**«Конфликты в период обучения ребёнка в школе. Так ли все ужасно?»**

Для каждого родителя наступает время, когда его ребёнок идет в школу. Школьный возраст ребёнка – это период когда кардинально начинают расходиться потребности детей и родителей, что является частым основанием для усиления конфликтов, построения «стен» во взаимоотношениях с детьми, ближайшими родственниками, учителями, знакомыми. Конфликты, происходящие на фоне школьного обучения часто отравляют жизнь. И иногда кажется, что этот кошмар никогда не кончится.

У меня сейчас, как у психолога, есть большое искушение надавать сейчас различных советов, как и что надо делать, чтобы конфликтов не было.

Но я предлагаю вам пойти другим путем. Давайте кратко рассмотрим понятие «конфликт» в несколько ином ключе - более позитивном и постараемся отнестись к нему не как к чему-то очень страшному и неприятному, а как к части нашей жизни, которая, при правильном отношении и поведении может способствовать развитию отношений и даже, как это ни странно звучит, возникновению большей эмоциональной близости между людьми.

Итак, все конфликты, которые возникают между людьми, происходят от столкновения различных потребностей. Если признать такой очевидный факт, что все мы разные, даже если проживаем в одной семье, то становится понятно, что жизнь без конфликтов невозможна. Другое дело, что они могут быть деструктивными (разрушающими) или конструктивными (созидающими).

У меня есть предположение, что вы сейчас вспоминаете какие-то свои конфликтные ситуации и думаете примерно так: «Я ежедневно конфликтую с ребёнком. Он не делает уроки, лежит всеми вечерами на диване с планшетом или сидит за компьютером, мусор вынести не допросишься! Что же тут может быть позитивного?»

Здесь самое время вспомнить, что конфликт – это столкновение потребностей и поразмышлять над следующими вопросами:

* Чего я хочу от ребёнка? (мои потребности)
* Что ребёнок хочет от меня? (его потребности)

Конечно, скажете вы, так я и буду рассуждать, когда хочется просто взять ремень и ….

Действительно, рассуждать о потребностях, когда оба участника конфликта охвачены определёнными чувствами, очень сложно. И правильнее будет сначала понять, что вы чувствуете в данной ситуации?

Скорее всего, это злость, обида, может быть ярость, ненависть, тревога, страх, чувство вины, возможно безысходность.

Это не очень приятные чувства, они могут нас временно «парализовать», лишить сил, вогнать в депрессию. Но они являются очень важными маркерами того, что же с нами происходит на самом деле, и почему мы оказались втянуты в этот конфликт.

В этот момент мне вспоминается фраза, которая очень часто попадается в соцсетях:

«Нахожу выход из любой ситуации. Только интересно, как я нахожу туда вход?»

Итак, о чем же могут нам говорить чувства, которые мы испытываем в конфликтах?

Например,

злость говорит о том, что кто-то нарушил наши психологические границы: слишком сильно отдалился или наоборот, забрался в личное пространство. И тогда, если вы осознали свою злость, можно попробовать дать себе время, найти подходящие слова, с помощью которых вы можете объяснить другому, что с вами происходит, как бы вы хотели, чтобы к вам относились в той или иной ситуации.

обида – на самом деле, это та же злость, только «повернутая» на себя. И это говорит о том, что вы не смогли разместить свою злость в контакте с другим человеком по каким –то причинам : может быть это опасно – есть возможность получить значительную порцию агрессии в свои адрес; может быть вы очень боитесь обидеть этого человека, разрушить его своей злостью, может быть вы ему очень благодарны за многое, что он для вас сделал?

Может быть, это ваш способ манипуляции – обижусь, буду молчать, пусть сам первый подходит. В любом случае, это повод поразмышлять, почему я не могу о своей обиде (злости) поговорить с другим. Может быть, у меня пока нет подходящих слов, может быть, я еще сильно охвачена (чен) эмоциями и могу наговорить лишнего.

ярость – на самом деле это страшное, на первый взгляд, чувство про то, что я очень хочу остаться рядом с другим человеком, но по моим правилам. Обычно ярость человек испытывает в отношениях, которые для него очень значимы.

ненависть – это чувство говорит нам о том, что внутренне мы настроены на разрушение отношений

тревога– это целый комплекс чувств и она, как привило, направлена в будущее и говорит нам о том, что мы не можем проконтролировать ситуацию

Можно, конечно, перечислять и дальше, но мне кажется, важнее понять, зачем вообще на чувства обращать внимание? Если я понимаю, что я чувствую в конфликтной ситуации с ребёнком, учителем, родными и близки людьми, я могу попробовать не разрывать отношения с ними, а попытаться в них остаться и объяснить, что со мной происходит, чего бы я от них хотел (хотела).

Итак, если нам удается справиться со своими чувствами, понять какие потребности за ними стоят, мы можем выбрать стратегию поведения в конфликте.

Таких стратегий всего 5:

1. Борьба (конкуренция)
2. Избегание
3. Приспособление
4. Компромисс
5. Сотрудничество

Среди них нет плохих или хороших, все данные стратегии можно применять в зависимости от ситуации. Но еще неплохо бы понимать, а чего я хочу получить в результате.

Давайте возвратимся к вышеназванной ситуации: конфликт с ребёнком по поводу уроков и мусора.

Если я выберу «борьбу», а ребёнок у меня подросток, то скорее всего это будет затяжная война, так как подросток будет всеми силами стараться выиграть, причем любой ценой и призом будет отвоеванный компьютер.

В данной ситуации скорее подошел бы компромисс: когда частично будут удовлетворены потребности каждого: ребёнок делает уроки, а я даю ему какое-то время посидеть за компьютером.

Если это конфликт с супругом (супругой). То здесь на поверхность всплывают другие способы. Очень часто в семье выбирается такой способ как избегание: конфликт есть, но мы молчим, как будто ничего нет. Просто смотрим в разных комнатах телевизор. Такая тактика поведения в конфликте может быть очень опасной. На нее очень эмоционально реагируют дети. Они чувствуют накалившуюся атмосферу в доме, хотя вроде бы ничего не происходит и часто начинают реагировать симптомами: болеть, хуже учиться, находить повод уйти из дома, из школы начинают звонить учителя, жалуясь на плохое поведение. В данном случае необходимо найти в себе силы и все же выяснить отношения, желательно не при ребёнке и в приемлемой форме. Результатом такого разговора может стать либо компромисс, либо приспособление, либо сотрудничество.

Итак, подводим итоги. Конфликт может иметь позитивную окраску, если мы воспринимаем его как повод для саморазвития, для развития отношений:

* В нем я что-то должна понять про свои чувства, потребности
* Понять про чувства и потребности другого
* Найти способ жить в условиях конфликта и оставаться в контакте.

Последнее, о чем хотелось сказать, что школа отчасти может вам помочь в разрешении и выборе способов поведения в конфликте. Дело в том, что с начала 2014- 15 учебного года практически в каждой школе по приказу МОНО, Департамента образования создана Школьная служба медиации (или служба примирения). Сотрудники этой службы непосредственно занимаются урегулированием конфликтов среди участников образовательного процесса. В нашей школе с начала учебного года было разобрано более 25 конфликтных ситуаций, возникавших в различных отношениях:

- между детьми

- детьми и учителями

- учителями и родителями

Кроме того, в нашей школе в течение года прошло 5 интерактивных занятий для учителей, в т.ч. и для директоров школ города и района, посвященных конфликтологии.

Хочется пожелать родителям, учителям, всем, кто присутствует в этом зале, не очень бояться конфликтов. Интересоваться литературой по данной теме и не стесняться обращаться за помощью к специалистам. работающим с данной проблемой, сотрудникам Школьных служб примирения.

Белова О.В., заместитель директора

по психолого –

педагогическому сопровождению