

5 правил разрешения конфликтов, которые нужно знать родителям

Мы боимся конфликтов и старательно их избегаем. Конфликт связан с чувствами, которые принято подавлять гневом и агрессией. Он всегда означает, что при столкновении интересов нам не удалось найти компромисс, мирно договориться.

Мирному сосуществованию с другими людьми нас учили с детства, и этому мы учим своих детей. Однако намеренное избегание напряжённых ситуаций приводит к печальным последствиям — конфликтофобии. Мы не знаем, как вести себя в конфликте, не умеем направить его в конструктивное русло и извлечь из него пользу. А главное — мы не можем преподать эту науку детям, и они зачастую остаются с конфликтом один на один.

Личность и конфликт — понятия неразделимые. Невозможно вырасти и стать зрелым человеком без того, чтобы ни разу не вступить в конфликт с самим собой или с окружающими

И в детстве, и в подростковом возрасте конфликт является непременной составляющей развития, и во многом от нас, взрослых, зависит, пойдут конфликты на пользу ребёнку или, напротив, превратят его в неудачника и невротика. Как же сделать так, чтобы конфликты способствовали формированию успешной личности?

1. Не игнорируйте конфликты

Позиция страуса в данном случае не принесёт плодов. Надежды, что всё как-нибудь само рассосётся, обычно оказываются беспочвенными. Тактика постоянных уступок приводит к тому, что конфликты усугубляются, а разрешить их становится сложнее. Таковы законы развития конфликтной ситуации: столкновение мотивов, целей и интересов сторон никогда не бывает случайным, оно подготовлено какими-то обстоятельствами и несёт в себе определённый смысл и пользу для развития. Избегание столкновения приведёт лишь к тому, что ситуация повторится в такой форме, в которой вы уже не сможете её игнорировать. Поэтому — откройте глаза и начинайте действовать.

2. Уделяйте внимание не только внешним, но и внутренним конфликтам

Если у ребёнка возникла какая-то проблема в школе, он поссорился с одноклассником, не может найти общий язык с учителем или стал объектом травли, мы, конечно, это заметим и примем меры. А вот на то, что творится в душе у ребёнка и в его голове, мы обращаем внимание куда реже. А там «творяются» конфликты, которые психология называет внутриличностными

или внутренними.

Что делать, если ребёнка травят в школе

Эти конфликты неизбежны. Они, можно сказать, и создают личность. От того, как ребёнок будет их разрешать и научится ли он этому вообще, в конечном итоге зависит, станет ли он счастливым и успешным взрослым. Плохое настроение подростка, проблемы с поведением, истерики или агрессию обычно объясняют избалованностью, дурным характером или в самом крайнем случае переутомлением от занятий. Мало кто из родителей задумывается, что причиной многих сложностей в поведении является переживание внутреннего конфликта. Что уж говорить о помощи в его разрешении.

3. Узнайте о конфликтах как можно больше

Чтобы помочь ребёнку разрешить межличностный или внутренний конфликт, вооружитесь знанием об их типах, видах и специфике. Это поможет подобрать стратегию его разрешения.

Внутренний конфликт, как правило, сопровождается болезненными переживаниями и может привести к стрессу, депрессии и даже неврозу.

Очень часто, не в силах справиться с переживаниями, дети и подростки начинают болеть

Если ваш ребёнок — постоянный «клиент» участкового педиатра, возможно, причину нужно искать глубже, чем в банальном ослаблении иммунитета или вирусах.

Другая особенность внутреннего конфликта — сложность диагностирования. Такие конфликты могут протекать скрыто не только от окружающих, но и от самого человека. К детям это относится даже в большей степени. С возрастом мы учимся рефлексии, начинаем лучше понимать себя и свои чувства. Дети же редко могут объяснить, что с ними происходит. Задача родителя — не только не пропустить конфликт, но и выяснить, в чем он, собственно, заключается.

4. Разберитесь в природе конфликта

Под внутриличностным конфликтом в психологии понимают столкновение внутри человека взаимоисключающих мотивов, ценностей, целей. В период взросления подобное происходит регулярно. Ребёнок только учится жить в обществе, знакомится с его требованиями, осознаёт свои желания и стремления и учится достижению целей. Конфликт возникает, когда

желания, цели и ценности противоречат друг другу и между ними необходимо сделать выбор. Но это не всегда легко.

Чтобы помочь ребёнку разобраться в себе и определиться с приоритетами, важно понимать, между чем и чем происходит конфликт, то есть определить его вид. Конфликт может быть:

- между хочу и хочу (мотивационный)
- между хочу и нужно (нравственный)
- между нужно и нужно (ролевой)
- между хочу и не могу (нереализованного желания)
- между нужно и не могу (адаптационный)
- между могу и не могу (неадекватной самооценки)

Разобравшись в природе конфликта, можно подобрать подходящую тактику его разрешения. Но не забывайте об универсальных правилах воспитания — терпении, чуткости и гибкости. В любой ситуации сохраняйте доверие вашего ребёнка, только тогда вы сможете как-то повлиять на его состояние и на то, как разрешится его внутренний конфликт.

5. Научите ребёнка не бояться трудностей и разбираться в себе

Зрелая личность — это человек, который познал себя, разобрался со своими желаниями, научился взаимодействовать с другими людьми и с обществом в целом. Мы становимся такими благодаря тем проблемам и вызовам, которые ставит перед нами жизнь. Другими словами — благодаря внутренним конфликтам (если, конечно, нам удалось их разрешить).

Чтобы ваш ребёнок мог успешно и с пользой справляться с внутренними конфликтами, научите его:

1. не бояться трудностей, проблем и конфликтов
 2. разбираться в себе и своих желаниях, их причинах и последствиях
 3. выстраивать приоритеты и делать выбор исходя из того, что важнее
 4. находить баланс между желанием и долгом
 5. совмещать разные социальные роли
 6. достигать компромисса, если невозможно получить все
 7. правильно ставить цели,
 8. достигать желаемого с помощью стратегии «маленьких шагов»
 9. желать того, что можно получить
 10. обращаться за помощью
 11. справляться с разочарованиями, не теряя себя
 12. Внутренний конфликт может и должен стать толчком к положительным изменениям, стимулом к развитию личности и становлению своего «я».
- Именно такой подход к конфликту и считается конструктивным.

Нередко

Приглядимся:



Иногда, но в этот момент хочется понять: почему?

Нередко

Приглядимся:



Иногда, но в этот момент хочется понять: почему?