КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ
(РОДИТЕЛЯМ УЧАЩИХСЯ VIII КЛАССОВ, IV четверть).

Цель: определение эффективных способов поведения родителей с детьми в конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Изучить понятие конфликта и особенности деструктивных и конструктивных конфликтов.
2. Проанализировать возможные причины конфликтов подростков с родителями.
3. Ознакомиться с типологией семей в зависимости от обстановки в них.
4. Информировать об основных типах конфликтов между подростком и родителем и способах их преодоления.

Основная часть:

То, как человек ведёт себя в обществе, как он взаимодействует со знакомыми и незнакомыми людьми, говорит о его «культуре поведения». Действительно, межличностные отношения среди людей окружают всех и каждого, проникая в жизнь любого из нас. Однако недостаток или избыток отдельных элементов межличностного общения затрудняет, а порой делает невозможной нормальную, приносящую чувство удовлетворения жизнь. Атмосферу межличностных отношений создают сами люди. Но люди же могут изменить ее так, чтобы установился климат, благоприятствующий личностному развитию и равноправному существованию целых сообществ [1, с. 226-229].

Естественно, что в жизни нельзя избежать разногласий, противоречий и конфликтов. Однако в действительности чаще всего не сами конфликты разрушительно действуют на людей и затрудняют их совместную жизнь, а следствия некоторых форм поведения в конфликтной ситуации: страх, враждебность, угрозы. Если эти переживания чрезмерно интенсивны и длительны, у людей может возникнуть и закрепиться оборонительная реакция, т.е. поведение, которое вплетается в структуру личности и искажает характер мышления, поступков и чувств. Негативные последствия страха, враждебности и чувства опасности распространяются и на другие ситуации, участником которых становится данный субъект. Таким образом, возникает нечто вроде цепной реакции, которая охватывает все более широкие области межличностных отношений. Например, человек, воспитанный в атмосфере страха и опасности, сам впоследствии может стать источником этой атмосферы, воспитывая своих детей или руководя подчиненными. При этом он действует не вполне осознанно, не руководствуясь так называемым злым умыслом. Он всего лишь воспроизводит некоторый стереотип межличностных контактов, который когда-то в прошлом был закреплен на нем как часть его личности.

Из всего вышесказанного прямо следует, что межличностные конфликты всегда требуют немедленного их решения непосредственно после

их появления, ибо последствия затягивания в данном случае – самые губительные [2, с. 12-13].

В современном обществе практически каждый родитель подростка сталкивается с такой проблемой, как конфликтное поведение ребенка. Данная проблема является актуальной и на сегодняшний день, так как конфликтное поведение – широко распространенное явление в подростковом возрасте.

Для того чтобы рассмотреть стороны конфликтного поведения ребенка, необходимо выяснить, что подразумевается под словом «конфликт». Если исходить из общепринятого определения конфликта, то в толковом словаре С.И. Ожегова оно трактуется, как «столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов, или субъектов взаимодействия». Следует также отметить, что понятие конфликта принадлежит как науке, так и обыденному сознанию, наделяющему его своим специфическим смыслом. В обыденной речи слово «конфликт» используется применительно к широкому кругу явлений – от вооруженных столкновений и противостояния различных социальных групп до служебных или супружеских разногласий. Слово «конфликт» происходит от латинского слова *conflictus* – столкновение. Оно в практически неизменном виде входит в другие языки (*conflict* – англ., *konflikt* – нем., *conflit* – франц.) [3, с. 8-9].

Межличностные конфликты можно описать в соответствии с мотивационной, когнитивной и деятельностной сферами жизнедеятельности. К мотивационным конфликтам могут быть отнесены конфликты интересов – это ситуации, затрагивающие цели, планы, устремления, мотивы участников, оказывающиеся несовместимыми или противоречащими друг другу. Интересы разных сторон противоречат друг другу, однако, возможно, им и удастся найти вариант их совмещения. К когнитивным конфликтам могут быть отнесены так называемые ценностные конфликты – это конфликтные ситуации, в которых разногласия между участниками связаны с их противоречащими друг другу или несовместимыми представлениями, имеющими для них особое значение. Система ценностей человека отражает то, что является для него наиболее значимым, исполненным личностного смысла, смыслообразующим.

Различия в ценностях, однако, не обязательно ведут к конфликтам, и люди разных убеждений, политических и религиозных взглядов могут успешно работать вместе и иметь хорошие отношения. Конфликт ценностей возникает тогда, когда эти различия оказывают влияние на взаимодействие людей или же они начинают «посягать» на ценности друг друга. Также, люди нередко склонны «переубеждать» друг друга, навязывая свои взгляды, вкусы, точки зрения и т.д., что также может вести к конфликтам. Еще один распространенный вид межличностных конфликтов, относящихся к деятельностной сфере, – это ролевые конфликты, возникающие из-за нарушения норм или правил взаимодействия.

Разрешение противоречий – объективная функция социального конфликта. Значит ли это, что она совпадает с целями участников? Нет, не

значит или, во всяком случае, не всегда. Если целью одной из сторон конфликта может быть действительное устранение противоречия (причем именно в ее пользу), то целью другой стороны вполне может быть сохранение статус-кво, уклонение от конфликта либо разрешение противоречия без противоборства сторон. В конфликте могут быть заинтересованы даже не сами противоборствующие стороны, а третья сторона, провоцирующая конфликт. Поэтому функции конфликта, с позиций его участников, могут быть гораздо более многообразны.

По влиянию на психологический климат конфликты подразделяют на деструктивные, которые подрывают взаимоотношения изнутри и порождают разрушительные конфликты, споры и дискомфорт, и конструктивные, творческие, способствующие нормализации обстановки в коллективе. Действительно, конфликты играют положительную роль, если они помогают выявить причины отставания или недисциплинированности, недостатки, оздоровить отношения.

Конструктивный дуэт – это общение равноправных партнеров. В дуэтном режиме желательно достигнуть взаимопонимания методом обмена информацией и нахождения взаимовыгодных позиций: получение выигрыша без ущемления выгод партнера. Так на практике осуществляется переход от конфронтационного мышления к сотрудничеству.

Очевидно, что конфликт служит способом выявления и разрешения противоречий. Если противоположные силы, их интересы вызывают напряжение, переходящее в открытое противоборство, то, естественно, этому противоборству рано или поздно должен прийти конец. Конфликт с его последующим разрешением и является одним из путей выхода из противоречия.

При таком подходе возникает проблема оценки роли конфликта. Преобладающая, можно сказать, обыденная оценка любых конфликтов однозначно отрицательна. Есть и другая точка зрения, согласно которой конфликт – не только неизбежное, но и полезное социальное явление. В действительности конфликт полезен тем, что, так или иначе, разрешает противоречие. Но какой ценой? Путем разрушения или серьезного повреждения системы, а то и посредством уничтожения одной из сторон? Лучше, если объективно существующее противоречие, не доводя до конфликта, устранить мирными, цивилизованными средствами. Поэтому о полезности конфликтов, с нашей точки зрения, можно говорить лишь в конкретных случаях и притом достаточно условно [4, с. 706-708].

Возвращаясь к конфликтному поведению подростков с родителями, следует отметить, что именно подростковый возраст ребёнка – это время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Оно протекает с кризисами и конфликтами. В этот период все скрытые противоречия выходят наружу. В этом возрасте ребёнок избавляется от детской зависимости и переходит к отношениям, которые основаны на взаимном доверии, уважении и относительном, но неуклонно растущем

равенстве. В большинстве семей процесс проходит болезненно и воспринимается как вызывающее поведение.

Так начинается отделение подростка от родителей, противостояние им. Ребёнок может стать грубым, резким, критиковать родителей и других взрослых. Раньше близкие многого не замечали в ребёнке, верили в непогрешимость своего авторитета, и вот состоялось как бы свержение их с пьедестала. Происходит это потому, что в глазах подростка мать и отец остаются источником эмоционального тепла, без которого он чувствует себя беспокойно. Остаются они и властью, распоряжающейся наказаниями и поощрениями, и примером для подражания, воплощающим в себе лучшие человеческие качества, и старшим другом, которому можно доверить всё. Но со временем эти функции меняются местами.

В связи с этим даже в благополучных семьях возникает определённая сложность общения с детьми старшего школьного возраста. Причём сложность увеличивается ещё и потому, что родители часто не понимают, что с выросшими детьми общение должно строиться по-другому, нежели с маленькими. Не всегда родители различают, что нужно запрещать, а что следует разрешать. Всё это может создать весьма непростую ситуацию.

В зависимости от царящей в них обстановки, все **семьи можно разделить на пять групп:**

1. Семьи, в которых *очень близкие, дружеские отношения между родителями и детьми*. Эта атмосфера благоприятна для всех членов семьи, так как родители имеют возможность оказывать влияние в тех сторонах жизни сына или дочери, о которых в других семьях только подозревают. В таких семьях родители прислушиваются к мнению детей в вопросах современной музыки, моды и т.п. А дети – к мнению близких в других, более существенных, вопросах. Подростки, воспитывающиеся в таких семьях, как правило, активны, дружелюбны, независимы.

2. Семьи, где *царит доброжелательная атмосфера*. Родители следят за развитием детей, интересуются их жизнью, пытаются оказать влияние в силу собственных культурных возможностей. В этих семьях бывают конфликты, но они открыты и сразу же разрешаются. От родителей здесь ничего не скрывают, им верят. В таких семьях существует определённая дистанция между старшими и младшими. Дети растут обычно вежливыми, приветливыми, уступчивыми, послушными. Редко заявляют о своей независимости.

3. Большая группа семей, где *родители уделяют достаточное внимание учёбе детей, их быту, но этим и ограничиваются*. У этих ребят есть всё необходимое для жизни: одежда, гаджеты и т.д. У детей в таких семьях есть отдельная комната, но дорогая мебель расставлена строго и нет возможности её передвинуть, переставить. «Развести в комнате грязь» также запрещено. Родители пренебрегают увлечениями детей, а это создаёт определённый барьер между ними. Девиз у таких родителей: «Не хуже других». Явно виден конфликт между родителями и детьми. Материальное обеспечение далеко не всегда удовлетворяет запросы старшеклассников, многие из этих запросов родители просто не считают достойными внимания.

4. Существуют *семьи, где за ребёнком устанавливается слежка, ему не доверяют, применяют рукоприкладство*. В таких семьях всегда существует конфликт между повзрослевшими детьми и родителями. Иногда он скрытый, периодически прорывающийся наружу. У подростков из таких семей устанавливается стойкая враждебность к родителям, недоверие к взрослым вообще, трудности в общении со сверстниками, с окружающим миром.

5. Обстановка в этих семьях критическая. Здесь ненормальные отношения между детьми и родителями. *Атмосфера напряжённая, антисоциальная*, в таких семьях пьют один или оба родителя. Влияние такой семьи пагубно – оно является причиной многих преступлений подростков.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что позиция ребёнка в семье во много определяется атмосферой, господствующей в ней. Если подросток чувствует любовь родителей, они к нему внимательны, но не навязчивы, то и этот сложный период взросления пройдёт у него, скорее всего, гладко, без срывов. И наоборот, если подросток ощущает заброшенность, ненужность, то появляется чёрствость, эгоизм, агрессия по отношению к другим.

Если очевидна сложность в общении родителей с подростками, то, скорее всего, это противоречие между стремлением детей быть самостоятельными и желанием родителей видеть их послушными и зависимыми, как в детстве. Однако это лишь видимая часть айсберга. На самом деле в подростковый период между родителями и детьми обостряются конфликты «поколений», связанные с возрастной дистанцией.

Те проблемы, которые волнуют подростка, для родителей не представляют ничего серьёзного, так как они уже их преодолели и забыли. Юность кажется им безоблачной и беспроблемной, то есть идеальным временем, в котором всё просто и легко. А то, что для родителей является важным, о чём они хотели бы предупредить своих детей, совершенно этих детей не волнует. Они ещё далеки и от ответственности 35-45-летних, и от опыта, надежд, исканий.

Взрослые и дети также расходятся во мнениях о том, с кем надо дружить, какую профессию выбрать, хороши ли современная музыка, кино, мода и т.д. И это не случайно. Родители выросли в других условиях. Они очень заняты переживаниями их детей-подростков.

Дети же ведут себя вызывающе. Они считают, что «предки» – это люди, у которых всё позади. Их раздражают отсталые вкусы родителей. И близкие взрослые становятся «механизмом» для обеспечения потребностей и ограничения свободы.

В результате теряется контакт и уважение. Строятся баррикады и проходят революционные действия. Всем от этого неуютно. Кто же должен сделать первый шаг к примирению? В большинстве случаев – родители. Они мудрее, и у них больше опыта в общении. Взрослые должны всегда помнить, что подросткам хочется видеть в родителях друзей, которые помогут решить проблемы самосознания и самоопределения. Самому сделать это бывает не под силу, появляется чувство безысходности, и не от отсутствия информации, а от отсутствия взаимопонимания, сочувствия. Причём юношам и девушкам

часто легче поговорить о проблемах со взрослым, чем с ровесником. Перед родителями легче проявить беспомощность, слабость, незащищённость. Если, конечно, в семье нет эмоционального напряжения. Если же это напряжение присутствует, не избежать конфликтов.

Родители!

- Помните, что вы тоже люди. Дайте себе отдохнуть. Не требуйте от себя невозможного.
- Не всегда старайтесь сделать «как лучше». Подумайте, к чему это может привести.
- Будьте великодушны: помогите своим детям найти с вами общий язык.
- Любите друг друга. Не стесняйтесь говорить об этом, научитесь выражать свою любовь словами.

Далее хотелось бы описать **основные типы конфликтов** и способы их преодоления.

1. *Конфликт неустойчивого родительского восприятия.*

По мнению психологов, часто причиной конфликтов между родителями и детьми является «неустойчивость родительского восприятия». Как это понимать? Естественно, что статус подростка в семье и обществе не устоялся. Он и не взрослый, но уже не ребёнок. Недостатки в этом возрасте многочисленны: несобранность, неусидчивость, нецелеустремлённость, несдержанность и др. Внешний облик соответствует этим качествам. Вообще, подросток непривлекателен. Вместе с тем, ведёт себя иногда как взрослый, то есть критикует, требует уважения. Но иногда он, как ребёнок, – всё забывает, разбрасывает вещи.

В результате положительные качества недооцениваются, зато выступают несовершенства. Особенно если в семье есть младший ребёнок – послушный и старательный. Необходимо, чтобы родители постарались осознать противоречивые чувства.

Попытались погасить в себе недовольство и раздражение. Объективно оценили достоинства и недостатки подростка. Сбалансировали систему обязанностей и прав.

2. *Диктатура родителей.*

Формы этого конфликта разнообразны, но общая формулировка звучит так: диктатура в семье – это способ контроля, при котором одни члены семьи подавляются другими. При этом, конечно, подавляется самостоятельность, чувство собственного достоинства. Родители вторгаются на территорию подростков, в их душу.

Бесспорно, родители должны и могут предъявлять требования к ребёнку, но необходимо принимать нравственно оправданные решения. По мнению психологов, требовательность старших должна сочетаться с доверием и уважением к детям, в противном случае требовательность оборачивается грубым давлением, принуждением. Родители, воздействующие на подростка приказом и насилием, неизбежно столкнутся с сопротивлением, которое чаще всего выражается грубостью, лицемерием, обманом, а иногда откровенной

ненавистью. И даже если сопротивление будет сломлено, победа окажется мнимой, так как ребенок теряет чувство собственного достоинства, он унижен и получает информацию, которую можно определить одним выражением: «Кто сильнее, тот и прав».

Поведение родителей, которые игнорируют интересы и мнения подростка, лишая его права голоса, может привести к тому, что их ребенок вырастет циником и деспотом. Может, конечно, обойтись без тяжких последствий, но одно можно сказать с полной уверенностью: из сына или дочери получится то, чего, видимо, никак не ожидали родители. Так как положительный эффект такого воспитания отсутствует. Поэтому пусть подросток в своей комнате вешает джинсы туда, куда хочется ему. У любого человека, а особенно у человека взрослеющего, должна быть территория, куда «посторонним вход воспрещён». Если же взрослый с легкостью вторгается на чужую территорию, в чужую душу, подросток замыкается в себе, грубит, нервничает. Во всяком случае, известно, что в семьях, где уважают границы личного пространства каждого, конфликты и ссоры – явления редкие, нетипичные.

Для разрешения таких конфликтов введите некоторые простые правила общения, правила общежития, которые должны соблюдаться:

- не входить друг к другу в комнату без стука или в отсутствие хозяина;
- не трогать личные вещи;
- не подслушивать телефонные разговоры.

Необходимо оставлять за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т.д. Искренне объясняйте, что вы чувствуете, когда расстроены, но не вспоминайте старых, давнишних грехов, а говорите о сегодняшнем положении. Однако при этом никогда не давите, не наказывайте физически, не унижайте.

3. *Мирное сосуществование – скрытый конфликт.*

Отметим, что здесь царит позиция невмешательства. Выглядит обстановка вполне благопристойно. У каждого члена семьи свои успехи, победы, проблемы. Никто не переступает запрет. Родители испытывают гордость, поддерживая подобный нейтралитет. Думают, что такие отношения воспитывают самостоятельность, свободу, раскованность. В результате получается, что семья для ребёнка не существует. В критический момент – беда, болезнь, трудности, – когда от него потребуется участие, добрые чувства, подросток ничего не будет испытывать, так как это не будет касаться лично его.

Сюда же можно отнести воспитание «без запретов». Установка родителей на детскую «свободу» без конца и без края, устранение тормозов, ограничений и обязанностей подчиняться нравственному долгу или элементарным правилам общения пагубны для формирования личности. Это является молчаливым разрешением делать всё, что вздумается. Приведёт оно к тому, что человек, воспитанный в таких правилах, забудет нажать на тормоз, когда на пути реализации его интересов и способностей кто-либо окажется.

Поменяйте тактику общения. Установите систему запретов и включитесь сами в жизнь подростка. Соответственно помогите ему участвовать в жизни семьи. Создайте так называемый семейный совет, на котором решались бы многие проблемы всей семьи.

4. *Конфликт опеки.*

По сути, опека – это забота, ограждение от трудностей, участие. Подростки могут быть в таких семьях безынициативны, покорны, подавлены. Они часто отстранены от решения вопросов, которые касаются их лично и всей семьи. Вялое безразличие подростка иногда превращается в «диктат младшего».

Он командует родителями, заставляя, как это было в детстве, выполнять все свои желания. Часто такие дети появляются в семьях, где ребёнка очень ждали, и он был последней надеждой на счастье.

Но «деспотизм» подростка встречается гораздо реже. Чаще это послушный ребёнок, который не доставляет родителям особых хлопот в детстве. В подростковом возрасте именно такие ребята наиболее часто «срываются» и «восстают» против взрослых. Форма протеста может быть разной – от холодной вежливости до активного отпора. Это уже зависит от индивидуальности.

Родители, которые бессознательно стремятся сохранить эмоциональную близость с ребёнком, оказывают своим детям «медвежью услугу». Взрослые, постоянно озабоченные тем, чтобы их ребенок не столкнулся с семейными трудностями, чтобы он не устал от повседневных забот, растят «маменькиных сыночков и дочек».

Эти дети несчастливы в среде сверстников, они не готовы к трудностям жизни, так как им никто, кроме близких людей, «стелить соломку» не станет. Заметим, что человека чаще губит чрезмерная опека, чем проблемы и невзгоды. Ведь всё равно настанет момент, когда родителей начинает раздражать безынициативность и зависимость ребёнка.

Конфликт разрешится тогда, когда родители постараются изменить своё поведение. Не отказывайтесь от контроля, без которого невозможно воспитание человека, но сведите опеку к минимуму. Не требуйте от ребёнка только правильных поступков, примите его таким, какой он есть.

Помогайте, но не старайтесь решать за него все проблемы. Стимулируйте общение со сверстниками. Дозируйте опеку, дозируйте свободу, дозируйте похвалу и порицание – это один из выходов в данной ситуации.

5. *Конфликт родительской авторитетности. «Шоковая терапия».*

Детей в таких семьях воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. Обливают холодной водой. Учат языкам, музыке. Замечают любой промах, обращают на него внимание, наказывают неуважением. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать своё мнение. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их. Постоянно требуют от ребёнка совершенства. Говоря при этом «А вот я в твоем возрасте...». Это приводит к двум типам конфликтов:

▪ Ребёнок чувствует себя неуверенно, его охватывают обида и ярость, но подросток понимает, что бессилен. Появляется мысль о безвыходности, бессмысленности собственной жизни.

▪ Все как на войне. Силы сторон (родителей и детей) практически становятся равными: на грубость отвечают грубостью, на злорадство – злорадством. Если у родителей случаются несчастья, дети не будут сочувствовать, они отплатят той же монетой.

Измените отношение к своему ребёнку. Станьте терпимее к недостаткам подростков. Постарайтесь восстановить доверие и уважение ребенка к самому себе. Найдите и развивайте в сыне или дочери те достоинства, которые свойственны их натуре. Не унижайте, а поддерживайте. Не вступайте в бесконечные споры, не допускайте молчаливой, «холодной» войны.

И главное – уверьте ребенка в том, что вы будете его любить, что гордитесь тем-то и тем-то, чего в вас недостает. Поймите, что ему трудно!

Если мы хотим, чтобы сын или дочь стали ближе, роднее, то не следует ограждать их от горестей и радостей взрослого человека. Делайте их соучастниками ваших переживаний. Причём делайте это прямо и смело, давая доступные разъяснения. Не запугивайте, не сгущайте краски, поделитесь своими надеждами.

Все должно быть общее: и радость, и слезы, и смех. Совместные переживания, надежды, мечты – все это сплачивает семью, укрепляет её. Пусть подросток равноправно участвуют во всех советах, решениях семьи. И его поведение будет обсуждаться так же. Ограничения и поощрения необходимо обсудить вместе, где вы и ребенок выскажете своё мнение. Поверьте, решение будет принято значительно легче [5, с. 171-180].

Одним из практических приёмов, позволяющих улучшить взаимоотношения в семье и достичь взаимопонимания, является активное слушание. Умение слушать – навык, необходимый каждому человеку. Часто родители неправильно истолковывают этот термин. Ведь с трудом дающееся молчание и ожидание своей очереди высказаться в ответ на речь собеседника вовсе не означает умения слушать. Тем более, если ваш собеседник – подросток, ревниво отстаивающий свою точку зрения, многое воспринимающий в штыки и в любой момент готовый обидеться и замкнуться.

Как и когда необходимо активно слушать? Это стоит делать во всех ситуациях, когда подросток расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, – то есть, когда у него возникают эмоциональные проблемы.

В качестве примера рассмотрим следующую нередкую ситуацию. Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!» Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список родительских ошибок.

Это приказы, команды, угрозы («Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться – ни копейки от меня

не получишь!»), морали, нравоучения (ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда подросток просто перестаёт вас слышать), критика, выговоры («У всех дети как дети, а у меня… И в кого ты такой уродился?), а также выспрашивания, расследования, предложения готовых решений, высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!»).

И это далеко не полный перечень неправильных реакций родителей на поведение подростков. Возможно, родители поступают так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки. А на самом деле – выплёскивают свои негативные эмоции. И конечно, такое родительское поведение не способствует установлению лучшего контакта и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастут ещё больше и могут перерасти в конфликт.

Как этого избежать? Необходимо использовать приём активного слушания.

Рассмотрим его на том же примере.

Сын (бросая портфель, со злостью): «Не пойду я больше в школу!»

Родитель (после паузы, поворачиваясь лицом к подростку, глядя в глаза): «Ты не хочешь больше ходить в школу».

Сын (раздражённо): «Там математичка ко мне цепляется!»

Родитель (после паузы, обозначает чувство, испытываемое подростком, используя утвердительную форму высказывания): «Тебя что-то разозлило на уроке математики».

Сын (с обидой): «Я сам эту контрольную сделал, а она говорит – списал!»

Родитель: «Я понимаю тебя, это действительно обидно».

Сын: «Вечно она ко мне придирается…»

Родитель: «Думаю, я тоже расстроилась бы…»

Сын: «Хоть ты меня понимаешь… Ладно, бывало ведь, что и списывал… Но я докажу всем, что могу решать задачи самостоятельно!»

Это лишь один из возможных вариантов продолжения беседы. Но какова бы ни была ситуация, цель родителей – некритическая оценка происходящего.

Основные **правила активного слушания**:

1. Повернуться лицом к подростку. Глаза на одном уровне.
2. Избегать вопросов, использовать утвердительную форму высказываний.
3. Держать паузу, давая подростку время на обдумывание.
4. Обозначать чувства, испытываемые подростком.

Результаты применения активного слушания:

1. Убедившись, что взрослый готов слушать, подросток обычно начинает рассказывать о себе всё больше.
2. Подросток сам продвигается в решении своей проблемы.
3. Подросток тоже начинает нас слушать и слышать.
4. Мы, действительно, начинаем лучше понимать своих детей.

Вот **основные правила конструктивного поведения** в конфликтных ситуациях:

1. Если вы хотите научиться избегать конфликтных ситуаций, для начала необходим сознательный отказ от них, возведённый в принцип.

2. Чтобы выработать в себе этот отказ, нужно понять: в конфликтах никто никогда никому ничего не может доказать, поскольку отрицательное эмоциональное воздействие блокирует способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, то есть останавливает работу мысли.

3. Если так уж получилось, что вы незаметно для себя оказались втянутым в конфликт, главное – вспомнить: нужно замолчать!

4. Молчание даёт возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить её.

5. Следует всячески избегать словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнёра, так как это только укрепляет и усиливает его.

6. Конфликт можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать аффект разрушительной, страшной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».

7. Подростки часто перенимают наше отношение к конфликтам. И к миру. Войну может победить только отказ от войны. Ссоры, семейные скандалы и конфликты – всё это может обернуться для подростка страхами, чувством безысходной обездоленности, невротическим развитием, психопатиями [6, с. 59-66].

Во взаимоотношениях с другими людьми конфликты неизбежны. Каждый здравомыслящий человек должен обладать умением эффективно улаживать споры и разногласия, чтобы ткань общественной жизни не рвалась с каждым конфликтом, а, наоборот, крепла вследствие роста умения находить и развивать общие интересы.

Для разрешения конфликта важно иметь в своем распоряжении различные подходы, уметь гибко пользоваться ими, выходить за пределы привычных схем и чутко реагировать на возможности поступать и мыслить по-новому. В то же время можно использовать конфликт как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения. Конфликты могут быть превращены в прекрасный учебный материал, если в последующем найдется время на то, чтобы вспомнить, что привело к конфликту и что происходило в конфликтной ситуации. Тогда можно будет узнать больше о самом себе, о вовлеченных в конфликт людях или об окружающих обстоятельствах, способствовавших возникновению конфликта. Это знание поможет принять правильное решение в будущем и избежать конфликта.

Список использованных источников:

1. Алабужева, С.В. Доверительная атмосфера общения как условие развития творчества детей / С.В. Алабужева // Зависимость, ответственность, доверие: в поисках

субъектности. Материалы Международной научно-практической конференции. Кн.1. М.Ижевск: Изд. дом «Удмуртский университет», 2004. – 226-229 с.

2. Землянушкина, О. Конфликты между детьми и их разрешение / О. Землянушкина // Школьный психолог. – №43. – 2001. – с. 12-13.

3. Ильгамова, С. Что такое конфликт? / С. Ильгамова // Школьный психолог. – №13. – 2007. – с. 8-9.

4. Смирнова, Т.С. Особенности конфликтного поведения в подростковом возрасте / Т.С. Смирнова, А.А. Ручкина // Молодой ученый. – 2016. – №4. – с. 706-708.

5. Энциклопедия домашнего психолога /Автор-составитель О. Нагоркина. – Саратов: Софит-Принт; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000. – 540 с.

6. Фалькович, Т.А. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы // Т.А. Фалькович, Н.С. Толстоухова, Н.В. Высоцкая. – М.: ВАКО, 2008. – 256 с.