

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ БЕЗКОНФЛІКТНОГО НАВЧАННЯ

Тема 2. Теоретичне підґрунтя безконфліктного навчання.

- 2.1. Основні теорії та підходи безконфліктного навчання
- 2.2. Ненасильницьке спілкування - основа безконфліктного навчання
- 2.3. Емоційний інтелект: ключовий елемент успішного безконфліктного навчання

2.1. Основні теорії та підходи безконфліктного навчання

Перед тим, як використовувати практичні методи навчання, важливо мати розуміння теоретичних принципів та концепцій, які стоять за ними. Тому важливо звернути увагу на теорії та концепції на які спиратимемося в організації безконфліктного навчання. Під час розгляду теорій створи таблицю (табл.2.1.)

Таблиця 2.1.

Теорії безконфліктного навчання

Назва та автор теорії	Основний зміст	Які явища пояснює

Однією з теорій, які зазвичай згадують у контексті безконфліктного навчання, є **теорія конфліктів**.

Теорія конфліктів - це концепція, яка виникла в соціології та політичній науці. Ця теорія стверджує, що **конфлікти** між соціальними групами та індивідами є **неодмінною частиною соціального життя і можуть бути викликані різними причинами, такими як розбіжності в інтересах, потребах або цінностях**.

Один із найбільш відомих авторів теорії конфліктів - **Карл Маркс**, німецький філософ, економіст і політичний теоретик, який розвинув теорію конфліктів як важливу складову своєї концепції соціальної структури та історії. Маркс стверджував, що **конфлікт** між робітниками та капіталістами є **основним фактором соціальної зміни**, і що цей конфлікт відображає більш широкі проблеми нерівності та експлуатації в суспільстві.

Інші відомі автори теорії конфліктів - **Макс Вебер**, **Джордж Сімел**, **Ральф Дахендорф**, **Льюїс Косер**, **Теодор Адорно** та інші. Основні тези теорії

конфліктів полягають у тому, що **конфлікти є нормальною складовою соціального життя**, що вони можуть виникнути через різні причини, і що їх можна досліджувати та аналізувати для зрозуміння соціальних процесів та змін. Крім того, теорія конфліктів стверджує, що конфлікти **можуть бути конструктивними або деструктивними, залежно від того, як вони керуються та як їх вирішують.**

Згідно з цією теорією, **конфлікти виникають через різницю в:**

- інтересах,
- цінностях,
- потребах тощо.

Отже, **для досягнення мирного вирішення конфліктів, учні повинні:**

- навчитися вислуховувати інших,
- взаємодіяти з ними,
- вирішувати проблеми спільними зусиллями.

Іншою теорією, яка може бути корисною для формування навичок безконфліктного навчання, є **теорія соціального навчання.**

Теорія соціального навчання Альберта Бандури базується на припущенні, що люди можуть навчатися не лише через власний досвід, але і шляхом спостереження за діями інших людей та наслідування їхньої поведінки. Основні тези теорії соціального навчання А. Бандури можна узагальнити наступним чином:

Людина взаємодіє з навколишнім середовищем та іншими людьми.

Навчання може відбуватися через пряму діяльність, спостереження та наслідування поведінки інших людей.

Людина може відтворювати спостережувану поведінку тільки за умови, що вона вважає її ефективною та ціннісно значимою.

Відтворення поведінки залежить від того, наскільки точно людина сприймає та запам'ятовує дії, які вона спостерігає.

Людина може розвивати власні знання та навички, використовуючи як спостереження поведінки інших людей, так і власний досвід.

Оцінка власних зусиль та результатів навчання може впливати на мотивацію людини до подальшого навчання та розвитку.

Люди можуть використовувати свої знання та досвід, щоб самостійно розв'язувати проблеми та досягати мети.

Загалом, **теорія соціального навчання А. Бандури** вказує на те, що люди можуть навчатися та змінювати свою поведінку шляхом спостереження та наслідування дій інших людей, а також за допомогою власного досвіду та знань.

Згідно з цією теорією, **люди навчаються наслідуючи поведінку інших людей**, зокрема, вчителів та однокласників. Тому, якщо вчителі та інші дорослі люди проявлятимуть безконфліктну поведінку та будуть створювати сприятливу атмосферу в класі, то учні наслідуючи таку поведінку вирішуватимуть мирно конфлікти .

Теорія міжособистісних взаємин також може бути корисною для формування навичок безконфліктного навчання. Автором Теорії міжособистісних взаємин є **американський психолог Гаррієт Луміс**. Вона була розроблена у 1950-х роках і є однією з найвідоміших теорій про міжособистісні взаємини. Теорія Луміса вивчає взаємодії між людьми в різних ситуаціях та включає в себе такі поняття, як «**взаємне сприйняття**», «**взаємна залежність**», «**взаємна допомога**», «**взаємна привабливість**» та інші.

Основні позиції теорії міжособистісних взаємин Гаррієт Луміс наступні:

Взаємність: взаємодії між людьми є взаємними, тобто *кожна сторона впливає на іншу*.

Взаємна залежність: *люди залежать один від одного* в різних сферах життя, наприклад, у сім'ї, роботі, спільноті.

Взаємна допомога: *люди можуть допомагати один одному* в різних ситуаціях, наприклад, виконувати спільну роботу або надавати емоційну підтримку.

Взаємна привабливість: *люди можуть відчувати взаємну привабливість* один до одного, яка може впливати на їхні взаємини.

Взаємне сприйняття: сприйняття себе та інших людей впливає на взаємодії між ними.

Системний підхід: міжособистісні взаємодії розглядаються як взаємодії між системами, що змінюються залежно від взаємодій між цими системами.

Теорія Луміс дозволяє краще зрозуміти та пояснити міжособистісні взаємодії і застосовується у багатьох галузях, включаючи психологію лідерства, психотерапію, соціальну роботу та інші.

Згідно з цією теорією, міжособистісні взаємини мають велике значення для психічного здоров'я людини. Тому, **формування навичок ефективного спілкування та вирішення конфліктів учнів є важливим елементом формування здорової психологічної атмосфери в класі та в школі загалом**.

Крім того, в основу формування навичок безконфліктного навчання можуть бути покладені такі **підходи**, як:

- **позитивна педагогіка**, яка передбачає активне **використання похвали** та підтримки учнів у їхньому навчанні та вирішенні проблем;

- **розвиваюча педагогіка**, яка акцентує **увагу на саморозвитку** та самовдосконаленні учнів, що сприяє їхньому позитивному розвитку та зниженню рівня конфліктності;

- **емоційно-цілісний підхід**, який передбачає **врахування емоційного стану** учнів та сприяння розвитку їхньої емоційної стабільності та контролю над емоціями;

- **ігровий підхід**, який використовує ігри та інтерактивні форми роботи для формування навичок комунікації, співпраці та вирішення конфліктів.

Усі ці теорії та підходи можуть бути використані в практиці, щоб допомогти учням навчитися безконфліктного навчання та ефективною взаємодії з

оточуючими людьми. Щоб допомогти учням активно залучатися до навчального процесу та вести діалог з оточуючими людьми у спокійній та дружній атмосфері можемо використовувати такі **методи та прийоми**:

- тренінги з комунікації,
- вправи на розвиток емоційної стійкості,
- інтерактивні методи навчання.

Тому "Безконфліктне навчання" має на меті допомогти в розвитку навичок, які дозволять уникати конфліктів та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. І спрямувати навчання на:

1). **Вивчення принципів та стратегій комунікації.** Навчання спілкуванню без конфліктів включає в себе знання того, як:

- ефективно висловлювати свої думки,
- слухати та розуміти інших людей,
- відмовлятися від образ та провокативних заяв,
- займати позиції, які забезпечують повагу до інших людей.

2). **Розуміння власних емоцій.** Конфлікти часто виникають через неправильне реагування на власні емоції. Навчання тому, як:

- розпізнавати та керувати власними емоціями,
- уникати конфліктів, обирати правильну стратегію у вирішенні конфлікту,
- забезпечити гармонійну взаємодію з іншими людьми.

3). **Розвиток емпатії та поваги до інших.** Навчання емпатії, тобто здатності розуміти та співпереживати з іншими людьми, а також поваги до інших можуть сприяти досягненню цієї мети. Навчання тому, як:

- розуміти інших людей,
- виявляти потреби людей,
- забезпечити позитивну взаємодію.

4). **Вивчення технік вирішення конфліктів** що можуть бути корисними для розвитку навичок безконфліктної взаємодії. Навчання тому, як:

- вирішувати конфлікти, які вже виникли, може допомогти уникнути подальших проблем та конфліктів у майбутньому,
- технікам: аналізу конфлікту, пошуку компромісів,
- підходам, що спрямовані на співпрацю та поважне розв'язання проблем
- передбаченню можливих конфліктів,
- попередженню конфліктів,
- діям в складних ситуаціях.

5). **Розуміння культурних різниць та диверсифікація.** У світі, де люди з різних культур мають різні цінності, переконання та погляди, розуміння та повага до цих різниць є важливим аспектом безконфліктної взаємодії. Навчання тому, як виявляти та поважати культурні різниці, може допомогти уникати непорозумінь та конфліктів у міжкультурних взаємодіях.

6). **Розвиток лідерських навичок.** Люди з вищими лідерськими навичками зазвичай мають кращу здатність керувати ситуаціями та уникати

конфліктів. Навчання тому, як розвивати лідерські навички, може допомогти уникнути конфліктів та забезпечити позитивну взаємодію в різних сферах життя.

!!!!Переглянувши напрями курсу прошу скласти власний запит на курс

2.2. Ненасильницьке спілкування - основа безконфліктного навчання

За останні кілька років в світі досить активно вивчається проблема булінгу, існують різні дослідження та статистичні дані з цього питання. Проте, слід зазначити, що точна кількість випадків булінгу важко визначити, оскільки багато випадків залишаються невідомими або не реєструються.

За даними досліджень, проведених Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) у 2020 році, булінг є проблемою, яка поширена в усьому світі. Зокрема, за даними ВООЗ, понад 30% дітей у світі щонайменше раз у житті були жертвами булінгу.

Щодо України, то за даними дослідження, проведених Українським центром економічних та політичних досліджень імені Олександра Разумкова у 2020 році, понад 50% українських школярів стали жертвами булінгу принаймні раз у житті, а більше 25% зазнали булінгу неодноразово.

Загалом, статистика свідчить про те, що проблема булінгу є актуальною і потребує уваги та вчинення дій з боку держави, шкіл, батьків та суспільства в цілому для її розв'язання.

Поява явища булінгу в дитячому середовищі може мати декілька причин, які можуть взаємодіяти одна з одною. Деякі з найбільш поширених причин можуть включати:

Нехтуванням або недостатньою увагою з боку батьків чи дорослих. Це може включати недостатнє спілкування з дитиною, ігнорування її потреб і проблем, або навіть насильство в сім'ї.

Навчання та виховання, що пропагує агресію та насильство. Це може включати погляди та дії, які демонструють, що насильство та агресія - це прийнятні форми поведінки, а також відсутність відповідних навичок для вирішення конфліктів.

Відчуття страху та невпевненості дітей, що можуть бути зумовлені різними факторами, такими як низька самооцінка, страх перед відхиленням чи розладами в поведінці.

Наявність певних соціальних та культурних норм, що допускають насильство та булінг. Наприклад, деякі групи можуть сприймати насильство як засіб для досягнення успіху чи відчуття влади.

Недостатня контрольованість емоцій та поведінки. Діти, які **не вміють контролювати свої емоції**, можуть використовувати насильство та булінг як засіб вираження своїх емоцій, наприклад, злості та образи.

Отже, важливо розвивати навички соціальної адаптації та комунікації серед дітей. Навчати їх розуміти свої та чужі емоції, розвивати емпатію та здатність до співчуття, а також вміння вирішувати конфлікти мирним шляхом. Саме цьому вчить метод ненасильницького спілкування який розробив Маршал Розенберг (Marshall Rosenberg) - американський психолог, педагог і медіатор. Народився він в 1934 році в Канаді, помер у 2015 році.

Метод ненасильницької комунікації, відомий також як "глибоке сприйняття" (Nonviolent Communication, NVC або Compassionate Communication). Розенберг відомий своїм внеском у розвиток теорії медіації, розвиток конфліктології та навчання спілкуванню з неконфліктним вирішенням суперечок. Він працював зі спільнотами і організаціями, щоб допомогти їм вирішувати конфлікти та зберігати мирне спілкування. Він також викладав свій метод в багатьох країнах світу.

Метод ненасильницької комунікації Маршала Розенберга є простим та ефективним інструментом, який допомагає людям вирішувати конфлікти, зберігати спокій та налагоджувати гармонійні стосунки з іншими людьми.

В основі методу спілкування, розробленого **американським психологом Маршалом Розенбергом (Marshall Rosenberg)** на початку 1960-х років яке визначалося як ненасильницьке спілкування (ННС, або спілкування співпереживання або спілкування співпраці) гуманістична філософія Махатми Ганді (1869-1948) та дослідження американського психолога Карла Роджерса (Carl Rogers), засновника методу клієнт-центрованої психотерапії. Результат – це **чотири правила спілкування без агресії**.

Маршалл Розенберг **вивчав стилі спілкування** по всьому світу. Він зауважив, що у важких ситуаціях більшість людей в різних світових культурах схильні до різких слів. Для простоти сприйняття його теорії він застосував метафори і визначив два основних стилі мови: «Вовка / Шакала» та «Жирафа». Маршалл також зауважив, що не в кожній культурі говорили «Мовою Вовка». Існує кілька культур, в яких не було війн і рідко траплялись конфлікти. Адже люди використовували інший спосіб взаємодії один з одним, більш душевний, що демонстрував їх бажання зрозуміти один одного, а не судити, дорікати і навішувати ярлики. Це «мова Жирафа» (**за назвою тварини з великим серцем і здатністю бачити далеко вперед**).

Розенберг започаткував навчання ненасильницькому спілкуванню, використовуючи гру про Вовків і Жирафів. Вивчаючи Вовчі звички, протиставляючи їм відкритість та чуйність Жирафів, дітям легко опанувати більш ефективні поведінкові стратегії. Автор більше 30 років викладав на практиці цей метод вчителям, батькам, менеджерам, лікарям, юристам... більш ніж в 40 країнах світу.

Метод ненасильницької комунікації Маршала Розенберга полягає в установленні емпатичного зв'язку з іншою людиною та використанні мови, яка спрямована на розуміння та співпереживання. За цим методом, людина повинна слухати та сприймати свого співрозмовника з повним розумінням та повагою, а потім висловлювати свої потреби та бажання без використання агресії та насильства.

Основні елементи методу ненасильницької комунікації Маршала Розенберга такі:

Спостереження: Описувати конкретну ситуацію без оцінювання та без висловлення суджень.

Почуття: Висловлювати свої почуття стосовно цієї ситуації.

Потреби: Визначати свої потреби, які викликають ці почуття.

Бажання: Висловлювати свої бажання, пов'язані з цими потребами.

Запит: Формулювати запити до іншої людини, які могли б допомогти задовольнити ці потреби.

Метод ненасильницької комунікації Маршала Розенберга допомагає людям виявляти та висловлювати свої потреби та бажання, та одночасно розуміти потреби інших людей. Це допомагає вирішувати конфлікти та створювати гармонійні стосунки з оточуючими людьми.

2.3. Емоційний інтелект: ключовий елемент успішного безконфліктного навчання

Метод ненасильницької комунікації Маршала Розенберга пов'язаний з емоційним інтелектом оскільки обидва зосереджуються на розвитку навичок спілкування та емоційної свідомості.

Емоційний інтелект описує здатність людини розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей. Це включає в себе здатність розпізнавати, оцінювати та виражати свої власні емоції, а також розуміти емоції інших людей та взаємодіяти з ними на емоційному рівні.

Метод ненасильницької комунікації також зосереджений на розвитку навичок емоційної свідомості та здатності спілкуватися з іншими людьми з повагою та співпереживанням. Використання методу допомагає людині зрозуміти свої власні почуття та потреби, а також розуміти почуття та потреби інших людей, що сприяє побудові взаємовідносин на основі взаєморозуміння та поваги.

Отже, емоційний інтелект та метод ненасильницької комунікації Маршала Розенберга сприяють розвитку навичок емоційної свідомості та ефективної комунікації з іншими людьми, що допомагає взаєморозумінню та побудові гармонійних стосунків.

Автор теорії емоційного інтелекту - Деніел Гоулман (Daniel Goleman). Він є психологом, журналістом та автором книг про психологію та лідерство. У 1995 році він видав книгу "Емоційний інтелект", яка стала бестселером та сприяла поширенню та визнанню концепції емоційного інтелекту в науці та практиці. Деніел Гоулман продовжує досліджувати та популяризувати тему емоційного інтелекту в своїх книгах та інших проектах.

Основні позиції теорії емоційного інтелекту, які розвиває Деніел Гоулман, наступні:

Емоційний інтелект - це здатність розуміти та управляти власними емоціями та емоціями інших людей.

Емоційний інтелект включає в себе кілька складових: самосвідомість емоцій, саморегуляцію емоцій, мотивацію, емпатію та соціальні навички.

Емоційний інтелект є важливим елементом успіху в різних сферах життя, таких як робота, взаємини, виховання дітей та інші.

Емоційний інтелект можна розвивати через вправи та тренування, які спрямовані на зміцнення кожної зі складових.

Емоційний інтелект взаємодіє з інтелектом і формує інтегральну здатність людини до мислення та дії.

Управління емоціями може сприяти зменшенню конфліктів та покращенню взаємин з оточуючими людьми.

Емоційний інтелект може бути важливим фактором у досягненні успіху в сфері лідерства та управління.

Ці позиції дають загальний уявлення про суть теорії емоційного інтелекту та її значення в різних сферах життя.

Отже, Деніел Гоулман визначає поняття емоційного інтелекту як здатність розуміти та керувати власними емоціями, розпізнавати емоції інших людей, ефективно спілкуватися з ними та вирішувати конфлікти. Він розглядає емоційний інтелект як важливий аспект нашої особистості, що має великий вплив на наші взаємини з іншими людьми, успіх у роботі та загальний рівень щастя і задоволеності життям. Він вважає, що емоційний інтелект можна розвивати та покращувати, незалежно від віку та життєвого досвіду людини.

Інші вчені використовують відмінні визначення емоційного інтелекту, але загальний підхід полягає в розумінні емоційного інтелекту як здатності розуміти і керувати власними емоціями та емоціями інших людей, що дає можливість досягати успіху в різних сферах життя. Ось деякі приклади визначень емоційного інтелекту від інших вчених:

Американські психологи Пітер Саловей та Джон Мейєр, які спільно запропонували концепцію емоційного інтелекту. Визначають *емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними та емоціями інших людей*. Саловей та Мейєр розробили модель емоційного інтелекту яка включає в себе **чотири компоненти**:

- сприйняття емоцій,

- використання емоцій для поліпшення мислення,
- розуміння емоцій та управління емоціями.

Концепція емоційного інтелекту Саловея та Мейера допомогла популяризувати поняття емоційного інтелекту в галузі науки та суспільства в цілому.

Відомий *американський нейробіолог та психолог Річард Девідсон*, який спеціалізується на дослідженні емоцій та їх впливу на мозок, зокрема взаємозв'язок між емоціями та фізіологічними реакціями мозку, включаючи зміни в *активності окремих регіонів мозку при різних емоційних станах*. Він є автором багатьох наукових праць та книг про емоції та їх вплив на психіку та здоров'я людини. Річард Девідсон вважає, що **емоційний інтелект описується як набір навичок**, які дають можливість людині:

- ефективно взаємодіяти з іншими,
- керувати своїми емоціями,
- розв'язувати конфлікти.

Рейчел Гоулд (Rachel Gould) та Робін Хілл (Robin Hill) - це дві практикуючі психотерапевтки та авторки книги "Емоційний інтелект у роботі з людьми" ("Emotional Intelligence in the Workplace"). Вони співпрацювали з Деніелем Гоулманом під час написання його книги "Емоційний інтелект" та виявилися ключовими фігурами у розробці та впровадженні практик емоційного інтелекту в роботі з людьми. У своїй книзі "Емоційний інтелект у роботі з людьми" вони розглядають *важливість емоційного інтелекту у професійній сфері* та пропонують практичні поради для його розвитку в робочому оточенні.

Рейчел Гоулд та Робін Хілл визначають **емоційний інтелект як навички**, що дають можливість людині:

- керувати власними емоціями,
- ефективно спілкуватися з іншими людьми,
- збільшити свої можливості на роботі та в особистому житті.

Важливо згадати і вченого який розробив інструмент що може бути застосовано в напрацюванні безконфліктного навчання. **Це Роберт Плутчік (Robert Plutchik) - американський психолог**, який займався дослідженням емоцій. Він **розробив колесо емоцій**, яке є однією з найбільш відомих та використовуваних моделей опису емоцій. Колесо Плутчіка складається з восьми основних емоцій: радість, довіра, біль, відраза, страх, здивування, пригніченість та гнів. Кожна з цих емоцій може бути відображена на колесі у вигляді кольору, який відповідає інтенсивності емоції. Зазвичай колесо Плутчіка використовується для опису емоційних реакцій на події та ситуації, а також для вивчення та порівняння різних емоцій.

Колесо емоцій Роберта Плутчіка може бути корисним інструментом для розвитку емоційного інтелекту та розуміння своїх власних емоцій. Воно допомагає людям розуміти, що таке емоції, як вони пов'язані між собою та які наслідки можуть мати різні емоційні реакції на події та ситуації.

Питання для самоперевірки:

1. Які теорії та підходи складають теоретичну основу безконфліктного навчання
2. В чому полягає сутність методу ненасильницької комунікації
3. В чому полягає сутність теорії емоційного інтелекту.