**Обобщение опыта работы по теме «Конфликт в подростковой среде, способы выявления и пути их решения»**

**Видякин И.К.,**

**воспитатель**

**Подростковые конфликты**

**Конфли́кт** ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *conflictus — [столкнувшийся](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B0" \o "Стычка)*) — наиболее острый способ разрешения [противоречий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B8%D0%B5) в интересах, [целях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D1%8C), [взглядах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B7%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4), происходящих в процессе [социального взаимодействия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5), заключающийся в противодействии участников этого [взаимодействия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5) и обычно сопровождающийся [негативными эмоциями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F), выходящий за рамки правил и норм.

**Конфликтогены** — это вербальные и невербальные элементы коммуникации, создающие напряженную атмосферу в общении и задевающие собеседника. Конфликтогенами являются слова и обороты речи, определенная интонация, жесты, действия (бездействие) и поступки, уход от продолжения общения.

**Конфликты между подростком и воспитателем**

**Диктатура**Простыми словами: это способ контроля, когда одни члены группы подавляются другими. Это проявляется в подавлении самостоятельности, чувства собственного достоинства, во вторжении взрослого в личное пространство ребёнка.

В группе, где уважают личные границы каждого, появление конфликтов взрослых с детьми значительно реже, их почти нет.

Да, взрослые могут и должны проявлять свои требования к ребёнку, но при условии, что это будет сочетаться с доверием и уважением.

***Чтобы определить границы, введите правила:***

* не входить друг к другу в комнату без стука или в отсутствие хозяина
* не трогать личные вещи
* не подслушивать телефонные разговоры
* оставлять за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т. д.

Будьте искренни. Если вы расстроены, то объясните, что вы чувствуете, **но без упоминания старых проступков**. Без давления и без унижения говорите подростку о положении, происходящем в данный момент.

**Мирное сосуществование**

Взрослые с гордостью, соблюдают в доме нейтралитет, думая, что такая обстановка воспитывает самостоятельность и свободу. На самом деле – ни воспитателя, ни группы в целом для ребёнка нет. У каждого свои проблемы и при возникновении каких-либо трудностей у кого-либо из одногруппников, подросток не будет ничего испытывать. Потому что в группе нейтралитет: каждый сам за себя. То же можно сказать, когда взрослые разрешают делать подростку всё что ему вздумается. Отсутствие ограничений, обязанностей, нравственного долга, простейших правил общения формируют личность, не способную вовремя нажать на тормоза. Установите границы допустимого, интересуйтесь сами жизнью подростка (но не залезая в его личное пространство). Подключите его к участию в жизни группы: создайте групповой совет, на котором обсуждались бы многие вопросы.

**Конфликт опеки**

Дети, отстранённые от решения вопросов, касающихся группы и их лично, становятся безынициативны и покорны. Чрезмерная опека препятствует формированию самостоятельной личности: во взрослую жизнь выходят люди, не способные справится со своими трудностями без помощи взрослых.

**Конфликт авторитетности**

Взрослые, не замечая успехов детей, наказывают их неуважением за любую неудачу. Ведут с ними воспитательные беседы, не давая высказать свою точку зрения. Постоянно требуют совершенства, говоря при этом: «А вот я в твоем возрасте...».   
Будьте терпимее, постарайтесь восстановить доверие и уважение к своему подростку. Найдите и развивайте в нём те достоинства, которые свойственны его натуре. Вместо унижения оказывайте поддержку. Уверьте ребёнка в том, что он никогда не лишится любви взрослых, что вы гордитесь его качествами, которых недостаёт в вас. Помните, ему тоже трудно.

Дети, привыкшие доверять взрослым, будут дружелюбны и общительны с другими взрослыми, с ними можно будет договориться.

**Конфликты подростков в среде сверстников**

**Конкуренция, борьба за статус**

В переходном возрасте подростку важно не просто общаться, но и иметь свой статус в группе, который будет его удовлетворять. Быть лидером, «душой компании», первой красавицей и т.д. Чем выше подрастающий ребенок оценивает свои возможности и таланты, тем на более высокий статус он претендует. Если в группе на одну роль претендуют несколько человек, то конфликт интересов перерастает в конфликт между личностями. Далее события развиваются в зависимости от воспитания, агрессивности и темперамента участников.

По наблюдениям психологов, путь к лидерству связан с демонстрацией превосходства, и безжалостности. Особенно это проявляется в подростковой среде: ребенок гораздо больше взрослого подвержен к разжиганию конфликтов, соблазну стадности, жестокости и унижения себе подобных.

Чаще всего соперничают сильные личности. Борьба может быть за:

* Внимание особы противоположного пола
* Расположение учителей или руководителей секций
* За статус в компании

Конкуренция, как правило, оказывает положительный эффект на формирование личности. Психологи не рекомендуют вмешиваться в отношения между сверстниками, только если этот конфликт не стал диструктивным.

**Подросток становится объектом травли**

Жертвами становятся тихие, спокойные подростки, которые не могут за себя постоять и дать отпор обидчику. Причины травли могут быть различные. Чаще всего травля связана с непохожестью ребенка на других:

* Принадлежность к другой расе
* Особенности внешности – рыжие волосы, лопоухость
* Особенности развития – низкий или высокий рост, худоба, полнота, раннее половое созревание у девочек
* Необычные увлечения
* Семейная ситуация – нахождение в детском доме
* Отставание или отличные успехи в учебе

Конфликт часто сопровождается физическим насилием и не имеет простого решения. Взрослому необходимо научить подростка постоять за себя – повышать его уверенность в себе, помочь освоить навыки самообороны. Проблема исчезает, если обидчик получает достойный отпор, переключает свое внимание на другой объект или уходит из группы. На практике, беседы и наказания по отношению к агрессору, имеют обратный эффект. Если конфликтная ситуация затянулась, родителям рекомендуют перевести ребенка в другой коллектив.

**Влюбленность и общение между полами**

При отсутствии у взрослыз опыта решения таких деликатных проблем, влюбленность часто становится причиной сильных переживаний и конфликтов. Общение с противоположным полом значительно осложняют всплески половых гормонов.

* Конкуренция за внимание особы противоположного пола
* Ревность
* Безответная любовь
* Разрыв отношений

Если ваш подросток влюблён, то поддержите его. Будьте внимательным слушателем. В своих высказываниях проявляйте тактичность и уважение к его переживаниям. Предостерегите его от последствий ранних сексуальных связей: поясните, что нежелательная беременность и заболевания, передающиеся половым путем, частые последствия сексуальных контактов.

**Как помочь подростку в конфликтной ситуации?**

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 или взрослыми.

* Предложите выговориться и молча выслушайте

Уделите столько времени, сколько понадобиться, слушайте внимательно, как взрослого собеседника. Не стоит говорить: «Это мелочи. Не принимай близко к сердцу». В этом случае у подростка сложится впечатление, что взрослый его не понимает, и это зря потраченное время на разговор. Если ребенок не получит уважение и признание от вас, то это отдалит вас друг от друга.

Не используйте информацию, которую вам рассказал ребенок, против него. Не высмеивайте, не припоминайте при следующих конфликтах, не пересказывайте другим людям. В противном случае подросток закроет для вас свои секреты.

* Не навязывайте свою помощь

Подросший ребенок не примет непрошенных советов. Вряд ли он сделает так, как сказал взрослый, даже если будет предложен идеальный вариант. Просто заверьте, что вы в любом случае будете рядом.

* Предоставляйте право выбора

Ребенок должен чувствовать, что вы с ним советуетесь и он вправе решать. При этом предлагайте такие варианты, которые приемлемы для всех сторон. Дайте понять, что взаимные уступки помогут найти решение, которое удовлетворит обе стороны конфликта.

* Научите не сравнивать себя с другими

В окружении подростка всегда есть кто-то, превосходящий его по каким-то параметрам. Это не должно загонять его в депрессию. Задача взрослого объяснить, что каждый человек уникален. Спросите, что ваш ребенок хочет в себе улучшить. Вместе составьте план, как этого достичь: тренировки, репетиторы, регулярные занятия. Запишите план действий и предложите подростку самостоятельно добиться поставленной цели. Регулярно интересуйтесь, как продвигаются дела. Вселяйте подростку веру в собственные силы. Хвалите за успехи, подмечайте достоинства, убеждайте, что он лучший, что бы ни случилось. Не требуйте от него быть идеальным. Научите его, что не страшно ошибаться, что на ошибках учатся.

* Расширьте круг интересов

Поощряйте своего подростка посещать кружки и секции. Занимаясь спортом или искусством подрастающий ребенок может самовыражаться. У него появляется еще одна сфера, где он может достичь успеха, а значит укрепить самооценку. Кроме того, это возможность общаться. Важно, чтобы подросток занимался тем, что ему действительно нравится.

* Мотивируйте хорошее поведение

Хвалите, благодарите, делайте небольшие презенты, чтобы ребенок видел ваше хорошее отношение к нему. Особое внимание обращайте, когда подросток добровольно выполнил обязанности, которые вы ему не делегировали. Это проявление ответственности и хороших отношений между вами.

* Обнимайте

Перед тем как обнять, спросите разрешения. Не сюсюкайте и не иронизируйте во время объятий.

В том случае, если все принятые меры не помогли избавить подростка от стресса связанного с конфликтом, то необходимо обратиться за профессиональной психологической помощью.

Наберитесь терпения. Помните, что подростковый период – явление временное. Скоро ваш ребенок вновь начнет проявлять к вам любовь и уважение. Помогите ему пережить этот сложный этап, будьте рядом и готовыми помочь.

**Подростковый гнев. Глубокие корни гнева.**

Тысячелетиями гнев защищал нас от физической угрозы. В процессе эволюции в нашем мозгу сформировались лимбические структуры, запускающие определенные реакции с целью самосохранения в актуальных условиях, а именно реакции борьбы, бегства или замирания. Это позволило нашему виду пережить многие опасности и сохраниться до наших дней.

**Из чего происходит подростковый гнев?**

Подростков переполняет гнев, когда им кажется, что они не получают:

* Уважение. Подростки могут кипеть от возмущения, потому что им кажется, будто их считают недостойными уважение (относятся как к людям второго сорта).
* Пространство. Подростки нуждаются чтобы им предоставляли физическое и эмоциональное пространство.
* Признание. Вступая во взрослую жизнь подросток еще не имеет жизненного опыта. Они впервые переживают то, что вы пережили уже много раз, поэтому вам трудно бывает понять остроту их реакции на ситуации, которые вам кажутся обычными. Такое непонимание с вашей стороны и приводит к конфликтам: вы не признаете их эмоции адекватными ситуации, тогда как они просто еще не научились реагировать на жизненные перипетии так, как уже умеете вы. Помните ваш подросток только учится жить, и в этот непростой период ему очень важно знать, что его признают и принимают реальность и адекватность его переживаний.
* Материальное обеспечение (не хуже, чем у сверстников).

**Гнев бывает: чистым и грязным**. Чистый гнев возникает, когда некто напрямую угрожает вашему благополучию, физическому и психологическому. Грязный гнев – это нечто иное, это продукт наших интерпретаций первичных эмоций. То есть, например, грязный гнев возникает, когда нам кажется, что кто-то, случайно причинивший нам боль, сделал это намеренно.

**Гнев может быть механизмом самозащиты.** Подростки, пережившие тяжелую утрату, физическое или эмоциональное насилие, отсутствие опеки (а таких у нас очень много), могут прятать свою боль очень глубоко и обычно не способны разобраться с ней в одиночку. Возможно, недавно у них умер близкий, они пережили насилие или предательство со стороны того, кому доверяли, либо, наоборот, стали жертвой незнакомца. В подобных случаях гнев является, с одной стороны, сигналом того, что ребенок пережил душевную травму, а с другой – главным способом защиты от возможных последующих травм. То есть в данном случае гнев сообщает следующее: « Если я буду вести себя агрессивно, я смогу держать людей на расстоянии, и у них больше не будет возможности причинить мне боль». Показывать свою боль и страх, возникшие в результате травмирующих событий, кажется им рискованным, поэтому они выбирают другую эмоцию – гнев. Взрослые становятся безопасной мишенью для выражения замаскированной под гнев боли: то, что подросток не может держать в себе, он вываливает на них, получая временное облегчение. **\**Не будем греха таить, наши домашние проблемы, мы часто приносим на работу, и не осознавая этого выливаем на детей свои негативные эмоции, следовательно почему они не могут сделать также.***

**Нарушение коммуникации.**

Нарушение коммуникации начинается в те микросекунды, когда наши зеркальные нейроны – специализированные клетки мозга, которые реагируют на эмоции и действия других людей, - активизируются быстрее, чем успевают возникнуть мысли и намерения. Когда мы видим чье-то эмоциональное проявление, наши зеркальные нейроны отправляют импульсы в более старые отделы мозга, которые обрабатывают эту эмоциональную информацию до того, как это сможет сделать кора больших полушарий. В результате мы, например, видим эмоцию нашего подростка и начинаем сами автоматически отвечать на нее – гораздо раньше, чем кора сможет предложить какие-то сдержанные мысли по этому поводу и включить сострадание. ***\*Хорошая мысля, приходит опосля.***

Помните, «трудные подростки» совершают свои агрессивные, разрушительные, а иногда откровенно опасные выходки, чтобы сообщить о чем-то.

Хочется подчеркнуть, что нет никаких специальных генов хороших родителей, ни один человек не рождается с пониманием того, как урегулировать конфликты с подростком. Но любой человек может приобрести навыки коммуникации.

Большинство людей почти всегда – особенно в приступе гнева – фокусируются на травматичных эпизодах из прошлого или ожидаемых в будущем, это особенно характерно для взрослых в отношении детей.

**Метод четырех «П» - схема устранения нарушений коммуникации** (рис 1)

1. Присутствие. Осознавание чувственного опыта.
2. Понимание. Способность увидеть ситуацию глазами ребенка.
3. Последовательность, или осознанное руководство взаимодействием с внятной, налаженной коммуникацией.
4. Поддержка, или признание автономии и права на выбор независимо от ситуации.

Чтобы наладить здоровую коммуникацию, повысить качество вашей взаимосвязи снизить количество проблем, понадобится время – ведь даже мощный фильтр не может сразу превратить сточные воды в чистую питьевую, для этого необходимо фильтровать в течение некоторого времени.

**Тренировка навыков осознания**

**Звуки вокруг.**

1. Где бы вы ни находились, перестаньте делать то, что делаете.
2. Медленно вдохните и выдохните через нос.
3. Закройте глаза.
4. Обратите внимание на звуки вокруг себя – начиная с тех, что поблизости, а затем прислушиваясь к менее заметным звукам на расстоянии.
5. Не оценивая и не анализируя эти звуки, отмечайте их по мере обнаружения.
6. Если какие-то мысли будут вас отвлекать, спокойно возвращайтесь к собиранию звуков.
7. Как только найдете звук для каждого пальца, откройте глаза.

Обратите внимание, что звуки сами достигли вас, вам не пришлось искать их. Так можно применить этот принцип в ваших отношениях с ребенком – просто услышать то, что и так происходит, не пытаясь выйти на новый разговор или вступить в спор.

**Дыхание со счетом.**

1. Обратите внимание, где в данный момент локализуется ваше дыхание. Если вы взволнованы, скорее всего, оно будет в области грудной клетки.
2. В течение 3 секунд медленно и целенаправленно делайте вдох в области живота.
3. Задержите воздух в животе а 3 секунды, отмечая ощущения в теле.
4. Медленно выдыхайте, отсчитывая 6 секунд, пока не выйдет весь воздух.
5. Повторите цикл еще несколько раз.
6. После выполнения отметьте изменения в теле и настроении.

**Расслабление по методу четырех «О».**

Остановитесь: прекратите делать то, что делаете, расслабьте мышцы лица.

Опустите: опустите-расслабьте плечи и взгляд.

Откройтесь: глубоким вдохом «откройте» грудь и живот.

Обмякнуть: позвольте всему телу немного «сникнуть», расслабиться.

Покажите ребенку, как вы умеете снижать накал эмоций, и он будет учиться на вашем примере. ***\*Не забывайте, что, прежде всего, ребенок учится не на основании ваших слов, советов, а на подражании вам!***

В конце хочется отметить, что все мы с вами выбрали эту работу самостоятельно, и именно поэтому нам, а не детям нужно учиться выходить из конфликтов (без лишнего кровопролития), а еще лучше не создавать их вовсе. Именно мы должны самообразовываться в данной теме. После чего, возможно, и наши дети станут менее агрессивными.

**Рекомендуемая литература:**

Аблетт Митч Р. «Как снизить агрессию подростка и наладить с ним отношения»

Михаил Литвак, Виктория Чердакова «Еще раз о воспитании детей и себя»

**2.Понимание**

**1.Присутствие**

«Что стоит за поведением ребенка?»

«Что для меня здесь и сейчас?»

«В каком направлении двигаться?»

«Какая реакция необходима?»

**4.Поддержка**

**3.Последовательность**

**Рис.1**

**Цикл принуждающего взаимодействия, запущенный подростком.**

Воспитатель

Воспитатель

Воспитатель

Проявляет гнев

Подкрепляет тенденцию к капитуляции

Успокаивается

Предъявляет требования

Сдается

Отказывается выполнять

Подросток

Подросток

Подросток

**Цикл принуждающего взаимодействия, запущенный взрослым.**



Подросток

Воспитатель

Подросток

Воспитатель

Подросток

Воспитатель

Получает подкрепление гнева

Сдается и уходит

Злится и сопротив-ляется

Повышает голос

Отказывается выполнять