

Рекомендации по решению конфликтов в школе и внутри семьи

«Конфликт – это опасение хотя бы одной стороны, что её интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона».

Уильям Линкольн

Конфликт (от лат. conflictus – столкновение) – столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений; серьезное разногласие, острый спор, приводящий к борьбе (БСЭ, т.13, с.84, 1973). Осложнение в международных отношениях, приводящее иногда к вооруженному столкновению.

Самое неприятное в конфликте – это страх, злоба, обида, которые испытывают люди по отношению друг к другу. Мало того, они еще и не скупятся на взаимные упреки и оскорбления.

Конфликты существовали в прошлом тысячелетии, существуют в нынешнем и, наверное, будут существовать в следующем. **Общество без конфликтов возможно**, наверное, лишь при полной потере индивидуальности, свободы... Они сопровождают человека от рождения до самого последнего дня его жизни. Они – **неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений**, и нельзя говорить о том, что конфликты бесполезны или являются патологией. Они нормальное явление в нашей жизни. Но это не значит, что во всех этих, зачастую кажущихся неразрешимыми, ситуациях обязательно должны быть выигравшие и проигравшие. Противника можно представить партнером и недоразумение будет уладить куда проще.

Для возникновения конфликта необходимы присутствие, как минимум, двух человек или двух точек зрения (так называемый внутренний конфликт) и предмет спора.

Совсем избежать конфликтов невозможно. Но **научиться конструктивно разрешать** – целая наука, и этому надо учиться.

Необходимо понимать причину появления разногласий и не бояться открыто обсуждать их.

Нужно научиться осознавать масштабы и детали разногласий. «Заглаживание» конфликта, уход от его решения может привести к проблемам куда более серьезным:

- проблемы физического плана, связанные со здоровьем;
- проблемы психологического плана (уход в себя, в сою душевную боль, изменение характера человека, психическое расстройство, суицид и т.п.);
- проблемы социального плана (потеря семьи, развод, потеря работы, потеря себя).

Вот как схематически можно отразить **нарастание конфликта**:

несогласие → недовольство → противодействие → унижение → агрессия → разрыв

Если конфликт все-таки назревает, то надо дать выход своим чувствам.

Сказать человеку, с которым конфликтуете, то, что вы чувствуете, например: я злюсь, грущу, мне одиноко. Ведь он может и не знать, какая буря эмоций кипит внутри вас.

Попробуйте встать на позицию вашего недруга.

Избегайте взаимных оскорблений.

Учитесь принимать и уважать чужую точку зрения.

Найдите авторитетного третьего товарища, кто мог бы разобраться в конфликте.

Вот так можно представить **схему разрешения и предотвращения конфликта**:

нежность → юмор → компромисс → третейский судья → анализ своих действий → умение слушать → понимание → согласие → временный разрыв

Главная способность в конфликте – способность к конфронтации-объяснению. Это умение:

1. Отстаивать свою позицию открыто, «лицом к лицу».
 2. Стремление оценивать саму конфликтную ситуацию, её содержание, а не человеческие качества своего партнёра.
 3. Стремление к сохранению личностных отношений всех участников конфликта.
- Когда конфликт разрешается правильно, наступает покой, веселье, открытость, радость, расслабление, ощущение сил, уверенность в своих силах.

Но ведь конфликты могут возникать не только между ровесниками. В школе, к сожалению, часто возникают споры между учеником и учителем, а дома – между родителями и детьми, между членами семьи.

Если конфликт возникает со стороны учителя, то чаще всего это происходит из-за:

1. Нехватки квалификации у учителя. Порой молодые учителя не всегда могут найти общий язык с классом.
2. Нехватки времени на уроках. За 40 минут не всегда удастся уделить внимание каждому ученику.
3. Иногда может быть личная неприязнь учителя к ученику.

Если конфликт возникает со стороны ученика, то это происходит в случае:

1. Игнорирования предмета учеником.
2. Отсутствия усидчивости.
3. Когда ученик не ждет ничего нового и интересного от данного предмета, считает, что этот предмет ему не нужен.

Причины конфликтов родителей с подростками

Подростки в конфликте:

1. Кризис переходного возраста.
2. Стремление к самостоятельности и самоопределению.
3. Требование большей автономии во всём – от одежды до помещения.
4. Привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье.
5. Бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

Родители в конфликте:

1. Нежелание признать, что ребёнок стал взрослым.
2. Боязнь выпустить ребёнка из гнезда, неверие в его силы.
3. Проецирование поведения ребёнка на себя в его возрасте.
4. Борьба за собственную власть и авторитетность.
5. Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребёнка.
6. Неподтверждение родительских ожиданий.

Почему происходят конфликты? - Не умеем выслушать друг друга, не хотим вникнуть в то, как выглядит ситуация с точки зрения другого, не хотим понять интересы друг друга и найти общие интересы.

Какие навыки необходимы любому человеку при решении конфликтов?

1. Умение слушать.
2. Умение справляться со стрессом, владеть своими эмоциями.
3. Умение сохранять уверенность в себе, постоять за себя.
4. Умение критиковать и правильно реагировать на критику.
5. Умение принимать решение.
6. Умение уважать друг друга, и начинать эту науку нужно с себя.

Методы выхода из конфликта. Для выхода из конфликтной ситуации можно:

1. Дать выход своим чувствам, предупреждая об этом других.
2. Найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте.

3. Поставить себя на место другого человека.
4. Осознать право на существование другой точки зрения.
5. Быть твёрдым, говоря о проблеме, и мягким с людьми.

Реакции людей в ситуации конфликта.

1. Реакция амбиции. Получив информацию, придающую вес другому лицу, человек тут же старается принизить значение этой информации, стараясь подчеркнуть собственную значимость в глазах других людей.
2. Реакция самодовольства. Желание похвастаться своими возможностями или привилегиями, достижениями, при этом наблюдая за реакцией других людей. Получение радости от зависти других людей.
3. Реакция зависти. Человек достиг успеха, другой от его успеха и достижений «заболевает». Он считает, что успех другого возможен только после успеха его самого.
4. Реакция злорадства. Человек радуется тому, что кому-то плохо. Часто при этом не скрывает своих чувств.
5. Реакция захвата. Желание во что бы то ни стало присвоить себе заслуги другого человека, несмотря на свои реальные заслуги.
6. Реакция агрессии. Человек использует угрозы и грубость в достижении цели. Это характерно для людей амбициозных и нечувствительных к страданиям других.
7. Реакция присвоения. Гиперопека или прилипание к человеку для реализации своих целей.
8. Реакция безразличия. Бестрепетное отношение к физическому и душевному страданию другого человека.

Памятка для родителей

Уважаемые папы и мамы!

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь!

Постарайтесь, чтобы изменения эти были в лучшую сторону!

1. Прежде чем Вы вступаете в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого Вы хотите получить.
2. Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать от стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

Полезная информация

Подростковую психику нередко называют периодом «гормональной дури». У подростка происходит поиск и становление своего «я» - это стремление освободиться от влияния взрослых и общаться со сверстниками. Такие реакции порождают меньше конфликтов и проходят мягче в семьях, где присутствует уважение друг к другу, взаимопонимание, где

подросток, как и остальные члены семьи, имеет право голоса, где у всех есть права и обязанности.

Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подростков детей?

1. Не следует видеть в самостоятельности ребёнка угрозу его лишиться.
2. Помните, что ребёнку нужна не столько самостоятельность, сколько право на неё.
3. Чтобы ребёнок выполнил то, что вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.
4. Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.
5. Не создавайте в семье «революционную ситуацию», а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить её мирным путём.
6. Не забывайте слова И.-В. Гёте: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках».

За и против чего ведёт борьбу ребёнок в переходном возрасте?

1. За то, чтобы перестать быть ребёнком.
2. За прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.
3. За утверждение среди сверстников.
4. Против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.

Советы для родителей:

- помочь ребёнку найти компромисс души и тела;
- все замечания делать доброжелательным, спокойным тоном, не использовать ярлыков;
- подробно познакомить подростка с устройством и функционированием организма, подобрать соответствующую литературу по этому вопросу;
- необходимо помнить, что пока развивается тело ребёнка, болит и ждёт помощи его душа.

Литература:

1. Баркин А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребёнка. М.: АСТ-ПРЕСС, 2000.
2. Баулина М. Конфликт с учителем: выход есть! Г. Здоровье школьника, №9, 2007.
3. Гайдукова Н.Е. Родительские собрания. 8 класс. Волгоград: Учитель-АСТ, 2005.
4. Григорьева Т.Г., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Новосибирск, 1999.
5. Дереклеева Н.И. Родительские собрания. 5-11 классы. М.: ВАКО, 2005.
6. Ковалёв С.В. Психология семейных отношений. М.: Педагогика, 1987.
7. Смирн Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 1998.
8. Сонин В.А. Психологический практикум. М., 1998.
9. Фадеева Е.И. Тайны имиджа. М., 2002.