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

*Уильям Линкольн*

Нет на свете человека, который ни разу в жизни не участвовал бы в ссоре. Ссора, спор или скандал представляют собой конфликт.

***Какое же определение слову «конфликт» дано в словарях русского языка?***

**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. (Ситуации: дежурство; перетягивание каната между командами девочек и мальчиков).

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 план (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 конфликтуешь, то, что ты чувствуешь, 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 удается 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 их 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.

**Тест «Как вы действуете в условиях конфликта?»**

Приведенные ниже пословицы и афоризмы можно рассматривать как описание различных стратегий, используемых людьми для разрешения конфликтов. Внимательно прочитайте утверждение и по пятибалльной шкале определите, в какой степени каждое из них типично для вашего поведения в условиях конфликта:

5 – весьма типично, 4 – часто, 3 – иногда, 2 – редко, 1 – совсем не типично. Внесите номер утверждения в соответствующий столбец таблицы и подсчитайте общую сумму баллов.

1. Худой мир лучше доброй ссоры.

2. Если не можете другого заставить думать так, как хотите, заставьте его делать, как вы думаете.

3. Мягко стелет, да жестко спать.

4. Рука руку моет. (Почеши мне спину, а я тебе почешу.)

5. Ум хорошо, а два лучше.

6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.

7. Кто сильнее, то и правее.

8. Не подмажешь – не поедешь.

9. С паршивой овцы – хоть шерсти клок.

10. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.

11. Кто ударит и убежит, то сможет драться и на следующий день.

12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.

13. Убивай врагов своих добротой.

14. Честная сделка не вызывает ссоры.

15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.

16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.

17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.

18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.

19. Ты мне – я тебе.

20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.

21. Кто споит – ни гроша не стоит.

22. Кто не отступает, тот обращается в бегство.

23. Ласковое телятко двух маток сосёт, а упрямое – ни одной.

24. Кто дарит – друзей наживает.

25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.

26. Лучший способ решать конфликты – избегать их.

27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.

28. Кротость торжествует над гневом.

29. Лучше синица в небе, чем журавль в облаках.

30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.

31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.

32. В этом мире есть только две породы людей: победители и побежденные.

33. Если в тебя швырнули камень, бросай в ответ кусок ваты.

34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.

35. Копай и копай без устали – докопаешься до истины.

**Оценка результатов**

У каждого человека есть две жизненные заботы: достичь личных целей (которые могут субъективно переживаться как очень важные либо маловажные) и сохранить хорошие взаимоотношения с другими людьми (что также может переживаться как важное или маловажное условие). Соотношение этих двух главных забот и составляет основу типологии поведенческих стратегий.

**Тип I. «Черепаха» -** стратегия ухода под панцирь, то есть отказ от достижения личных целей и от участия во взаимоотношениях с окружающими.

**Тип II. «Акула» -** силовая стратегия: цели очень важны, взаимоотношения нет. Им не важно, любят л их, они считают, что конфликты решаются выиграшем одной из сторон и проигрышем второй.

**Тип III. «Медвежонок» -** стратегия сдерживания острых углов. Взаимоотношения – важны, цели – нет. Хотят, чтобы их принимали и любили, ради чего жертвуют целями.

**Тип IV. «Лиса» -** стратегия компромисса. Умеренно – и цели, и взаимоотношения. Готовы отказаться от некоторых целей, чтобы сохранить взаимоотношения.

**Тип V. «Сова» -** стратегия открытой и честной конфронтации. Ценят и цели, и взаимоотношения. Открыто определяют позиции и ищут выхода в совместной работе по достижению целей, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.

Наибольшее количество баллов указывает на приверженность к той или иной стратегии. Если в каких-либо колонках одинаковое количество баллов, то используются две стратегии.

Очень важно понять, что каждый из окружающих тебя людей имеет свой сложный и богатый внутренний мир.

*Людей неинтересных в мире нет.*

*Их судьбы – как истории планет,*

*У каждой всё особое, своё,*

*И нет планет, похожих на неё…*

Е.Евтушенко

И если человек, который находится рядом с тобой, отличается от тебя, это не значит, что он хуже тебя. Он просто другой, со своими индивидуальными особенностями, со своими сильными и слабыми сторонами личности.

**Примитивными реакциями людей в ситуации конфликта.**

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

И вот такие-то сложнейшие миры сталкиваются между собой в повседневной жизни, порождая многочисленные проблемы. И возникает необходимость погасить конфликт. Желательно, по крайней мере, «перемирие» враждующих, причём на основе такого компромисса между ними, который бы, во-первых, не шёл вразрез с этическими нормами. А во-вторых, не ущемлял человеческого достоинства обеих сторон.

**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 подросших 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. Гайдукова Н.Е. Родительские собрания. 8 класс. Волгоград: Учитель-АСТ, 2005.
3. Григорьева Т.Г., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Новосибирск, 1999.
4. Ковалёв С.В. Психология семейных отношений. М.: Педагогика, 1987.