

Навыки разрешения конфликтов для подростков



Быть подростком нелегко. Промежуток времени между взрослой жизнью и детством полон перемен – как физических, так и эмоциональных. Из-за высокой гормональной активности подростку порой трудно оставаться «социальным». Истерики, обиды, игнорирование родителей – все это стандартное для него поведение. Большинство подростков считают, что остальные «просто не догоняют». Но мы все были подростками. Мы обязательно догоним!

Для того чтобы подросток легче справился с этим тяжелым переходным периодом, предоставьте ему набор необходимых жизненных навыков. В частности, все подростки должны овладеть навыками разрешения конфликтов. И вам как родителю предстоит стать в этом деле настоящим учителем.

Почему возникают конфликты?

Конфликты являются частью жизни. Независимо от того, насколько сильно вы хотите защитить своего ребенка от конфликтов, он обязательно столкнется с ними в реальности. Конфликт может возникнуть в семье, с братьями, сестрами и родителями, с друзьями и с обществом в целом. Но есть то, что нужно обязательно объяснить ребенку – конфликт не всегда дает отрицательный опыт. Помните: конфликт может привести к изменениям, позитивным изменениям!

Последствия конфликтов

Когда дело доходит до конфликта, без набора необходимых навыков подросток может попасть в сложную ситуацию. Дома неразрешенные конфликты могут привести к обострению отношений. За пределами семьи

конфликты приводят к разбитой дружбе, наказаниям за плохое поведение (в школе) и даже насилию!

Обучение подростков навыкам разрешения конфликтов

Помочь ребенку эффективно преодолевать негативные моменты и ориентироваться в жизни – это часть ваших родительских обязанностей. С раннего возраста начните обучать его простым и действенным способам управления конфликтами. Возможно, ребенок не поблагодарит вас за это сегодня, но вы сможете гордиться хорошо проделанной работой!

Виды конфликтов

Конфликт «подросток — преподаватель»

Суть. Здесь всегда неравные силы — учитель обладает властью, опытом и знаниями, а подросток находится в подчинённом положении и только формирует своё мнение.

Такие конфликты могут возникнуть по разным причинам: иногда играет роль человеческий фактор, и преподаватель просто не находит общий язык с ребёнком. Иногда преподаватель необъективен: выдвигает размытые или нереалистичные требования, «валит» и придирается.

Отсутствие единства требований учителя или несоблюдение его требований — частая проблема. Но и подросток должен учиться уточнять задание, задавать вопросы и принимать условия.

Как решить. Решение конфликта подростка и взрослого в школе ложится на плечи педагога — он должен разъяснить ребёнку причины и последствия. Если этого не происходит, а подросток не может смириться и чувствует себя плохо, родителю необходимо поговорить с учителем, уточнить все нюансы, а потом объяснить ситуацию ребёнку.

Перейти

Как предотвратить. Подросток должен чувствовать себя в безопасности в школе. Дайте ребёнку понять, что вы на его стороне и способны организовать безопасность. Выбирайте учебные заведения с квалифицированными и проверенными педагогами.

Конфликт «подросток — подросток»

Суть. Популярная причина таких стычек — борьба за статус в группе. В конфликтах между подростками часто фигурирует жестокость, психология толпы, высмеивание или оскорбление других в попытке добиться чего-либо. Ребёнок может занимать как «доминантную» позицию в конфликте (например, быть буллером), так и являться жертвой. Иногда в конфликт подростков в школе вступают сильные личности с лидерскими качествами, и каждая из них конкурирует за положение в коллективе.

Как решить. Психологи не рекомендуют родителям слишком часто вмешиваться в подростковые конфликты. Так дети учатся отстаивать

интересы, заявлять о себе, взаимодействовать с коллективом, формировать взгляды и понимать свои личные границы.

Но если вы понимаете, что ситуация заходит слишком далеко — например, ребёнок становится объектом травли, — необходимо вмешаться. В первую очередь предложите ребёнку выговориться и дайте понять, что защитите его. Если понадобится — организуйте беседу с учителем.

Как предотвратить. Сделайте упор на формирование адекватной самооценки у подростка. Ребёнок с соответствующим чувством само достоинства легче решает конфликты в подростковой среде и не склонен становиться жертвой.

Конфликт «подросток — родитель»

Суть. Конфликты подростков с родителями — одни из самых частых в этот период. Не потому, что родители плохие. Просто это самые близкие люди, которым можно излить раздражение, гнев, бессилие и усталость в надежде на понимание и принятие.

Но часто родители не знают, как помочь ребёнку, и вступают в противостояние с ним. Большинство конфликтов «подросток — родитель» происходят от непонимания, что ребёнок становится взрослым и с ним нужно обращаться иначе, чем раньше. Иногда не получается выслушивать друг друга и вникнуть, как выглядит ситуация с разных сторон.

Как решить. Для решения конфликта между родителем и подростком всем сторонам нужно дать выход чувствам — например, если хочется побыть одному и поплакать. Не стоит обсуждать конфликтные вопросы на эмоциях: так дискуссия превратится в крики и скандал.

Сбивайте агрессию ребёнка неожиданными приёмами: например, задайте успокаивающий и вразумительный вопрос о чём-то существенном. Попросите сформулировать конечный результат и проблему как цепь препятствий. Проблема — это то, что надо решать. Подходите к конфликту с практической точки зрения.

Отражайте претензии подростка «эхом»: «Правильно ли я поняла, что...», «Ты имеешь в виду, что...», «Ты хотел бы, чтобы...». Но не просто повторяйте, а переформулируйте. Это устраняет недоразумения и демонстрирует ваше желание вникнуть в ситуацию. Важный момент — не стоит таким образом выдавать свои мысли за мысли ребёнка.

Соблюдайте свои же правила. Если вы хотите, чтобы подросток перестал орать, не кричите ему об этом, а скажите вполголоса.

Познакомьте подростка со следующими «заповедями» урегулирования конфликтов.

- **Заповедь 1:** конфликт — это реальность, убежать от него не получится, игра в прятки не решит проблему.

- **Заповедь 2:** проблема не исчезнет только по твоему желанию. Не притворяйся и не надевай маску. Прятать свои чувства – не самый лучший вариант.
- **Заповедь 3:** учись бороться с проблемой, а не с человеком. Конфликт возникает из-за спорного вопроса (сложной ситуации), а не из-за человека. Не переходи на личности.
- **Заповедь 4:** проявляй уважение. Прислушивайся к другому человеку. Слушай внимательно. Слушать родителей или учителей иногда скучно, но абстрагирование не решает проблем.
- **Заповедь 5:** будь ассертивным* – демонстрируй вежливую настойчивость. При решении конфликтов не нужно проявлять ни пассивность, ни агрессию. Быть ассертивным – это значит выразить свое мнение уверенно и спокойно, испытывая уважение, как к себе, так и к оппоненту.
- **Заповедь 6:** учись договариваться. Это самый важный навык, который следует приобрести. Умение договариваться пригодится тебе в долгосрочной перспективе.
- **Заповедь 7:** придержишься настоящего времени. Не вспоминай прошлые обиды и разногласия. Это еще больше усугубит конфликт.
- **Заповедь 8:** замалчивание не помогает. Дуться на оппонента так же плохо, как и проявлять к нему агрессию – проблема останется нерешенной. Обсуждай ее.
- **Заповедь 9:** будь понимающим. Попробуй поставить себя на место другого человека. Не занимай оборонительную позицию и внимательно анализируй ситуацию с различных точек зрения.
- **Заповедь 10:** научись извиняться. Встань перед зеркалом и тренируйся, если это необходимо! Если ты не прав, прими это, от этого ты не станешь «слабаком». Наоборот, только сильный человек может сказать «извини». Это простое слово творит чудеса, попробуй!

Перечисленные навыки, представленные в виде заповедей, помогут подростку не только решать конфликты, но пригодятся в жизни в целом. Подростки упрямы, и если вы начнете терять терпение, просто сделайте глубокий вдох. Помните, что вы тоже когда-то были подростком. Познакомьте подростка со следующими «заповедями» урегулирования конфликтов.

Материалы взяты с сайта интернета