Медиация для детей. Калейдоскоп конфликта!

Каждому ребенку приходилось сталкиваться с конфликтом. Конфликты часто возникают с родителями, с братьями и сестрами, с бабушками и дедушками, в школе – с учителями, другими ребятами, частенько ссорятся ребята и со своими друзьями и подругами.

К сожалению, конфликтов в жизни избежать никому не удается… Конфликты есть и вокруг детей, и в жизни взрослых…

В конфликте часто возникает агрессия, человек чувствует себя дискомфортно, переживает, сожалеет о том, что сказал и чего не сказал… прокручивает в голове различные варианты своего поведения…  придумывает ситуации, когда обидчику стало бы ох! как плохо….

Но в конфликте можно чувствовать и вести себя по-другому…

Вам когда-нибудь приходилось смотреть в калейдоскоп… Разноцветные стеклышки переворачиваются в трубке…  И в какой-то момент мы видим темную и не очень приглядную картинку… Но вдруг стеклышки пересыпались и картинка яркая, красивая, цветная и сразу становится радостно на душе… и настроение поднимается…

Вот и конфликт можно воспринимать по-другому…  Можно быть в нем уверенным, конструктивно действующим, ответственным, контролирующим свои эмоции и позитивно рассуждающим…

Как этого добиться?

Во-первых, важно признать, что конфликты есть и будут, без них не может существовать ни одно общество и ни один человек.

Во-вторых, важно понимать, что спрятаться от конфликта не удастся – он, т.е. конфликт «найдет» тебя или «догонит» и будет только хуже…  Напряжение конфликта уже достигнет крайней точки и сложно его урегулировать. Можно ли уйти от конфликта? Завершить его? Да, если нет нужды общаться с конфликтующим в дальнейшем… А если общаться нужно, то уход от конфликта только усугубит ситуацию. Поэтому важно понимать, что разрешение конфликта очень важно и для конфликтующих сторон в личностном плане (они перестают переживать) и для их дальнейших отношений (они могут дружит и общаться в дальнейшем). Завершение  конфликта – не означает его разрешение. Разрешить конфликт –значит найти решение и остаться друзьями.

В-третьих, важно понимать, что нужно вести себя в конфликте спокойно, не переходить на крик и оскорбления…  Не нужно приводить своих друзей для поддержки, т.к. это только усилит конфликт.

В-четвертых, важно обсуждать то, из-за чего возник конфликт. Не нужно выяснять кто прав, а кто виноват. Не нужно критиковать противоположную сторону. Старайтесь выслушать друг друга.

В-пятых, ориентируйтесь на будущее – думайте и предлагайте как разрешить эту ситуацию. Предлагайте сами и дайте выговориться второй стороне.

Все эти правила кажутся очевидными, но именно они лежат в основе медиации.  Потом что в ситуации конфликта можно постараться самому разрешить ее. А можно обратиться к человеку, который умеет разрешать чужие конфликты.

Медиация – это когда две стороны, у которых произошел конфликт, хотят примириться и им в этом помогает кто-то третий, с которым оба они не знакомы и который не знает причин конфликта.

Очень сложно !  Проще говоря – это ситуация, когда двое ссорящихся, но понимающих, что нужно помириться людей, обращаются к кому-то третьему для того, чтобы он помог им разрешить спор.