

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия им. И.Б. Ольбинского»**

**XX Конкурс
Самостоятельных творческих работ
Им. П. А. Флоренского**

*Чуб Ирина,
Учащаяся 7 «А» класса*

Влияние общения на подростковую личность

Реферат

**Руководитель:
Филимонова Ольга Геннадьевна**

**Сергиев Посад
2023**

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. Особенности взаимодействия подростков со сверстниками и взрослыми.....	5
1.1. Особенности подросткового возраста.....	5
1.2. Определение, виды и формы общения.....	7
1.3. Особенности общения подростков со сверстниками.....	10
1.4. Особенности общения подростков со взрослыми.....	12
Глава II. Секреты эффективного взаимодействия.....	15
2.1. Механизмы общения.....	15
2.2. Особенности общения в конфликте.....	18
2.3. Рекомендации по эффективному взаимодействию.....	21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	27
Список источников.....	28

ВВЕДЕНИЕ

Общение – очень важная составляющая жизни современного подростка, благодаря общению ребенок учится контактировать с людьми, отстаивать личные права и учитывать не только свои интересы, но и предпочтения собеседников. Эта тема очень важна, так как в современном обществе нельзя прожить без общения с людьми. Я выбрала эту тему, так как в современном мире общение очень важно, ведь без него нельзя существовать в социуме в принципе. Но при этом очень многие люди не контактируют с другими людьми, и при этом говорят, что счастливы – это довольно частая проблема среди подростков. Именно в этом возрасте человек часто замыкается в себе, не хочет ни с кем общаться и никого видеть.

Я бы хотела показать в этой работе, как на самом деле важно контактировать с окружением и рассказать, что может быть, если этого не делать. Еще я бы хотела объяснить родителям, как нужно разговаривать со своим ребенком, и что это ему может дать.

Я думаю, эти знания важны для самопознания и разрешения собственных проблем. Я считаю, что этот материал будет полезен в-первую очередь для меня, так как мне тоже важно понять и проанализировать себя, во-вторых для других подростков, чтобы они тоже разобрались в себе и своих желаниях, и в-третьих для будущих и нынешних родителей, ведь им нужно понимать, как стоит общаться со своим будущим или нынешним ребенком.

В этой работе я рассматриваю подростков и важность влияния, влияние общения на них, на их развитие, как личности и их рост в социуме и в глазах других людей.

Проблема работы: несмотря на то, что очень много говорят и пишут, как на самом деле важно взаимодействовать с другими людьми, многие подростки не умеют находить контакт со сверстниками, а родители не всегда понимают своих детей, и это может приводить к конфликтным ситуациям.

Объект: подростки и их родители

Предмет: особенности общения в подростковом возрасте

Цель работы: изучить особенности общения в подростковом возрасте и разработать рекомендации для подростков по эффективному взаимодействию.

Задачи работы:

- проанализировать информацию о закономерностях и особенностях общения в подростковом возрасте;
- обобщить материал;
- разработать рекомендации для подростков по эффективному взаимодействию.

Глава I. Особенности взаимодействия подростков со сверстниками и взрослыми

1.1. Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст охватывает период жизни от 11 до 18 лет. За 7 лет человек из детства вступает во взрослую жизнь. Основные особенности подросткового возраста связаны с половым созреванием, сопровождаемым быстрым физиологическим, социальным и психологическим развитием; трансформацией характера, поведенческих реакций и мировосприятия¹

Во всех возрастах есть свои особенности, также и в подростковом периоде они тоже есть. По мнению многих педагогов и психологов к ним относятся: быстрый и неравномерный рост, который раньше проявляется у девочек возраста 12-15 лет, повышенная эмоциональность, конфликтность, потребность в общении со сверстниками, импульсивность, частая смена настроения, вспыльчивость, склонность отстаивать свою точку зрения. Из-за резких смен настроения ребенок может отдалиться, стать чужим и неразговорчивым. Проявляется интерес к противоположному полу, иногда наблюдается отстранённость, апатия, так как организм пытается защититься от перегрузок.

Взрослым нужно понимать, что перед ними уже не ребенок, а взрослый человек, который он ищет свой путь в жизни. Если проявлять авторитарность, можно потерять доверие взрослеющего человека, которое будет сложно вернуть. Чаще всего подростки закрываются из-за слишком сильной опеки или из-за ее недостатка, выдержать «золотую середину» для взрослого бывает трудно, так как в это время подросток воспринимает все слишком обостренно и кидается в крайности - либо хорошо, либо плохо.

Центральным личностным новообразованием подросткового возраста является становление нового уровня самосознания, по определению психологов

¹ Памятка «Возрастные особенности подросткового периода // <https://mkuteplydom.ru/памятка-возрастные-особенности-подр/>

– «Я-концепции». У подростка появляется *чувство взрослости* – отношение подростка к самому себе как к взрослому, желание показать свою «взрослость» другим, стремление быть признанным в мире взрослых.

Существенным признаком нового уровня самосознания является «открытие» подростком своего внутреннего мира, возникновение интереса к себе, к познанию своих возможностей и потребностей, стремления понять себя, сравнить себя с другими людьми, стремление к самоутверждению, самовыражению и самоанализу. Самооценка подростка строится не столько на оценке взрослых, сколько на собственном анализе своих личностных возможностей и качеств. Подростковый возраст можно считать периодом развития самоанализа, личностной рефлексии.

В подростковый период происходит расширение жизненного пространства, социального окружения. Это проявляется, прежде всего, в стремлении выйти за рамки школы и приобщиться к жизни взрослых. Возникает осознанная связь будущего и настоящего, старший подросток перестает смотреть на будущее с позиции настоящего, начиная рассматривать настоящее из будущего.

Для подростка становится очень значимой новая потребность – найти свое место в группе сверстников, завоевать их авторитет, уважение, симпатию и внимание. Часто это приводит к стремлению ничем не выделяться в среде сверстников, быть «как все», подражанию кому-либо из сверстников, чаще – более популярному, более «взрослому». Чувство принадлежности к «подростковой» общности, отличающейся не только интересами и формами проведения досуга, но и одеждой, языком и т.п., имеет существенное значение для развития личности подростка, влияет на формирование у него норм и ценностей. Неумение, невозможность добиться приемлемого статуса в коллективе сверстников чаще всего является причиной трудностей в поведении и приводит к тяжелым переживаниям².

² Корнева Л.В. Психологические основы педагогической практики: учебное пособие
[//https://psy.wikireading.ru/30434](https://psy.wikireading.ru/30434)

1.2 Определение, виды и формы общения

Общение – это процесс обмена информацией и взаимодействия между людьми, основанный на восприятии и понимании друг друга. Это определение из учебника обществознания 6 класса.

В культуре и науке общение рассматривается вид коммуникативной деятельности.

Коммуникация – обмен сообщениями, их прием и переработка. «Коммуникация есть информационная связь субъекта с тем или иным объектом – человеком, животным, машиной. Она выражается в том, что субъект передает некую информацию (знания, идеи, деловые сообщения, фактические сведения, указания, приказание и т.п.), которую получатель должен всего-навсего принять, понять (правильно декодировать), хорошо усвоить и в соответствии с этим поступать³».

Структура коммуникативного акта включает в себя:

- источник информации, создающий сообщения (человек);
- передатчик, преобразующий, кодирующий сообщение в сигналы (речь, жесты, мимика и пр.), пригодные для передачи;
- канал связи (физическая среда, проводящая сигналы и связывающая передатчик и приемник), способный проводить данные сигналы;
- приемник, воспринимающий сигналы и декодирующий принятое сообщение (органы восприятия, мозг);
- адресат или получатель информации (человек).

Обратная связь – реакция на полученное сообщение. Возможны искажения информации в процессах кодирования, передачи и декодирования.

Целей общения человека множество, но все они делятся на два типа:

- Общение как средство достижения какой-то другой цели, которая к общению отношения не имеет. Например, спросить у прохожего, как

³ Каган М.С. Мир общения: Проблема межсубъектных отношений. – М.: Букинист, 1988. – С. 145

пройти на автовокзал, имеет реальную цель – не опоздать на автобус, и эта цель не связана напрямую с общением.

- Общение как самоцель. Когда вы звоните другу поболтать, ваше общение – это самоцель⁴

Рассмотрев особенности общения как вида коммуникативной деятельности, рассмотрим теперь особенности этого процесса в подростковом возрасте.

Существует несколько видов общения:

Материальное – происходит обмен продуктами или предметами деятельности.

Когнитивное – обмен информацией, какими-либо знаниями.

Мотивационное – обмениваются желаниями, побуждениями. Целями, интересами.

Эмоциональное или кондиционное – происходит обмен эмоциональным состоянием.

Деятельностное – обмен навыками и умениями⁵.

Существует множество различных характеристик общения. Рассмотрим некоторые из них:

межличностное и массовое общение: межличностное общение связано с непосредственными контактами людей в группах или парах, постоянных по составу участников. Массовое общение – это как непосредственные контакты незнакомых людей, так и коммуникация, опосредованная различными видами средств массовой информации.

личностное и ролевое общение: первом случае участниками общения являются конкретные личности, обладающие личностными качествами, которые проявляются в общении. Ролевая коммуникация представляет собой взаимодействие людей как носители определенных ролей (покупатель-продавец,

⁴ Общение как вид деятельности человека // <https://www.calc.ru/Obshcheniye-Kak-Vid-Deyatelnosti-Cheloveka.html>

⁵ https://ru.wikipedia.org/wiki/Общение#Виды_общения

учитель-ученик, начальник-подчиненный). В ролевом общении действия человека определяются исполняемой ролью.

доверительное и конфликтное общение: в ходе доверительного общения передается лично значимая информация. Конфликтное общение характеризуется взаимным противостоянием людей, выражениями недовольства и недоверия.

личное и деловое общение. Личное общение это обмен неофициальной информацией, а деловое - процесс взаимодействия людей, выполняющих совместные обязанности или включенных в одну и ту же деятельность.

Наконец, общение бывает прямое и опосредованное. Прямое (непосредственное) общение является исторически первой формой общения людей друг с другом. На его основе в более поздние периоды развития цивилизации возникают различные виды опосредованного общения. Опосредованное общение - это взаимодействие при помощи дополнительных средств (письма, аудио - и видеотехники)⁶.

Определяют и разные **формы общения.**

Императивное общение - это авторитарная, директивная форма взаимодействия с партнером по общению с целью достижения контроля над его поведением, установками и мыслями, принуждения его к определенным действиям или решениям. Обычно это модель отношений «начальник – подчиненный».

Манипулятивное общение - это форма межличностного взаимодействия, при которой влияние на партнера по общению с целью достижения своих намерений осуществляется скрытно. При манипулятивном общении партнер воспринимается не как целостная уникальная личность, а как носитель определенных, "нужных" манипулятору свойств и качеств. Однако человек, выбравший в качестве основного именно этот тип общения с другими, в итоге

⁶ Виды, формы и механизмы общения
[//https://studbooks.net/1606014/psihologiya/vidy_formy_mehanizmy_obscheniya](https://studbooks.net/1606014/psihologiya/vidy_formy_mehanizmy_obscheniya)

часто сам становится жертвой собственных манипуляций. Самого себя он тоже начинает воспринимать фрагментарно, переходя на стереотипные формы поведения, руководствуется ложными мотивами и целями, теряя стержень собственной жизни⁷.

Императивная и манипулятивная формы общения составляют различные виды монологического общения, поскольку человек, рассматривающий другого как объект своего воздействия, по сути дела общается сам с собой, не видя истинного собеседника, игнорируя его как личность.

В свою очередь, диалогическое общение - это равноправное субъект-субъектное взаимодействие, имеющее целью взаимное познание, самопознание партнеров по общению. Оно позволяет достичь глубокого взаимопонимания, самораскрытия партнеров, создает условия для взаимного развития⁸.

1.3 Особенности общения подростков со сверстниками

К особенностям общения в подростковом возрасте можно отнести:

1. Разрыв семейных связей – у ребенка растет желание больше общаться со сверстниками, он стремится быть независимым от своей семьи, быть взрослым.
2. Подросток очень чувствителен к мнению родителей, нуждается в их одобрении и поддержке.
3. Также он ожидает одобрения и со стороны своих сверстников и готов добиваться их одобрения разными способами.
4. Подросток стремится общаться со сверстниками, проявляя явное стремление жить групповой жизнью⁹.

⁷ Доценко Е.Л. Не будь попугаем, или как защититься от психологического нападения // <https://scibook.net/istoriya-alternativnaya/bud-popugaem-ili-kak-zaschititsya.html>

⁸ Виды, формы и механизмы общения // https://studbooks.net/1606014/psihologiya/vidy_formy_mehanizmy_obscheniya

⁹ Возрастные особенности подросткового возраста // https://school3-ros.edu.yar.ru/shkolnie_/psiholog/vozzrastnie_osobennosti_podrostkovogo_vozrasta.html

Характеристикой подросткового возраста является чрезвычайно сильное влияние сверстников. Важным фактором является их положение в группе. Для них характерно желание «слиться» со значимым кругом сверстников, быть похожим на лидера группировки. При этом мнение родителей и других взрослых часто проигрывает по сравнению с авторитетом подросткового сообщества.

Комфорт в кругу своей группы, слияние с друзьями по взглядам, привычкам, поведению дает подростку чувство эмоциональной безопасности. Иногда слепое подчинение правилам компании, которую предпочитает подросток, может привести к самым неблагоприятным последствиям.

Подростки часто мечтают о единственном, самом верном друге. В то же время они могут менять друзей, ссориться и находить новых знакомых, которые быстро становятся идеалом и кумиром¹⁰.

Общение оказывается настолько притягательным, что дети забывают об уроках и домашних обязанностях. Подросток начинает меньше общаться с родителями, игнорирует запреты на общение, критику своих друзей и их характеров. Теперь для него более значимо мнение друзей, нежели родителей. Сходство интересов и проблем, которые волнуют подростков, возможность открыто их обсуждать, не опасаясь быть осмеянным и находясь в равных отношениях с товарищами, - вот что делает атмосферу в таких группах более привлекательной для детей, чем сообщества взрослых людей. Именно из-за непонимания их проблем со стороны родителей они рассказывают их друзьям, чаще всего получая хоть какую-то поддержку, которую они не получали от родителей, ведь для родителей их проблемы не кажутся таковыми, так как в их возрасте «больше и значимее».

Успехи в среде сверстников ценятся более всего. В разных группах подростков появляются свои правила и порядки, но больше всего везде важны преданность, честность, а за предательство и ложь некоторые группы могут

¹⁰ Памятка «Возрастные особенности подросткового периода // <https://mkutepliydom.ru/памятка-возрастные-особенности-подр/>

устроить бойкот, а иные могут и избить – это зависит от степени вины и характера лидера определенной группы.

Неблагополучные отношения со сверстниками переживаются подростком очень тяжело, из-за этого он может окончательно прервать общения и со сверстниками, и с родителями. В таких ситуациях подросток начинает замыкаться в себе, что часто замечают родители. В такие моменты подростки поступают по-разному: либо рассказывают родителям и получают или не получают поддержку, либо не рассказывают. Во втором случае и во втором варианте первого случая подросток окончательно замыкается в себе и может даже начаться депрессивный период. В случае же поддержки со стороны родителей подросток может легче перенести прекращение общения со сверстниками¹¹.

1.4 Особенности общения подростков со взрослыми

Несмотря на наличие противодействия по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Лучше всего, когда взрослый пытается быть своему ребенку другом - в такой ситуации подросток чувствует себя защищенным, устанавливается эмоциональная связь между ребенком и взрослым.

Так как подросток в это время очень раним, взрослому требуется найти нужный подход для того, чтобы ребенок смог и захотел попросить поддержки, так как самому ему начать очень сложно.

В подростковом возрасте человек склонен отстаивать свои права и интересы, поэтому когда ему начинают что-либо навязывать он чаще всего это отвергает. Взрослые, когда пытаются заставить своего ребенка выполнять домашние обязательства чаще всего получают отказ именно из-за этого.

¹¹ Особенности общения подростка со взрослыми и сверстниками // <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1092.html>

Поэтому. Вместо того, чтобы просто навязывать подростку обязательства нужно это аргументировать.

Общение подростка во многом обуславливается изменчивостью его настроения. Про такой резкой смене подросток может реагировать на все ярко - например при ссоре с родителями из-за чрезмерной опеке и попыток высвободится от нее подросток может спокойно сбежать из дома.

Если в детстве много ожидали от ребенка, но он не мог справиться с этим из-за непосильных нагрузок или проявляли слишком мало внимания подросток пытается вернуть на себя внимание всеми возможными и невозможными способами. Недостаток внимания, заботы и руководства, формализм взрослых болезненно воспринимаются подростком. Он чувствует себя лишним, ибо является источником обременяющих хлопот. Подросток в подобных случаях обычно начинает жить своей тайной жизнью. При большом контроле подростка лишают самостоятельного выбора, из-за чего он желает еще больше стать самостоятельным. Родители же в таких случаях только больше усиливают контроль, лишают ребенка общения со сверстниками или телефона, чего делать нельзя, так как подросток только больше отдаляется от родителей, пропадает доверие. Если же родители стремятся освободить полностью своего ребенка от обязанностей происходит дезориентация - подросток не будет знать, что делать в будущем и как делать это самостоятельно.

В отчужденной семье к ребенку относятся также, как и в детстве - просто избегают его. Родители думают, что их долг выполнен, ребенок воспитан и больше ему ничего не нужно. В таких семьях ребенок развивается в такого же отчужденного, либо чувствует себя лишним и пытается как можно больше проводить времени со своими сверстниками, чтобы заполнить недостаток внимания от родителей. В авторитарной семье от подростка ждут того же, что он делал и проявлял в детстве – в такой семье ребенок тоже несчастен, так как не может оправдать ожидания своих родителей. Он становится либо таким же авторитарным, либо напротив, становится слишком лояльным, пассивным в

общении. В семье с попустительским отношением подросток просто «садится на шею» своим родителям- становится эгоистичным и просто манипулирует родителями для получения выгоды. Попустительская семья лишает подростка возможности осознать закономерности общественных отношений и делает его несостоятельным в реальных взаимоотношениях с другими. Гиперопекающая семья очень пристально и заботливо относится к подростку, не в силах его опустить, опекает не только извне, но и пытается завладеть им полностью- родители в таких семьях чаще всего пережили какую-то трагедию в прошлом и поэтому им требуется психолог. В деградирующих семьях, где родители пьют, курят и что-то употребляют ребенок также склонен и подвержен этому в будущем. В неполной семье подросток начинает себя чувствовать особенно некомфортно. Ведь именно в этот период возникает острое чувство потребности в отце или матери, ибо половая идентификация у подростков осуществляется в соотнесении себя с родителями обоего пола. Подросток в приемной семье, несмотря на то, насколько она хорошая, чувствует себя некомфортно и часто не доверяет своим приемным родителям^{12*}.

¹² Особенности общения подростка со взрослыми и сверстниками // <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1092.html>

Глава II. Секреты эффективного взаимодействия

2.1. Механизмы общения

Механизм общения - установка, во многом определяющая стратегию жизни. Люди с разными с установками в жизни ладят хуже, чем люди с одинаковыми или похожими механизмами общения. Существуют разные механизмы общения:

1. Заражение – это бессознательный, спонтанный переход личности в определенное психическое состояние. Он происходит под воздействием на эту личность эмоционального заряда, чувств и страстей другой личности в условиях непосредственного контакта.
2. Внушение – это активное воздействие одного субъекта на другой. Внушение осуществляется в основном вербально, но адресовано не логическому мышлению, а эмоциональному миру человека и рассчитано на его готовность получить соответствующую установку. Особую важность в ходе внушения имеет группа факторов, связанных с ориентацией собеседников на личность того, кто внушает.
3. Подражание — это воспроизведение одним человеком определенных образцов поведения, манеры говорить другого человека и т. п. Подражание также и процесс, и результат. Самое массовое проявление подражания — следование моде, и особенно некритическое молодежное копирование манеры одеваться, говорить и держаться всевозможных кумиров (хиппи, панки и др.).
4. Убеждение – это и процесс, и результат целенаправленного воздействия, оказываемого с целью трансформирования некоторых сообщений одного человека в систему воззрений другого. Убеждение — это также развертывание системы рациональных аргументов, ориентированных на критически настроенную личность. В данном виде общения содержится тезис, подтверждаемый доводами и демонстрацией истинности тезиса. Но

в этой установке многое зависит от чувств, эмоций и установок слушателя, поэтому Убеждение в ходе общения оказывается эффективным лишь при должном учете реальных возможностей данного способа в конкретных условиях¹³.

Интересный подход к анализу механизмам взаимодействия представлен в книге Добровича А.Б. «Общение – наука и искусство».

Как считает А.Б. Добрович, думать и делиться мыслями – насущная потребность каждого человека. Это называется общением или коммуникацией. Простейший случай общения – диалог «КТО и КОМУ». Каналы связи - это речь, жестикуляция, мимика.

Коммуникационный акт делится на составляющие:

- 1) Тот, кто передает информацию (адресант)
- 2) Тот, кому предназначена информация (адресат)
- 3) Контакт (способ передачи информации: речь, разговор по телефону, размахивание сигнальными флажками, выстукивание радиосигналов и т.д.)
- 4) Сообщение (содержание передаваемой информации)
- 5) Код (правила языка, с помощью которого выражается сообщение)
- 6) Контекст (в котором сообщение обретает всю полноту своего смысла).

Вступая в контакт, человек принимает на себя определённые коммуникативные роли.

- 1) Социальная роль – поведение, которое ожидается от нас другими.
- 2) Межличностная роль – поведение, которое ожидается от меня другим человеком, согласно установившимся между нами отношениями.
- 3) Внутригрупповая роль – поведение, ожидаемое от меня от групп, куда я вхожу.
- 4) Индивидуальная роль – поведение, которое я ожидаю от себя.

¹³ Функции и механизмы общения// https://bstudy.net/924480/ekonomika/funktsii_mehanizmy_obscheniya

Существуют ситуации, которые формализуют общение, в ходе которых человек не имеет возможности проявиться как личность. К этим ситуациям относятся:

- 1) Контакт масок
- 2) Конфликтное общение
- 3) Сведение контакта к манипуляции
- 4) Ограничение тематики общения.

Неформальным общение становится тогда, когда от рассуждений мы переходим к живому общению, к собственной практике «понимания» других.

Каждый человек в процессе общения может находиться в разных коммуникативных позициях. А.Б. Добрович, вслед за известным психологом Эриком Бёрном, характеризует их как позицию взрослого, ребёнка, родителя.

Когда нам хочется повеселиться, или покапризничать, или пожаловаться, или не принимать на себя ответственность – мы занимаем позицию ребёнка.

Когда нам хочется поучать других, или командовать, или опекать – мы занимаем позицию родителя.

В позиции взрослого человек представляется разумным, умеющим объективно анализировать условия и принимать на себя ответственность.

Соответственно, в разговоре участвуют по сути 6 партнеров. То есть каждый из участников общения может выступать в одной из этих позиций также, как и другой, и они меняются в зависимости от ситуаций.

Акт общения называется трансакцией. Если первый партнёр обращается ко второму с позиции родителя, а второй отвечает ему с позиции ребёнка – общение происходит бесконфликтно. Аналогично люди могут общаться из позиции ребёнок – родитель, взрослый – взрослый, родитель-родитель, ребёнок - ребёнок.

Примеры таких трансакций:

1 (позиция - ребёнок): - у меня сегодня такое печальное настроение, все вокруг меня огорчает.

2 (позиция – родитель): - нельзя распускаться, соберись.

Как только позиции путаются: первый обращается из позиции родителя (к позиции ребёнка), а второй отвечает из позиции взрослого, происходит столкновение, конфликт.

2.2. Особенности общения в конфликте

Конфликты – неотъемлемая часть нашей ежедневной жизни. Они возникают на почве расхождения во мнениях, интересах и убеждениях. Рассмотрим определение конфликта:

Конфликт – отсутствие согласия между общающимися. Это трудно разрешимое противоречие, возникшее между людьми и связанное с острыми эмоциональными переживаниями и конфликтными ситуациями¹⁴.

Основные виды конфликтов:

- 1) внутриличностный (см. теорию личности);
- 2) межличностный;
- 3) межгрупповой;
- 4) конфликт между личностью и группой¹⁵.

В зависимости от исхода конфликты делятся на 2 группы:

1. Функциональные, конструктивные – проблема решается, восстанавливаются отношения, конфликт имеет положительное значение для сохранения отношений. Разногласия затрагивают принципиальные стороны, решение которых приводит к улучшению взаимоотношений.
2. Дисфункциональные – приводят к нарушению отношений, они (если решения не удалось найти) становятся напряженными, вплоть до полного разрыва¹⁶.

Типичные черты поведения людей в конфликте называются стилями поведения в конфликте. К таким стилям относят:

¹⁴ Конфликты в общении // <https://studfile.net/preview/5132803/page:8/>

¹⁵ Конфликты в общении // <https://studfile.net/preview/5132803/page:8/>

¹⁶ Жданова Л.Н. Понятие конфликта и его структура // <https://infourok.ru/lekcija-12-ponyatie-konflikta-i-ego-struktura-psihologiya-obsheniya-4124233.html>

Силовой стиль (стиль борьбы или соперничества). Суть этого стиля состоит в стремлении *навязать свою волю и разрешить конфликт с помощью силы* не считаясь с интересами оппонента. Этот стиль обычно используют тогда, когда достижение цели имеет высокую значимость. Несмотря на кажущуюся эффективность использования силового стиля, он обладает существенными недостатками. Ведь силовой стиль, как правило, *не устраняет источник конфликта, а лишь заставляет более слабого временно подчиниться*.

2. Уклонение от конфликта, избегание конфликтных ситуаций или выход из конфликта. Уклонение от конфликта считается предпочтительным в случае, если ощущается недостаток собственных ресурсов, необходимых для конфликтных действий, и превосходство противника, значимость проблемы невысока и на её решение не стоит тратить время и ресурсы или нужно затянуть время, чтобы дождаться удобного момента.

3. Приспособление (к интересам и требованиям оппонента). Этот стиль конфликтного поведения предполагает необходимость *пожертвовать своими интересами в пользу оппонента*, выполнить его требования и отказаться от собственных целей. Обычно это *вынужденный стиль конфликтного поведения*. Если оно сопровождается осознанием собственной неправоты в споре, то не имеет негативных последствий.

4. Компромисс. Суть этого стиля конфликтного поведения состоит в частичных уступках оппоненту в ожидании подобных действий с его стороны в надежде избежать обострения конфликта, которое чревато большими потерями, чем отдельные уступки. Компромисс — один из самых распространенных стилей конфликтного поведения.

5. Сотрудничество. Данный стиль конфликтного поведения предполагает совместное решение проблемы, приемлемое для всех сторон конфликта. Сотрудничество означает внимательное ознакомление с позицией противоположной стороны, выяснение причин конфликта, отказ от достижения

собственных целей за счет интересов оппонента, поиск взаимоприемлемых путей и решений и их совместную реализацию¹⁷.

Для эффективного решения конфликтных ситуаций психологи рекомендуют:

1. Рассмотреть причины конфликтов. Они бывают разными: некоторые зависят от обстоятельств, другие от особенности вовлечения в них людей, третьи от повторяющегося поведения объекта и субъекта, что приводит к конфликту.

2. Проанализировать скрытые причины и источники конфликта. Некоторые из них: недостаток внимания и общения, различия в планах, интересах, а также отсутствие сочувствия и понимания нуждам окружающих людей.

3. Если конфликт появился из-за недостатка общения, нужно искать пути налаживания общения, если из-за различия в планах и др. нужно найти компромисс, которым все останутся довольны.

Лучшим методом общения в конфликте является рационально – интуитивный. Его суть заключается в том, чтобы рассматривать любую конфликтную ситуацию как проблему или потенциальную проблему, которая ждет своего решения.

Первым шагом является подавление отрицательных эмоций, и своих и чужих. Благодаря подавлению появляется возможность разумно оценить и анализировать сложившуюся ситуацию, что может помочь найти лучшее решение для обеих сторон.

Каждый раз находясь в конфликтной ситуации, и пользуясь рационально-интуитивным методом, следует выбирать разные стратегии. Выбранная стратегия зависит от стадии конфликта (потенциальный конфликт, развивающийся конфликт, открытый конфликт), от важности решения, характера эмоций, а также от оценки нужд и желаний других людей¹⁸.

¹⁷ Пугачёв В.П. Стили и типология конфликтного поведения // <https://www.elitarium.ru/razreshenie-konfliktov-stil-povedeniya-interesy-problema-pravilo-vybor-dejstvie-kompromiss-sotrudnichestvo/>

¹⁸ Рационально-интуитивная модель овладения конфликтной ситуацией // https://studwood.net/2567442/psihologiya/ratsionalno_intuitivnaya_model_ovladieniya_konfliktnoy_situatsiey

2.3. Рекомендации по эффективному взаимодействию

Для подростков общение играет огромную роль. И проблемы во взаимодействии с окружающими приобретают огромную значимость.

В общении со взрослыми важно избавиться от негативных ожиданий и враждебности. Не нужно приписывать взрослым людям постоянные оценки вашей личности и действий. Постарайтесь увидеть во взрослом человеке друга и понять его переживания.

В общении со сверстниками нужно тоже много работать над собой. Подумайте, умеете ли вы общаться или у вас часто возникают трудности или даже конфликты? Мы все чувствуем потребность с кем-то поговорить. Если общения достаточно, мы о нём не задумываемся. И только почувствовав себя одинокими, непонятыми или оскорбленными, задаемся вопросами: «С кем я общаюсь? И правильно ли я это делаю?»

Между тем общаться можно «грамотно» и «безграмотно». Партнеров по общению можно превратить в недругов, а можно в доброжелателей. Ваша манера общения – это то, что стоит между вами и другим человеком. Иногда это стена, которая вас разделяет. Если вы сами хотите, чтобы существовала такая стена, - ваше право. А если не хотите, но она все-таки возникает?

Умеете ли вы так поздороваться или о чем-то спросить, чтобы человеку было приятно ответить вам? Способны ли вы вызвать интерес или чувство доверия?

Если с вами грубы – находите ли ответную реакцию, помимо собственной грубости? Согласитесь: грубость не всегда лучший ответ на грубость. Отвечая на хамство хамством, вы роняете собственное достоинство не меньше, чем достоинство другого человека. Даже больше. Но есть ли у вас умение спокойно осадить грубияна, сделать его поневоле вежливым?

Умеете ли вы вовремя пошутить, разрядить «накаленные страсти»? А прервать разговор, но так, чтобы собеседник не обиделся на вас? А отказать в чей-то просьбе, но не вызвать при этом враждебности? А попрощаться – просто попрощаться, но так, чтобы вас хотели видеть еще?

Для правильного общения необходимо в большей мере стать самим собой. Познать самого себя, избавиться от страха перед другими и перед собственной персоной. Это возможно только в коллективе.

Мы должны научиться откровенности. Это не значит демонстрировать интимные стороны своей жизни. Нельзя требовать и от другого, чтобы он полностью «обнажился». Все проще: надо активно, выразительно проявлять свои чувства, возникшие здесь и сейчас. Надо быть непосредственным и не бояться, что за непосредственность тебя накажут.

Прежде всего человек должен уметь сбросить маску. Ведь мы привыкли стыдиться открыто выражать свои чувства. У нас есть заученные маски – шаблоны внешнего поведения. Они служат защитой от возможных насмешек, «пинков» или «уколов».

Вместо масок правильнее будет овладеть набором ролей, которые будете играть непринужденно и гибко – в зависимости от того, с кем общаетесь.

Чтобы удерживать на лице маску, требуется напряжение; чтобы играть ту или иную роль – воодушевление, даже вдохновение. А это очень разные психологические состояния. Маска отгораживает вас от партнера. Роль же означает шаг ему навстречу. Роль напоминает маску тем, что это тоже – не полное выражение вашего «я», тоже «лицедейство». И все-таки в ней уже присутствует ваше «я»: ваш темперамент, стиль, артистизм. И, если вы заменили маску ролью, то у вас много шансов выиграть заинтересованность и дружелюбие партнера, так что в дальнейшем легко будет отказаться и от роли: просто быть самим собой.

Надо ломать доставшиеся нам от прошлого стереотипы враждебности, настороженности к людям.

Следующее звено этого процесса – умение слушать, что говорят другие. Очень многие конфликты между людьми связаны с тем, что каждый слышит только самого себя. Что же делать?

Слушать, что говорят другие... Вот к вам кто-то обращается. Это происходит в то время, как вы обращаетесь к самому себе: ведете свернутую беззвучную беседу с самим собой, то есть – мыслите. Заставьте себя отобразить собеседника в собственном сознании, поместить его в центр сознания.

Во-вторых, предубеждение. Ведь на образ реального партнера накладывается некий сходный образ, извлеченный из нашего прошлого опыта, из памяти. И вместо того, чтобы вникнуть в слова и особенности мимики партнера, понять его настроение, угадать характер, я реагирую на свое воспоминание, окрашенное для меня теми или иными эмоциями...

Избегнуть субъективизма в восприятии других почти невозможно, так уж устроен человек. Но стремиться к этому надо. Мы не имеем права распускаться до такой степени, чтобы фантом, призрак, порожденный собственной памятью, полностью заслонял от нас реальность. Прежде всего мы обязаны отработать в себе способность молча слушать, не перебивать, сдерживать свои реакции, взвешивать ответы – и наблюдать другого¹⁹.

Предлагаем вам упражнения, которые помогут лучше разобраться в особенностях вашего стиля общения.

УПРАЖНЕНИЕ.

В компании друзей, где вы обычно говорите все, что взбредет вам на ум, измените как-нибудь привычке перебивать и молча послушайте другого. Слушая, думайте: «Почему он это говорит, весел или прикидывается? А. если изображает из себя что-то – зачем?»

Вообразите, что он – это вы. Представьте себе, каким вы выглядите сейчас его глазами. Во что бы то ни стало настройтесь, чтобы мысленно не осуждать

¹⁹ Искусство общения // <https://ru.essays.club/Гуманитарные-науки/Психология/Искусство-общения-5990.html>

человека и не чувствовать «превосходства» над ним. Просто старайтесь понять его душевное состояние.

Между прочим, если вы часто будете это практиковать, то вскоре многие приятели начнут льнуть к вам, все больше радоваться встрече с вами.

Важное звено процесса общения – эмоциональная поддержка. Каждый человек со своей судьбой и заслуживает уважения и симпатии. Это не означает, что с любым высказыванием надо соглашаться. Эмоциональная поддержка должна быть искренней. Нельзя отмахнуться от чьих-то слов стандартным «да-да» или «я понимаю» или «ах, как это тяжело».

Способны ли вы эмоционально согреть собеседника? Вести себя так, чтобы он держался в вашем присутствии доверчиво, непринужденно, сердечно? Если не умеете, то ваши отношения даже с друзьями скорее всего «формальные». В них есть какая-то скованность, неестественность, неискренность. И когда кому-то из вас плохо, он не ищет встречи с другом.

УПРАЖНЕНИЕ. Присматривайтесь к тому, как люди работают и не упускайте случая выразить им свое одобрение. Например, вы видите, как продавщица быстро и ловко нарезает сыр. Скажите ей негромко что-нибудь вроде «Ловко это у вас получается». К сожалению, в ритме большого современного города, при быстрой смене лиц мы отвыкаем говорить друг другу приятное. Каждый настроен скорее услышать резкость. Поэтому доброе слово может скорее насторожить, человек подумает, «что ему от меня нужно». Пусть вас это не беспокоит, вы знаете, что вам ничего не надо. Конечно, подобные упражнения не научат нас сразу тонкому искусству эмоциональной поддержки. Но оно проложит дорогу в этом направлении.

Вы избавитесь от ненужного навыка скрывать, сдерживать положительное отношение к человеку. И наконец, еще одно звено в процессе восстановления способности к контактам. Его называют «конфронтацией» - противостоянием. Ведь люди могут испытывать явную неприязнь друг к другу. И надо научиться

выражать ее искренно, но в то же время без оскорблений. Фактически речь идет о науке спорить, не унижая ни себя, ни оппонента.

Возможно, у вас накопились неудачи и чей-то отказ в вашей просьбе попросту «переполняет чашу терпения». Это все-таки «капля» и нелепо видеть врага в том, что для кого-то вы не «особая, неповторимая личность», а один из десятков знакомых.

УПРАЖНЕНИЕ

Это, пожалуй, труднейшее из всех.

Заставьте себя молчать, когда вас задевают в мелком конфликте, например в автобусной ссоре. Как бы не развязался язык у скандалистов, просто стерпите. Отвернитесь и разглядывайте пейзаж в окне. Через минуту всем свидетелям этой сцены станет ясно, чье поведение достойнее. Вашего обидчика урезонят и без вас. Вы выйдете из автобуса с чувством победы над собой.

Разумеется, это только упражнение, а не рекомендуемый для всех случаев жизни стиль поведения в конфликте. Вас не призывают стать «овечкой». Вы просто отрабатываете выдержку и чувство собственного достоинства, которого больше в молчании, чем в брани. Этот навык очень пригодится вам, когда конфликт окажется принципиальным, а не мелочным. Ну, а с развитым чувством собственного достоинства, с известной «закалкой к хамству» вам станет много легче выходить из конфликтных ситуаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Целью моей работы было изучение особенностей общения в подростковом возрасте и разработка рекомендаций для подростков по эффективному взаимодействию. Для этого я решала следующие задачи:

- проанализировала информацию о закономерностях и особенностях общения в подростковом возрасте;
- обобщила материал;
- разработала рекомендации для подростков по эффективному взаимодействию.

В ходе работы я познакомилась с особенностями подросткового возраста, особенностями общения подростков со взрослыми и сверстниками, рассмотрела механизмы общения и особенности поведения людей в конфликтах. В работе были использованы материалы из книги Добровича А.Б. «Общение – наука и искусство», а так же другие источники. Я надеюсь, что обобщённый в работе материал будет полезен и мне, и моим сверстникам. В ходе работы я поняла, что:

«Высокое качество» общения требует знаний и общей культуры, но определяется все-таки и творческой интуицией.

Общение – это творческий процесс; есть люди более и есть – менее одаренные до такого творчества.

Но последовательное раскрытие своего творческого потенциала обеспечивает человеку подлинное душевное здоровье. Именно к этому и стоит стремиться каждому из нас.

Список источников

1. Виды, формы и механизмы общения
//https://studbooks.net/1606014/psihologiya/vidy_formy_mehanizmy_obscheniya
2. Возрастные особенности подросткового возраста //https://school3-ros.edu.yar.ru/shkolnie_/psiholog/vozzrastnie_osobennosti_podrostkovogo_vozrasta.html
3. Жданова Л.Н. Понятие конфликта и его структура
//<https://infourok.ru/lekciya-12-ponyatie-konflikta-i-ego-struktura-psihologiya-obsheniya-4124233.html>
4. Конфликты в общении //<https://studfile.net/preview/5132803/page:8/>
5. Особенности общения подростка со взрослыми и сверстниками
//<https://www.psychology-online.net/articles/doc-1092.html>
6. https://ru.wikipedia.org/wiki/Общение#Виды_общения
7. Виды, формы и механизмы общения
//https://studbooks.net/1606014/psihologiya/vidy_formy_mehanizmy_obscheniya
8. Добрович А.Б. Общение: науки и искусство. – М., 1996 – 256с.
9. Доценко Е.Л. Не будь попугаем, или как защититься от психологического нападения //<https://scibook.net/istoriya-alternativnaya/bud-popugaem-ili-kak-zaschititsya.html>
10. Искусство общения // <https://ru.essays.club/Гуманитарные-науки/Психология/Искусство-общения-5990.html>
11. Каган М.С. Мир общения: Проблема межсубъектных отношений. – М.: Букинист, 1988. – С. 145
12. Конфликты в общении //<https://studfile.net/preview/5132803/page:8/>
13. Корнева Л.В. Психологические основы педагогической практики: учебное пособие //<https://psy.wikireading.ru/30434>
14. Общение как вид деятельности человека // <https://www.calc.ru/Obshcheniye-Kak-Vid-Deyatelnosti-Cheloveka.html>

15. Памятка «Возрастные особенности подросткового периода»
<https://mkuteplydom.ru/памятка-возрастные-особенности-подр/>
16. Пугачёв В.П. Стили и типология конфликтного поведения // <https://www.elitarium.ru/razreshenie-konfliktov-stil-povedenija-interesy-problema-pravilo-vybor-dejstvie-kompromiss-sotrudnichestvo/>
17. Рационально-интуитивная модель овладения конфликтной ситуацией // https://studwood.net/2567442/psihologiya/ratsionalno_intuitivnaya_model_ovladieniya_konfliktnoy_situatsiey
18. Функции и механизмы общения// https://bstudy.net/924480/ekonomika/funksii_mehanizmy_obscheniya