я-высказываний» — «Ты-высказывания» («тыканья»). Примеры «Ты-высказываний»: «Ты всегда делаешь только так, как хочешь! Мне надоела твоя громкая музыка! Выключи немедленно!».

Более распространены «Ты-высказывания», однако «Я-высказывания», как правило, говорят о большей психологической культуре их автора. Тот, кто освоил технику «Я-высказываний», получает следующие возможности: прямо заявлять о собственных интересах как в деловых отношениях, так и в личных, понижать уровень своего эмоционального напряжения, вести себя более уверенно, естественно, задавать нужный характер общения, противостоять давлению и манипуляциям, сохранять чувство собственного достоинства, конструктивно разрешать противоречия и конфликты и т. д.

В рамках изученной проблемы нами был разработан проект, целью которого явилось ознакомление детей и родителей с новой формой разрешения проблемных ситуаций.

Задачами проекта выступили следующие составляющие по отношению к детям и родителям: проанализировать теоретические основы изучения конфликтов; выработать умения конструктивно вести себя во время конфликта, разрешая его без нанесения ущерба другим, себе и обществу; овладеть приёмом конструктивного общения в форме техники «Я-высказывание» в целях позитивного разрешения конфликтных ситуаций.

Проектная деятельность реализовывалась на базе МБОУ — Барышевской средней школы № 9 и была направлена на младших подростков (12—13 лет) и их родителей.

*Работа с младшими подростками:*

1) упражнения на создание благоприятной непринужденной психологической атмосферы в группе, преодоление коммуникативных барьеров в общении между участниками, сплочение детского коллектива и т. д.;

2) кинотерапия как средство развития и коррекции эмоционально-личностной сферы, воспитания нравственно-эстетических качеств у подростков (просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов, мультфильмов);

3) теоретический модуль: что такое конфликт, техники конструктивных сообщений, схема «Я-высказывания»;

4) практика: коммуникативные тренинги;

5) контрольная работа. Переформулировать «Ты-высказывания» в «Я-высказывания». Цель: найти формулировку, наилучшим образом отстаивающую вашу точку зрения. Она должна быть этичной и не должна вызывать у собеседника агрессию и желание защититься;

6) вывод: сочинение на тему «Новый способ разрешения конфликтов».

*Работа с родителями.* На базе МБОУ — Барышевская средняя школа № 9 один раз в месяц проходят тренинги в «Родительской академии».

Цель данной работы: установление сотруднических отношений с родителями. Совместный поиск положительных опор в качествах личности ребенка.

*Задачи:*

– создать условия для благоприятного климата взаимодействия с родителями;

– использовать традиционные и новые формы взаимодействия с семьей для вовлечения родителей в педагогический процесс, обучения их методам и приемам взаимодействия с ребенком в домашних условиях;

– научить родителей конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций при взаимодействии с детьми;

– активизировать и обогатить воспитательные умения родителей.

В работе с родителями был применен метод ролевой игры, который представляет собой наиболее качественный и одновременно интересный способ усвоения психологических знаний и навыков. Ролевая игра позволяет участникам понять, как чувствуют себя люди, сталкиваясь с определенными ситуациями. Это понимание может оказаться достаточно значимым инструментом в последующем выстраивании отношений с детьми, способствовать развитию умения оценивать предпосылки поведения других людей.

**Заключение.** В данном исследовании был изучен механизм позитивного разрешения конфликта «Я-высказывание», а также разработан проект, направленный на ознакомление детей и родителей с новой формой разрешения проблемных ситуаций.

Умение находить выход из конфликтных ситуаций помогает детям расти и совершенствовать свои коммуникативные навыки. Личностный опыт является одним из множества методов разрешения конфликтных ситуаций.

Проработка эмоций, чувств и переживаний детей, а также проявление интереса к этим переживаниям со стороны родителей служит инструментом, позволяющим развивать рефлекссию, способность осознавать, обдумывать и более точно раскрывать первопричину своих переживаний.

Разработанные нами технологии позволили родителям и их детям не только выявлять конфликтные ситуации и конструктивно их разрешать, но и предотвращать появление деструктивности конфликта.

Овладевая приемом конструктивного общения в форме техники «Я-высказывание», у родителей и детей появляется возможность для диалога, обсуждения проблемы. Конфликтные ситуации, позитивно разрешаемые ребенком (сначала при помощи взрослых, а затем самостоятельно), становятся определенными

«ступеньками» формирования готовности к позитивному разрешению конфликтов, так как каждое конструктивное решение трудных ситуаций обогащает личный опыт и закрепляет удачные варианты поведения ребенка.

#### Список цитируемых источников

1. *Ануцупов, А. Я.* Конфликтология / А. Я. Ануцупов. — СПб. : Питер, 2016. — 528 с.
2. *Банькина, С. В.* Педагогическая конфликтология: состояние, проблемы исследования и перспективы развития / С. В. Банькина // Современная конфликтология в контексте культуры мира / под ред. Е. И. Степанова. — М. : УРСС, 2001. — 457 с.
3. *Бит-Мирза, К. С.* Детские конфликты: как их разрешить / К. С. Бит-Мирза, А. В. Сидорова, А. А. Токарев // Актуальные задачи педагогики : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). — Чита : Молодой ученый, 2014. — С. 32—34.

Материал поступил в редколлегию 09.04.2020.

УДК 159.9+316.4

**Е. А. Данько, Л. А. Русецкая**

*Барановичский государственный университет, Барановичи, Республика Беларусь*

### **ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ КРИТЕРИЕВ ВЫБОРА БРАЧНОГО ПАРТНЕРА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

В статье представлены результаты исследования различий в критериях выбора брачного партнера у студенческой молодежи. Рассказывается о различиях взглядов юношей и девушек на критерии выбора брачного партнера.

**Ключевые слова:** брачный партнер; критерии; различия; ролевые ожидания; ролевые притязания.

**A. A. Danko, L. A. Rusetskaya**

*Baranovich State University, Baranovich, Republic of Belarus*

### **SEX DIFFERENCES IN THE CRITERIA FOR CHOOSING A MARRIAGE PARTNER**

The purpose of this article is to identify differences in the criteria for choosing a marriage partner among students. The article discusses the differences in the views of boys and girls on the criteria for choosing a marriage partner.

**Key words:** marriage partner; criteria; differences; role expectations; role claims.

---

© Данько Е. А., Русецкая Л. А., 2021