

Беседа для подростков 14-17 лет: «Конфликт и пути его разрешения».

«Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует обращать внимание». У. Джеймс

«От любви до ненависти один шаг, от ненависти до любви – километры шагов». Стендаль

Цель: - социализация подростков «группы риска».

Конфликт - это противостояние сторон, точек зрения.

В конфликтных ситуациях принято выделять оппонентов (противостоящие стороны) и собственно предмет конфликта (из-за чего стороны пришли к разногласию). Противостоящими сторонами могут выступать различные по составу и численности группы людей, целые народы, государства.

Предметом конфликта может стать любая материальная вещь, точка зрения, приверженность к религии, национальность и т. д.

Виды конфликтов и способы их разрешения:

Конфликты могут быть конструктивными и деструктивными.

В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных - напротив, отношения разрушаются.

Способы разрешения конфликта

- **Уход:** уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

- **Приспособление:** изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

- **Конкуренция (силовое решение, борьба):** соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

- **Компромисс:** урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

- **Сотрудничество (поиск нового решения):** в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

Методические рекомендации. Как избежать конфликтов:

1. ***Сдерживайте эмоции. Старайтесь сохранять спокойствие.***
2. ***Не накручивайте себя.*** Часто люди сами в своей голове выстраивают цепочку несуществующих событий, сами их развивают, да так начинают верить в это, что потом возникает множество проблем.
3. ***Выбирайте правильное время.*** Часто конфликты возникают в те моменты, когда один из собеседников не готов к разговору. Если вы видите, что ваш собеседник не в духе, что у него сегодня не задался день, то не лезьте под горячую руку со своими вопросами, рекомендациями или советами.
4. ***Ищите причину.*** Что-то же заставило вашего оппонента поступить так, а не иначе.
5. ***Живете сейчас,*** а не прошлыми воспоминаниями. Не надо упрекать человека в том, что уже прошло. Прошлое уже было, и его не изменить, поэтому, сильно и расстраиваться не стоит по поводу него, а будущее мы не знаем, поэтому, волнение относительно него тоже откиньте.
6. ***Не накапливайте проблемы.*** Есть отличная поговорка: «Проблемы нужно решать по мере их поступления». И это истинная правда. Не нужно копить обиды, переживания, какие-то спорные моменты. Старайтесь все сразу обговорить, решить, прийти к общему знаменателю.
7. ***Не затаивайте обиды.*** Данное правило тесно связано с предыдущим. Не нужно затаивать в себе обиды, вынашивать коварный план мести, тайно что-то себе надумывать и навязывать. Если хотите жить без конфликтов, то стоит научиться спокойно, без лишних эмоций обговаривать все спорные моменты.
8. ***Не оскорбляйте.*** Не опускайтесь до самого низкого – оскорбления. Ученые доказали, что если во время ссоры человек переходит на личное, начинает оскорблять собеседника, то это показатель его слабости, его неправоты, его неумения доказать свою точку зрения.
9. ***Следите за тоном.*** Иногда не столько слова, а тон, с которым они сказаны могут сильно обидеть вашего собеседника.
10. ***Не устраивайте истерик.*** Уже не раз говорилось о том, что истерика является сильным способом манипуляции другим человеком. Да, она способна утихомирить конфликт на какое-то время, но проблема то останется, ситуация так и будет не решенная.

Как родителям помочь подростку в конфликтной ситуации?

Не смотря на все явные признаки поведения, указывающие на стремление к самостоятельности, подростки очень ранимы, и достаточно тяжело переносят конфликты, будь то разногласия со сверстниками, преподавателями или родителями. Ниже вы узнаете, как родителю помочь подростку, переживающему из-за конфликтной ситуации.

Предложите выговориться и молча выслушайте

Уделите столько времени, сколько понадобится, слушайте внимательно, как взрослого собеседника. Не стоит говорить: «Это мелочи. Не принимай близко к сердцу».

В этом случае у подростка сложится впечатление, что родитель его не понимает, и это зря потраченное время на разговор. Если ребенок не получит уважение и признание от вас, то это отдалит вас друг от друга.

Не используйте информацию, которую вам рассказал ребенок, против него.

Не высмеивайте, не припоминайте при следующих конфликтах, не пересказывайте другим людям. В противном случае подросток закроет для вас свои секреты.

Не навязывайте свою помощь

Подросший ребенок не примет непрошенных советов. Вряд ли он сделает так, как сказал родитель, даже если будет предложен идеальный вариант. Просто заверьте, что вы в любом случае будете рядом.

Предоставляйте право выбора

Ребенок должен чувствовать, что вы с ним советуетесь и он вправе решать. При этом предлагайте такие варианты, которые приемлемы для всех сторон. Дайте понять, что взаимные уступки помогут найти решение, которое удовлетворит обе стороны конфликта.

Научите не сравнивать себя с другими

В окружении подростка всегда есть кто-то, превосходящий его по каким-то параметрам. Это не должно загонять его в депрессию. Задача родителя объяснить, что каждый человек уникален. Спросите, что ваш ребенок хочет в себе улучшить. Вместе составьте план, как этого достичь: тренировки, репетиторы, регулярные занятия. Запишите план действий и предложите подростку самостоятельно добиться поставленной цели. Регулярно интересуйтесь, как продвигаются дела. Вселяйте подростку веру в собственные силы. Хвалите за успехи, подмечайте достоинства, убеждайте, что он лучший, что бы ни случилось. Не требуйте от него быть идеальным. Научите его, что не страшно ошибаться, что на ошибках учатся.

Будьте приветливы и уважительны к его друзьям

Интересуйтесь об общих интересах, особенностях характера. Поощряйте общение по телефону и в соц.сетях. Позволяйте приводить друзей в гости и не мешайте общению.

Расширьте круг интересов

Поощряйте своего подростка посещать кружки и секции. Занимаясь спортом или искусством подрастающий ребенок может самовыражаться. У него появляется еще одна сфера, где он может достичь успеха, а значит укрепить самооценку. Кроме того, это возможность общаться. Важно, чтобы подросток занимался тем, что ему действительно нравится.

Мотивируйте хорошее поведение

Хвалите, благодарите, делайте небольшие подарки, чтобы ребенок видел ваше хорошее отношение к нему. Особое внимание обращайтесь, когда подросток добровольно выполнил обязанности, которые вы ему не делегировали. Это проявление ответственности и хороших отношений между вами.

Обнимайте

Перед тем как обнять, спросите разрешения. Не сюсюкайте и не иронизируйте во время объятий.

В том случае, если все принятые меры не помогли избавить подростка от стресса связанного с конфликтом, то необходимо обратиться за профессиональной психологической помощью. Наберитесь терпения. Помните, что подростковый период – явление временное. Скоро ваш ребенок вновь начнет проявлять к вам любовь и уважение. Помогите ему пережить этот сложный этап, будьте рядом и готовыми помочь.

Дерево толерантности.

Помни, что мнение одного человека не может быть единственно верным.
Умей видеть ценность и самобытность культуры каждой нации
Помни, что каждый волен выбирать свой имидж и стиль, свои привычки и пристрастия
Никогда не думай, что твоя религия в чем-то превосходит другую
Не навязывай свое мнение другим.
Не суди о ценностях других, отталкиваясь от своих собственных
Никогда не думай, что твое мнение важнее мнения другого человека.
Уважение окружающих
Умение мириться
Будь выдержанным, выносливым, стойким
Благосклонность
Милосердие
Терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению
Мягкость
Снисходительность
Уважение человеческого достоинства
Сотрудничество, дух партнерства
Уважение прав других
Прощение
Принятие другого таким, какой он есть
Сострадание