

# 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!

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 выражать 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.

Очень важно уже с раннего возраста начинать прививать данные навыки. Обучение разрешению конфликтов в подростковом возрасте поначалу превращает детей в бунтарей, и вы как родитель должны быть рядом с ними. Присутствуйте, будьте в курсе того, что происходит в жизни ребенка, но делайте это с уважением к их личному пространству. Гормоны со временем утихнут, просто постарайтесь не позволить им оставить неизгладимый след в жизни вашего ребенка!

*\* Ассертивность - поведение, сочетающее внутреннюю силу и вежливость к окружающим. Это способность в ситуации внешнего давления корректно*

*отстаивать свои интересы и свою линию поведения, спокойно говорить «нет» тому, что вас не устраивает и продолжать в социально приемлемой форме эффективно настаивать на своих правах.*