

**Других не зли и сам не злись
Мы гости в этом бренном мире
И если что не так смиришь,
Умнее будь и улыбнись.
Холодной думай головой Ведь в
мире все закономерно Зло,
излученное тобой К тебе
вернется непременно.**

Цель: формирование у родителей навыков принятия эффективного решения выхода из конфликтной ситуации и способов позитивного разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи:

1. Помочь родителям преодолеть трудности в решении конфликтных ситуаций в семье.
2. Способствовать осмыслению конфликтной ситуации и путей выхода из нее.
3. Ознакомить со способами разрешения конфликтов без насилия. Развивать умение предвидеть последствия своих действий.

Ход занятия

Уважаемые родители!

Наш сегодняшний мир полон противоречий и отчаянья, на каждом шагу мы сталкиваемся с отчуждённостью людей друг от друга. Но у нас с вами есть семья, родительский дом, где нас ждут, помнят и простят, чтобы с нами не случилось. Именно в семье мы учимся любви, ответственности, культуре и терпению. Но, вот парадокс, именно в семье чаще всего и происходят конфликты. Наверное, вы часто удивляетесь своим детям... Не понимая поступков, совершенных ими, восклицаете: «И это моя дочь?», «Неужели мой сын мог так поступить?». И несмотря на то, что яблочко от яблоньки недалеко падает, дети все-таки очень отличаются от нас, родителей. А значит - конфликты неизбежны. Мы должны их научиться предотвращать и решать.

Конфликты возникают по разным причинам и поводам. Но в основе любого из них - требование одной стороны быть понятой другой.

«Хочу, чтобы меня поняли!» - заявляет обиженный родителем ребенок.

«Почему он меня не понимает?» - восклицает обескураженный родитель.

Конфликт - не прихоть и не признак плохого воспитания. Если он заявил о себе - значит, столкнулись чьи-то интересы, желания, мнения. Это неприятно, но не смертельно. Если все сделать правильно, ваши отношения смогут даже улучшиться.

Конфликт - это болезненное состояние его участников, которое может привести либо к примирению, либо к отчуждению

Самое страшное в конфликте это чувства, которые испытывают люди друг к другу.

Страх, злоба, обида, ненависть - главные чувства конфликта.

Конфликты существовали в прошлом тысячелетии, существуют в нынешнем и, наверное, будут существовать в следующем. Общество без конфликтов возможно, наверное, лишь при полной потере индивидуальности, свободы... Они сопровождают человека от рождения до самого последнего дня его жизни. Они - неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений, и нельзя говорить о том, что конфликты бесполезны или являются патологией. Они нормальное явление в нашей жизни. Но это не значит, что во всех этих, зачастую кажущихся неразрешимыми, ситуациях обязательно должны быть выигравшие и проигравшие. Противника можно представить партнером и недоразумение будет уладить куда проще.

Для возникновения конфликта необходимы присутствие, как минимум, двух человек или двух точек зрения (так называемый внутренний конфликт) и предмет спора.

Вот как схематически можно отразить нарастание конфликта:

несогласие -> недовольство -> противодействие -> унижение -> агрессия -> разрыв

Совсем избежать конфликтов невозможно. Но научиться конструктивно разрешать - целая наука, и этому надо учиться. Необходимо понимать причину появления разногласий и не бояться открыто обсуждать их. Нужно научиться осознавать масштабы и детали разногласий. «Заглаживание» конфликта, уход от его решения может привести к проблемам куда более серьезным:

- проблемы физического плана, связанные со здоровьем;
- проблемы психологического плана (уход в себя, в свою душевную боль, изменение характера человека, психическое расстройство, суицид и т. д.);
- проблемы социального плана (потеря семьи, развод, потеря работы, потеря себя).

Главная способность в конфликте — способность к конфронтации-объяснению. Это — умение:

1. Отстаивать свою позицию открыто, “лицом к лицу”;
2. Стремление оценивать саму конфликтную ситуацию, ее содержание, а не человеческие качества своего партнера;
3. Стремление к сохранению личностных отношений всех участников конфликта.

Практика показывает: большинство родителей, обращавшихся за психологической помощью по поводу трудных детей, в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. В чём же тут дело? Психологи обнаружили ещё одну важную закономерность. Оказалось, что стиль и характер родительского взаимодействия с детьми непроизвольно записывается (“запечатлевается” - говорят специалисты) в психике ребёнка.

Это происходит очень рано, ещё в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно. Став взрослым, человек воспроизводит родительский стиль общения со своим ребёнком как естественный. Так из поколения в поколение происходит наследование стиля общения: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

“Что же тут страшного?” - спросите вы. Действительно, если вы довольны своей жизнью, чувствуете себя счастливым человеком, у вас нет серьёзных проблем, то вам вряд ли стоит задумываться об этом. Скорее всего, вы выросли в гармоничной семье, и вашим детям поэтому повезло.

Вывод: что в разрешении конфликтов они нередко подвержены определенным, усвоенным еще в своих родительских семьях, стереотипам, которые не всегда осознаются.

Конфликт с детьми в семье чаще всего провоцируется педагогическими ошибками родителей.

Выясним наиболее типичные ошибки родителей:

- Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребенка
- Не подтверждение родительских ожиданий и надежд
- Проецирование поведения ребенка на себя и в его возрасте
- Авторитарная позиция родителей, боязнь позиции сотрудничества
- Незнание его возрастных и индивидуально-психических особенностей, Нежелание признавать, что ребенок стал взрослым
- Боязнь выпустить ребенка из гнезда, неверие в его силы
- Принятая в семье конфликтная практика отношений

Все эти ошибки допускают любящие родители, которые искренне желают своему ребенку только хорошего. В очень конфликтных и асоциальных семьях постоянным источником конфликтов может быть отрицательная установка одного или обоих родителей на ребенка, их неспособность к эмпатии, грубость, оскорбления, жестокость.

Вывод: все серьезно, и мы не должны загонять в угол и уходить от его решения, а должны сотрудничать со своим ребенком.

Вы должны помнить, что конфликтную ситуацию нельзя решить следующими мерами:

угрозы, указания, приказы;
диктовка ребенку выхода из ситуации, принятого вами, но не принятого им;
морализаторско-менторские поучения;
гнев, раздражение.

Если конфликт все-таки назревает, то надо дать выход своим чувствам. Сказать человеку, с которым конфликтуете, то, что вы чувствуете, например: я злюсь, грущу, мне одиноко. Ведь он может и не знать, какая буря эмоций кипит внутри вас. Попробуйте встать на позицию вашего недруга. Избегайте взаимных оскорблений. Учитесь принимать и уважать чужую точку зрения. Найдите авторитетного третьего товарища, кто мог бы разобраться в конфликте.

Вот так можно представить схему разрешения и предотвращения конфликта:
нежность -> юмор -> компромисс -> анализ своих действий —> умение слушать -> понимание -> согласие -> временный разрыв

Когда конфликт разрешается правильно, наступает покой, веселье, открытость, радость, расслабление, ощущение сил, уверенность в своих силах.

Какие навыки необходимы любому человеку при решении конфликтов?

Умение слушать.
Умение справляться со стрессом, владеть своими эмоциями.
Умение сохранять уверенность в себе, постоять за себя.
Умение критиковать и правильно реагировать на критику.
Умение принимать решение.
Умение уважать друг друга, и начинать эту науку нужно с себя.

Методы выхода из конфликта. Для выхода из конфликтной ситуации можно:

1. Дать выход своим чувствам, предупреждая об этом других.
Найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте.
Поставить себя на место другого человека.
Осознать право на существование другой точки зрения.
Быть твердым, говоря о проблеме, и мягким с людьми.

Очень важно понять, что каждый из окружающих тебя людей имеет свой сложный и богатый внутренний мир.

Примитивные реакции людей в ситуации конфликта.

1. **Реакция амбиции.** Получив информацию, придающую вес другому лицу, человек тут же старается принизить значение этой информации, стараясь подчеркнуть собственную значимость в глазах других людей.

2. **Реакция самодовольства.** Желание похвастаться своими возможностями или привилегиями, достижениями, при этом наблюдая за реакцией других людей. Получение радости от зависти других людей.

3. **Реакция зависти.** Человек достиг успеха, другой от его успеха и достижений «заболевает». Он считает, что успех другого возможен только после успеха его самого.

4. **Реакция злорадства.** Человек радуется тому, что кому-то плохо. Часто при этом не скрывает своих чувств.

5. **Реакция захвата.** Желание во что бы то ни стало присвоить себе заслуги другого человека, несмотря на свои реальные заслуги.

6. **Реакция агрессии.** Человек использует угрозы и грубость в достижении цели. Это характерно для людей амбициозных и нечувствительных к страданиям других.

7. **Реакция присвоения.** Гиперопека или прилипание к человеку для реализации своих целей.

8. **Реакция безразличия.** Бестрепетное отношение к физическому и душевному страданию другого человека.

И вот такие-то сложнейшие миры сталкиваются между собой в повседневной жизни, порождая многочисленные проблемы. И возникает необходимость погасить конфликт. Желательно, по крайней мере, «перемирие» враждующих, причём на основе такого компромисса между ними, который бы, во-первых, не шёл вразрез с этическими нормами. А во-вторых, не ущемлял человеческого достоинства обеих сторон.

Какие действия для оптимального разрешения конфликта :

Безусловно, каждый конфликт уникален и неповторим и в его разрешении необходимо учитывать весь спектр сложившихся отношений, индивидуальные особенности его участников. Но, тем не менее, в педагогике, и психологии разработан некий обобщенный алгоритм действий для оптимального разрешения конфликта.

В качестве примера рассмотрим следующую знакомую многим родителям ситуацию:

у ребенка в комнате беспорядок, а родители настаивают на уборке. Возникает конфликт, так как интересы сторон находятся в противоречии. Интерес мамы, желание воспитать в ребёнке стремление к порядку и избавиться от чувства неловкости перед гостями. Интерес ребенка: желание избежать неинтересного занятия, убежденность в том, что «и так всё нормально».

Итак,

1. Обнаружение и прояснение конфликтной ситуации.

Цель: вовлечь ребёнка в процесс решения проблемы. Необходимо чётко и немногословно сообщить ребёнку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребёнка необходимо.

Каким может быть диалог между ребенком и родителем:

«Мне становится стыдно всякий раз, когда наши и твои гости видят беспорядок в этой комнате. Боюсь, что от остатков еды могут завестись тараканы. Давай это обсудим».

Ты всегда без спросу берешь со стола мои вещи! Мне не приятно, когда без спросу берут вещи. Предварительно, спроси меня, можно ли это сделать.

Ты такой неряха! (Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей)

Важно!!! Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д.

Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму «Я-сообщения». Заменяем все **Ты высказывания** на **Я - высказывания** (грамотное высказывание своего недовольства).

Скажите ребенку, что Вы чувствуете по поводу этой ситуации:

Я обеспокоена, когда слышу это»

"Я огорчена этим"

"Я так волнуюсь за тебя»

«Меня очень утомляет громкая музыка»

Ты -высказывания воспринимаются ребенком как обвинение, критика, угроза.

Я - сообщения представляет возможность детям узнать нас поближе, узнать наши чувства и причину нашего раздражения.

Шаг 2. Выработка возможных альтернативных решений.

Цель: собрать как можно больше вариантов решения. Появляется возможность узнать решения (свои можно добавить позже), не оценивая их и не принижая. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив.

«Гости больше не приходят к тебе, а дверь в комнату всегда закрыта»;

«Один раз в неделю проводится большая уборка, в которой ты обязательно принимаешь участие»;

«Я получаю поощрение всякий раз после уборки»;

«Я ем только на кухне, а уборку произвожу перед приходом гостей».

Шаг 3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

Цель: активизировать ребёнка на высказывания по поводу различных решений. Можно предложить ребёнку высказаться по поводу собранных предложений, сообщить свои чувства и интересы. «Мне нравятся варианты насчёт совместной уборки или уборки перед приходом гостей. Хорошо, что друзьям нравится приходить к тебе, и особенно приятно пригласить их в чистую комнату. Покупку пылесоса мы сможем обсудить после первых успехов. А что думаешь ты?»

Выбор наиболее приемлемого решения.

Цель: принять окончательное решение. На этом этапе оговариваются обязательства обеих сторон по выполнению решения. Если решение состоит из нескольких пунктов, можно зафиксировать его письменно. Родители не убирают комнату подростка и не несут ответственности за возможные последствия: потерянные вещи, грязная и мятая одежда и прочее, так как комната подростка является его территорией. В разных семьях возможны разные варианты решений.

Шаг 4. Выработка способов выполнения решения и проверка.

Цель: спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения. Выносятся на обсуждение вопросы о начале выполнения решения, о проверке качества выполняемой работы, если речь идёт о домашних обязанностях и т.д.

Контроль и оценка результатов.

Цель: способствовать реализации решения. По мере претворения решения в жизнь интересоваться у ребёнка результатами принятия решения, сообщать о своих мыслях и чувствах. Возможны пересмотр или изменение решения.

Конечно, далеко не все конфликты требуют для своего решения применения всех описанных пунктов. Строя отношения с ребёнком, важно обладать умением слушать, отвечать и исследовать альтернативы.

Этот способ не оставляет никого с чувством проигрыша. Напротив, он приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.

Детям очень плохо без нашей ласки, любви и внимания.

Важно, безусловно, принимать ребёнка - это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник (список можно продолжать бесконечно), а просто так - просто за то, что он есть

Потребность в любви, в принадлежности другому - это одна из самых главных человеческих потребностей. Это значит, что человеку важно чувствовать, что он кому-то нужен.

Как это проявляется в жизни? Ребёнку необходимо, чтобы вы на него приветливо взглянули, ему хочется услышать: “Как здорово, что ты у нас есть!”, “Я люблю, когда ты дома”, “Рада тебя видеть”, и при этом ласково прикоснулись, погладили, обняли.

Безусловно принимать ребёнка - это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник (список можно продолжать бесконечно), а просто так - просто за то, что он есть! Давайте запомним: ребёнку знаки безусловного принятия особенно нужны - как пища растущему организму. Они его питают эмоционально. Помогая психологически развиваться.

Детям очень плохо без нашей ласки, любви и внимания. Общаясь с ребёнком, мы учим его владеть своими эмоциями. Если этого не происходит, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, конфликты, а то и нервнопсихические заболевания.

Известный семейный психолог Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребёнка несколько раз в день, утверждая, что четыре объятия каждому из нас (заметьте - взрослому тоже!) необходимы просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день!

Первым вопросом, который должен решать взрослый при решении какой-либо проблемы, является вопрос о том, чья именно это проблема. Слишком часто взрослые полагают, что все проблемы детей являются и их проблемами. Это неверно и даже вредно для ребёнка - он лишается возможности попробовать свои силы. Ребёнок имеет право сам находить решения. И если проблема принадлежит ребёнку, то взрослый может выбрать, что делать: внимательно выслушать, поискать альтернативы, предоставить ребёнку возможность самому столкнуться с последствиями своей самостоятельности или скомбинировать приведённое выше. Чем чаще родители проявляют готовность к сотрудничеству, тем больше вероятность того, что ребёнок будет вести себя подобным образом в других ситуациях и с другими людьми.

рецепт	Содержание	Пути выполнения
1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	♦ Слушайте своего ребенка. ♦ Проводите вместе с ним как можно больше времени. ♦ Делитесь с ним своим опытом. ♦ Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. ♦ Если в семье несколько детей,

		постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	♦ Отложите или отмените все совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно), ♦ Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	♦ Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: ♦ «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или: ♦ «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»
4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	♦ Примите теплую ванну, душ. ♦ Выпейте чаю. ♦ Позвоните друзьям, ♦ Сделайте «успокаивающую» маску для лица ♦ Просто расслабьтесь, лежа на диване. ♦ Послушайте любимую музыку.
5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	♦ Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. ♦ Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.
6	К некоторым особым важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям	♦ Изучайте силы и возможности вашего ребенка. ♦ Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все загодя. ♦ Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время щительной поездки и т. д.

Помните:

Ребенка хвалят - он учится быть благородным.

Ребенок растет в безопасности - он учится верить в людей.

Ребенка поддерживают - он учится ценить себя.

Ребенок живет в понимании и дружелюбии - он учится находить любовь в этом мире.

Ребенка постоянно критикуют - он учится ненавидеть.

Ребенок растет в упреках - он учится жить с чувством вины.

Ребенка высмеивают - он становится замкнутым.

Ребенок живет во вражде - он учится быть агрессивным.

Заповеди для родителей

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя?

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо, что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам. Она ему тяжела не меньше, чем тебе, а может и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай, не обзывай!!!

6. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь - но не делаешь. Помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

7. Люби своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым, взрослым.

8. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок это праздник, который пока с тобой.

9. Никогда не делай чужому ребенку то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

Прежде чем Вы вступаете в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого Вы хотите получить.

Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.

В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.

Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.

Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.

Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.

Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать от стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.

Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.

Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.

Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

Совет для родителей:

помочь ребёнку найти компромисс души и тела;

все замечания делать доброжелательным, спокойным тоном, не использовать ярлыков;

подробно познакомить подростка с устройством и функционированием организма, подобрать соответствующую литературу по этому вопросу;

необходимо помнить, что пока развивается тело ребёнка, болит и ждёт помощи его душа.