

Н.М.Зубко

Антиконфліктний

порадник для учня



Зміст

1. Що таке «підлітковий вік»?.....	3
2. Що таке «конфлікт»?.....	5
3. Які причини конфліктів між батьками і підлітками?.....	6
4. Які існують правила спілкування?.....	7
5. Як уникнути конфліктної ситуації?.....	8
6. Як навчитись пробачати?.....	9
7. Які існують вправи для зняття емоційного та фізичного напруження?.....	10
8. Електронні ресурси.....	12



Що таке «підлітковий вік»?

Підлітковий вік охоплює період розвитку дитини від 11 до 15 років.

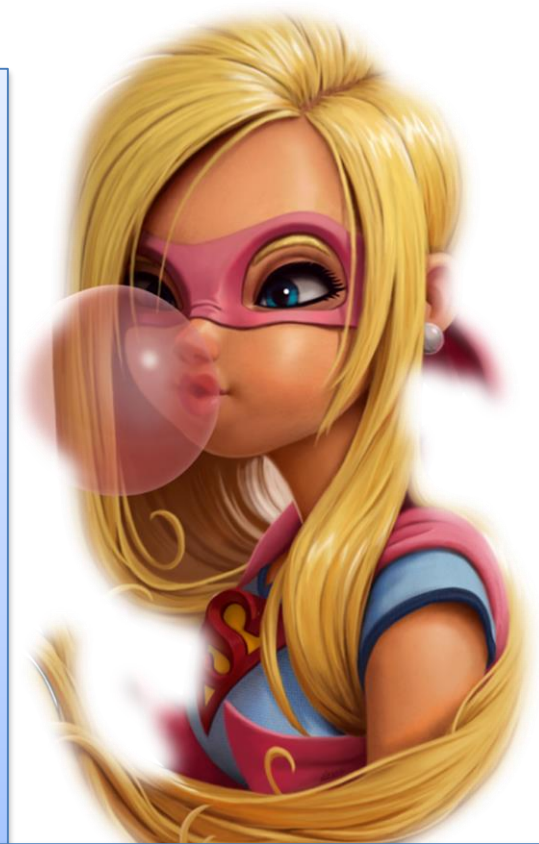


"Naani & Wilhelmina"

Підлітковий вік — період складних анатомо-фізіологічних змін в організмі людини. Фізичний розвиток підлітків характеризується великою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, пов'язаними зі статевим дозріванням.

У ньому виділяють три стадії: стадію, що передує статевому дозріванню, стадію статевого дозрівання і стадію статевої зрілості.

Підлітковий вік характеризується значним розвитком психіки, пізнавальних процесів. Навчання залишається основним видом діяльності, проте зазнає значних змін в організації, змісті. Воно характеризується довільністю, зростанням активності й самостійності, зміною пізнавальних і соціальних мотивів навчання. Удосконалюється сприйняття, стаючи більш плановим, різнобічним, але не досягає ще повного розвитку. На нього впливає не лише характер об'єкта, що сприймається, але й емоційний стан підлітка.



Підліток усвідомлює себе дорослою особою. Зростає його активність, відбувається ціннісна переорієнтація під впливом прагнення бути дорослим. Проте він поводить себе ще як дитина. Психічному його розвитку властиво багато суперечностей. Підліток є ще дитиною, і вже — не дитина, має деякі риси дорослого, але — ще не дорослий, намагається обмірковувати свої прагнення, дії, як це роблять дорослі, але своєрідно, по-дитячому.

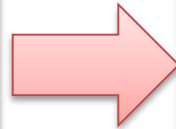
Що таке «конфлікт»?

Конфлікт (лат. *conflictus* - зіткнення, сутичка) - зіткнення протилежних інтересів і поглядів, напруження і крайнє загострення суперечностей, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби, що супроводжуються складними колізіями.



Види конфліктів:

- конфлікти цілей;
- конфлікти пізнання;
- емоційні конфлікти.



Конфлікти цілей — виражаються в тому, що сторони по-різному бачать стан об'єкта в майбутньому.

Конфлікт пізнання (творчий конфлікт) — виникає коли сторони мають різні погляди, ідеї та думки щодо вирішуваної проблеми.

Емоційний (чуттєвий) конфлікт — з'являється, коли в основі міжособистісних стосунків лежать різні почуття та емоції людей.

Які причини конфліктів між батьками і підлітками?

Причини конфліктності підлітків:

- § криза перехідного віку;
- § прагнення до самостійності;
- § вимога більшої автономії в усьому – від одягу до приміщення;
- § відображення проблем у відносинах з батьками.



Причини конфліктності батьків:

- § небажання визнавати, що дитина стала дорослою;
- § страх випустити дитину з «гнізда»;
- § боротьба за власну владу і авторитетність;
- § непідтвердження батьківських очікувань.

Які існують правила спілкування?

Ставтеся один до одного і до всіх людей з повагою.

До дорослих людей звертайся на ВИ!

Дотримуйся правил гарного тону при спілкуванні.

Ніколи не перебивай розмову людей, а дочекайся, коли розмову закінчать.

Коли розмовляють дорослі, не слід втручатися у їхню розмову і щось додавати своє, заперечувати чи стверджувати, коли тебе не питають.

Говорити треба завжди правду, бо брехня не робить тобі честі, і вона завжди вилізе на поверхню. Недаремно народна мудрість каже: «Шила в мішку не сховаєш».

Найбільша сила — це розум. Тому треба послуговуватися цим правилом у житті.

Дивись людині в очі, коли вітаєшся і розмовляєш з нею.

Вживай «чарівні слова» в мові, у звертанні до дорослих людей та однолітків.

Поважай себе, бо ти — Людина

Говори чітко і спокійно, стеж за силою звуку, ніколи не підвищуй голос, не кричи — це негарно.

Ніколи не вживай у своїй мові нецензурних, брутальних слів, адже це не прикрашає людину, а навпаки, принижує її, збіднює її мову та інтелект.

Як уникнути конфліктної ситуації?

1. Навчіться стримувати емоції: у Вас ніколи не відбудеться конструктивного діалогу, якщо хоча б хтось один налаштований агресивно.
2. Не накручуйте себе
3. Виберіть час для розмови, не варто лізти під гарячу руку.
4. Боріться з причиною, а не наслідком: з'ясуйте, що стало причиною конфлікту.
5. Не згадуйте минуле.
6. Не накопичуйте проблеми: вирішуйте проблеми по мірі їх надходження.
7. Не таїть образу: говоріть про образу спокійно та без істерик.
8. Не опускайтесь до образ.
9. Не язвіть і уникайте іронії.
10. Не влаштовуйте істерик.



Як навчитись пробачати?



- 1. Зрозумійте, що означає пробачити.*
- 2. Усвідомте, якої шкоди завдає небажання прощати.*
- 3. Усвідомте, який пожиток приносить прощення.*
- 4. Майте реалістичні сподівання.*
- 5. Будьте розсудливі.*
- 6. Якщо потрібно, обговоріть проблему.*



Якщо є щось непростене на світі, так це невміння прощати.

Еміль Ажар

Які існують вправи для зняття емоційного та фізичного напруження?

1. Стисніть пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послабляючи стиск кулака, зробіть вдих. Повторіть вправу п'ять разів. Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект. Вправу слід виконувати двома руками одночасно.

2. Максимально напружите праву руку. Поступово розслабте її, водночас переводячи напруження на ліву руку. Так само поступово розслабляючи її, переведіть напруження на ліву ногу, праву ногу, крижі й так далі.



3. Стоячи, руки й тіло витягнути вгору (п'ятки не відриваються від підлоги). Потянутися вгору, вище, вище... Подумки потрібно відірвати п'яти від підлоги, щоб стати вищими (реально цього не робити). А тепер кисті рук ніби зламалися, повисли, зламалися лікті, плечі впали, повисла голова, ви зламалися у талії, ваші коліна підігнулися, ви впали на підлогу... Лежіть на підлозі розслаблено, безвільно, зручно... Прислухайтеся до себе. Чи залишилося напруження? Скиньте його!



4. Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте повітря через рот (губи напівстулені), при цьому рахуйте до 16 або більше — так довго, як зможете. Прислухайтеся до звуку повітря, яке видихаєте, і відчуєте, як зникає напруження. Повторіть вправу 10 разів.

Електронні ресурси

1. http://megalib.com.ua/content/3846_Pidlitkovii_vik.html
2. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82>
3. <http://tips-ua.com/194826-konfliktnij-pidlitok.html>
4. <http://krasotkina.com/content/бесіди/Про%20культуру%20спілкування.html>
5. <http://vkurse.ua/ua/society/resheniya-konfliktov.html>
6. <http://te.zavntag.com/docs/166/index-37450.html>

