

Как себя вести в любой конфликтной ситуации

1. Помните, что в конфликте всегда виноваты обе конфликтующие стороны.
2. Маленький конфликт всегда стремится перерасти в большой конфликт.
3. Люди, включившиеся в чужой конфликт, как правило, остаются «крайними».
4. Перед «погружением» в конфликт важно выяснить цель и предмет спора.
5. Ваша первая реакция на конфликтную ситуацию всегда должна быть дружелюбной.
6. Надо всегда давать возможность оппоненту высказать свое мнение.
7. Находясь в конфликтной ситуации запрещено переходить границу дозволенного. Тот, кто первым ее переходит - часто остается "крайним".
8. Отстаивание своей позиции осуществляется конструктивно на основе аргументов.
9. Если спорщиков захлестывают эмоции, им сложно услышать «голос разума».
10. Необходимо помнить, что вреда от конфликта, как правило, больше, чем пользы.
11. Нет смысла ставить целью убедить любой ценой оппонента в своей правоте, т.к. каждый человек имеет право на свою точку зрения по любому вопросу.
12. Победителем в конфликте будет являться тот, кто первый сумеет его разрешить или просто выйти из него без упреков и обид!

Тревогу вызывают своей ярко-выраженной агрессией подростки. Учитывая переходный возраст, когда у подростков завышенная либо заниженная самооценка, они часто становятся инициаторами конфликта, из которого им хочется выйти победителями. Особенно это свойственно тем детям, которые воспитываются в проблемных семьях, когда родители не считаются с их мнением, в школе они изгои, друзей у них нет. Чтобы самоутвердиться в этой жизни, подросток ищет выход и находит его, попадая в дурную кампанию, где его понимают, принимают таким, какой он есть, не осуждают, дают возможность высказать своё мнение, т.е. проявить себя с позиции взрослого. Для того чтобы несовершеннолетний подросток с доверием относился к взрослым людям, необходимо знать ряд правил, которые помогут и специалистам и родителям.

Правила поведения с подростками

1. Относиться к детям и подросткам с уважением, не проявлять грубость по отношению к ним, стараться разговаривать с ними на равных.
2. Учить ребенка выражать негативные чувства словами, а не кулаками.
3. Ограничивать время у телевизора и исключать из эмоционального рациона ребенка фильмы и передачи, прославляющие насилие и убийство.
4. Прививать любовь к чтению, на литературных примерах воспитывать сочувствие к слабым, желание помочь.
5. Учить подростков не заражаться энергией стаи, а выбирать приятелей, с которыми у них есть не только общие интересы, но и взаимное уважение и понимание. Очень хорошо, если вы знаете друзей своего ребенка.
6. Проводить с ребенком и подростком время на природе, играть в подвижные игры, вовлекать в занятия спортом, в кружки и факультативы (учитывая предпочтения ребенка). Когда ребенок занят полезным и интересным делом, его уже не потянет на "кулачные бои".
7. Воспитывать уважение к старым людям собственным примером: проявлять участие к пожилым соседям, уступать место старшим людям в автобусе.
8. Проявлять заботу о людях старшего поколения общаться с ними, хотя бы по телефону, или выполнить их небольшие поручения.
9. Говорить с детьми и подростками о цикле жизни, помогать им с ранних лет участвовать в ритуалах, связанных с рождением, смертью и другими главными вехами жизни, объяснять, что старость - это не уродство, а безграничная житейская мудрость.
10. Беречь семейную историю, рассказывать детям о предках, воспитывая в них гордость за свои корни.
11. Обращаться за профессиональной психологической помощью, если ваш ребенок испытывает наслаждение, истязая зверушек или более слабых людей. Лишь в крайне редких случаях детская агрессия свидетельствует о серьезных психических отклонениях. Скорее всего, ребенок просто не умеет выплескивать негативные эмоции и переживания другим, более мирным способом.
12. И основная задача родителей и педагогов - научить его разрешать конфликты позитивно.

Несколько психолого-педагогических заповедей:

1. Негативная оценка должна всегда касаться конкретного проступка, а не личности в целом.
2. Плохим может быть то, что совершил ребёнок, а не он сам.
3. Никогда не стоит унижать ребёнка - физически или словами: ничего, кроме защитной (часто агрессивной) реакции, такое поведение взрослых не вызовет у ребёнка доверия.
4. Подростку должно быть ясно, за что именно его наказывают. Иначе наказание воспринимается просто как необъяснимый эмоциональный всплеск или выражение отрицательного к нему отношения.
5. Наказание должно следовать сразу за проступком. Конечно, подросток уже в состоянии осознать отсрочку наказания, но сообщено об этом должно быть сразу после неприятных событий, заслуживающих наказания.
6. Важно, чтобы все члены семьи выражали единство в оценке тех или иных действий подростка. Несогласованные действия взрослых (мама наказала, папа отменил) зачастую являются манипуляцией по отношению к подростку и не позволяют ребёнку самому выстраивать четкую картину мира – он так и остаётся с непониманием того, что хорошо, а что плохо.
7. Наказывая подростка за проступки, не забывайте хвалить его за успехи. Для гармоничного и здорового развития подростку необходимо своевременное получение информации, особенно от близких и значимых людей, о том, что замечены его достоинства, победы и результаты.

Если Вы потратите время на анализ своего поведения, то Вы подготовите себя к тому, что будете гораздо успешнее действовать в следующем конфликте. Конфликты неизбежны, поэтому Вам еще не раз представится возможность применить полученные знания и опыт. Учитесь на неудачном опыте разрешения конфликтов, экспериментируя и применяя свои способности социального интеллекта. Это лучшая школа, которую только можно придумать.