

Навички вирішення конфліктів для підлітків

Бути підлітком нелегко. Проміжок часу між дорослим життям і дитинством сповнений змін – як фізичних, так і емоційних. Через високу гормональну активність підлітку часом важко залишатися «соціальним». Істерики, образи, ігнорування батьків – усе це стандартна для нього поведінка. Більшість підлітків вважають, що інші «просто не доганяють». Але ми всі були підлітками. Ми обов'язково наздоженемо!

Для того щоби підліток легше впорався з цим важким перехідним періодом, дайте йому набір необхідних життєвих навичок. Зокрема, усі підлітки повинні оволодіти навичками вирішення конфліктів. І вам як батькам треба стати в цій справі справжніми вчителями.

Чому виникають конфлікти?

Конфлікти є частиною життя. Незалежно від того, наскільки ви хочете захистити свою дитину від конфліктів, вона обов'язково зіткнеться з ними в реальності. Конфлікт може виникнути в родині, із братами, сестрами та батьками, із друзями та суспільством у цілому. Але є те, що треба обов'язково пояснити дитині – конфлікт не завжди дає негативний досвід. Пам'ятайте: конфлікт може призвести до змін, позитивних змін!

Наслідки конфліктів

Коли справа доходить до конфлікту, без набору необхідних навичок підліток може потрапити у складну ситуацію. Удома невирішені конфлікти можуть призвести до загострення відносин. За межами сім'ї конфлікти призводять до зруйнованої дружби, покарання за погану поведінку (у школі) й навіть насильства!

Навчання підлітків навичок вирішення конфліктів

Допомогти дитині ефективно долати негативні моменти й орієнтуватись у житті – це частина ваших батьківських обов'язків. З раннього віку почніть навчати її простих і дієвих способів управління конфліктами. Можливо, дитина не подякує вам за це сьогодні, але ви зможете пишатись добре виконаною роботою!

Познайомте підлітка з такими «заповідями» врегулювання конфліктів.

- **Заповідь 1:** конфлікт – це реальність, утекти від нього не вийде, гра в хованки не вирішить проблему.
- **Заповідь 2:** проблема не зникне тільки за твоїм бажанням. Не прикидайся й не одягай маску. Приховувати свої почуття – не найкращий варіант.
- **Заповідь 3:** учись боротися з проблемою, а не з людиною. Конфлікт виникає через спірне питання (складну ситуацію), а не через людину. Не переходь на особистості.
- **Заповідь 4:** проявляй повагу. Прислухайся до іншої людини. Слухай уважно. Слухати батьків або вчителів іноді нудно, але абстрагування не вирішує проблем.
- **Заповідь 5:** будь асертивним* – демонструй увічливу наполегливість. При вирішенні конфліктів не треба проявляти ні пасивність, ні агресію. Бути асертивним – це означає висловлювати свою думку впевнено та спокійно, бути сповненим поваги як до себе, так і до опонента.
- **Заповідь 6:** учись домовлятися. Це найважливіша навичка, яку слід набути. Уміння домовлятися допоможе тобі в довгостроковій перспективі.
- **Заповідь 7:** дотримуйся теперішнього часу. Не пригадувай минулі образи та розбіжності. Це ще більше посилить конфлікт.
- **Заповідь 8:** замовчування не допомагає. Ображатись на опонента так само погано, як і проявляти до нього агресію – проблема залишиться невирішеною. Обговорюй її.
- **Заповідь 9:** намагайся зрозуміти. Спробуй поставити себе на місце іншої людини. Не займай оборонну позицію й уважно аналізуй ситуацію з різних точок зору.
- **Заповідь 10:** навчись вибачатися. Встань перед дзеркалом і тренуйся, якщо це необхідно! Якщо ти не правий, прийми це, від цього ти не станеш «слабаком». Навпаки, тільки сильна людина може сказати «вибач». Це просте слово творить дива, спробуй!

Перераховані навички, подані у вигляді заповідей, не тільки допомагають підлітку вирішувати конфлікти, а і знадобляться в житті. Підлітки вперті, і якщо ви почнете втрачати терпіння, просто зробіть глибокий вдих. Пам'ятайте, що ви теж колись були підлітком.

Дуже важливо вже з раннього віку починати прищеплювати дані навички. Навчання вирішувати конфлікти в підлітковому віці спочатку перетворює дітей на бунтарів, і ви як батьки повинні бути поруч з ними. Будьте присутніми, будьте в курсі того, що відбувається в житті дитини, але робіть це з повагою до її особистого простору. Гормони з часом ущухнуть, просто постарайтесь не дозволити їм залишити негативний слід у житті вашої дитини!

** Асертивність – поведінка, що поєднує внутрішню силу та ввічливість у стосунку до оточуючих. Це здатність у ситуації зовнішнього тиску коректно відстоювати свої інтереси та свою лінію поведінки, спокійно казати «ні»*

тому, що вас не влаштовує та продовжувати в соціально прийнятній формі ефективно наполягати на своїх правах.