

«Если в жизни есть возможность сделать шаг назад, чтобы избежать конфликта – лучше его сделать.» Мусабеков Р.

Профилактика конфликтных отношений среди подростков.



Подростковый период – это этап онтогенеза, находящийся между детством и взрослостью. Этот период называют и самым трудным из возрастов человека, и вторым рождением, и сравнивают с новым кораблем, выпущенным в открытый океан без штурвала, рулевого и балласта.



Это период, когда подросток не понимает сам себя, им управляют его эмоции, чувства и переживания. Поэтому на данном этапе взросления он зачастую напоминает ежика, который на все реагирует протестом и излишним вниманием к своей персоне.

Ведущим видом деятельности в подростковом периоде становится общение со сверстниками, поэтому именно этот отрезок взросления характеризуется множеством конфликтов.

Виды конфликтов в подростковой среде:

1. **Подросток-подросток.** Основные причины такого конфликта:
- стремление подростка к самоутверждению любой ценой, желание утвердиться и выделиться в глазах сверстников

- нежелание и неумение учитывать мнение другого человека
- повышенная агрессивность, частая смена настроения, связанные с пубертатным периодом
- борьба за лидерство
- обман, сплетни, оскорбления
- симпатия без взаимности
- борьба за девочку (мальчика)



Как решить такой конфликт?

- не прибегать к драке, это еще больше усугубит непонимание между вами;
- проявлять естественное внимание к собеседнику, доброжелательность, терпимость, дружелюбие;
- держаться спокойно, не терять самоконтроля, говорить лаконично, чуть медленнее, если собеседник излишне взволнован;
- дать собеседнику выговориться, не перебивая его;
- признать свою вину, если объективно таковая есть;
- постараться предельно тактично показать собеседнику, в чем, как вам кажется, он тоже не прав;

- показывать, что вы заинтересованы в решении проблемы собеседника, сотрудничестве с ним будете поддерживать его, если это не противоречит интересам дела;



2. Подросток- родитель. Основные причины такого конфликта:

- диктатура родителей, неумение выслушать и понять ребенка;
- гиперопека – постоянный контроль ребенка;
- неправильное воспитание- ребенок все воспринимает как должное, часто критикует родителей;
- повышенные требования к детям, частое применение угроз, осуждений.

Пути решения:

- помогайте, но не старайтесь решать за него все проблемы;
- дозируйте опеку, свободу, похвалу и порицание .
- станьте терпимее к недостаткам подростков;
- уверьте ребенка в том, что вы всегда будете его любить, что гордитесь им;
- все должно быть общее: и радость, и слезы, и смех. Совместные переживания, надежды, мечты объединяют;
- давайте ребенку возможность высказаться и быть услышанным.



3. Подросток и учитель. Основные причины такого конфликта:

- плохое выполнение домашних заданий;
- нарушение дисциплины в школе;
- неуважение к учителю.

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. Поэтому в любой ситуации взрослым людям нужно поддерживать подростка:

- предложите выговориться и молча выслушайте
- не навязывайте свою помощь
- научите не сравнивать себя с другими
- расширьте круг интересов
- мотивируйте хорошее поведение
- обнимайте (перед тем как обнять, спросите разрешения. Не сюсюкайте и не иронизируйте во время объятий).

Полезно знать каждому!

Способы избежать конфликт и сохранить свое психическое здоровье.

*мягкое противостояние-это решительное возражение, высказанное в мягкой форме. Данный способ помогает отстоять свою позицию, и не обидеть другого человека.

*конструктивное предложение- это попытка найти компромисс, т.е. выход из сложившейся неприятной ситуации, который устроил бы всех.

*попробуйте во время ссоры попытаться представить себя на месте вашего соперника- и вы поймете, что у него тоже есть причины для защиты своих аргументов.

*научитесь делать комплименты и уступать.

Запомните! Из двух ссорящих виноват тот, кто умнее.

Подростковый период- это самый ответственный этап взросления, так как здесь закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу. Стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии-самопознание, самовыражение, самоутверждение.