**How Parents Can Help Their Teens Resolve Conflicts**

**![C:\Documents and Settings\jmoler\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\HCVMQPDV\MC900088870[1].wmf]()**

Teaching our teenagers how to resolve conflicts is important, for this is a life skill. Typically there are six ways to resolve conflicts. They are: (a) competing; (b) accommodating; (c) compromising; (d) collaborating; (e) avoiding; and (f) confronting.

* If our teens are competing with someone for the spot on the team or starring role in the play, they should compete with dignity. Nobody likes a bragging winner or a sore loser. And *nothing* is so important that it’s worth cheating to achieve.
* Accommodation is a skill that requires negotiation so both sides win. For example, instead of arguing over going to a friend’s house (the teen’s request) and babysitting a little sister (a parent’s request), perhaps the teen could babysit the sister but have the friend come over to help. Accommodation takes thinking outside the box.
* Compromising requires finding a middle ground so both sides give a little to achieve an end result. It requires give and take from both parties. In a compromise, the teen won’t get everything they wanted, but the other person won’t either. Both individuals have to be willing to give something in order to get to an agreement.
* Working on a problem together (collaborating) can sometimes make it easy to solve conflicts. For example, if put-downs and negative comments are causing conflicts in a teen’s group of friends, the kids could try working together to come up with some creative solutions to stop the practice.
* Sometimes teens don’t need to get into a conflict at all. There is no need to push ahead of someone in the lunch line. Everyone will get there soon enough. Kids can avoid getting into conflicts by simply doing what is right in the first place.
* When the matter is very important, the teen may need to confront it directly. Confronting, however, does not mean physical fighting. This is most effective when calmly and clearly stating what is bothering without resorting to anger and violence.

**Cómo los padres pueden ayudar a sus hijos a resolver conflictos**

**![C:\Documents and Settings\jmoler\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\HCVMQPDV\MC900088870[1].wmf]()**

Enseñar a nuestros adolescentes cómo resolver conflictos es importante, pues es una habilidad de vida. Típicamente, existen seis (6) maneras de resolver conflictos. Estas son: (a) competencia; (b) conciliación; (c) mutuo acuerdo; (d) colaboración; (e) prevención; (f) confrontación.

* Si nuestros adolescentes están compitiendo con alguien por una posición en el equipo o un papel principal en una obra de teatro, ellos deberían competir con dignidad. A nadie le cae bien un ganador arrogante o un mal perdedor. Y *nada* es tan importante que valga la pena hacer trampa para lograrlo.
* La conciliación es una habilidad que requiere negociación para que las dos partes ganen. Por ejemplo, en vez de discutir sobre ir a la casa de un amigo (la petición del adolescente) y cuidar a la hermana menor (la petición de los padres), quizás el adolescente podría cuidar a la hermana menor e invitar a un amigo a ayudarle. La conciliación es buscar una resolución innovadora.
* El mutuo acuerdo requiere buscar un punto medio en que las dos partes cedan un poco para lograr un objetivo. Requiere flexibilidad de las dos partes. En un mutuo acuerdo, el adolescente no va a recibir todo lo que él o ella quiere, pero la otra persona tampoco. Los dos tienen que estar dispuestos a ceder en algo para llegar a un acuerdo.
* Trabajar juntos en un problema (colaboración) puede facilitar la solución de conflictos. Por ejemplo, si los insultos y comentarios negativos están provocando conflictos entre los amigos de un adolescente, ellos podrían colaborar para buscar soluciones creativas y así detener el conflicto.
* A veces los adolescentes ni siquiera tienen que meterse en conflictos. No hay por qué saltarse el turno en la fila de la cafetería. En tiempo, todos tendrán su turno y podrán comer. Los adolescentes pueden evitar el conflicto sólo con hacer lo correcto desde el principio.
* Cuando una situación es de gran importancia, es posible que el adolescente la confronte directamente. Pero confrontar no significa pelear físicamente. Esta técnica tiene más éxito cuando el adolescente puede explicar clara y tranquilamente lo que le está molestando sin enojarse y sin usar violencia.