

Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 10 г. Солигорска»

**Тренинг
для родителей
«Решаем конфликты позитивом»**

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.

Оборудование: презентация, анкеты детей, карточки с конфликтными ситуациями, памятки для родителей.

Ход встречи

1. Вступительное слово. Уважаемые родители, мамы и папы! Итак, сегодня мы с вами поговорим о конфликтах.

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.

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.

2. Основная часть. Прежде всего, давайте попробуем разобраться, что такое конфликт?

Задание 1. Назовите ваши ассоциации к слову КОНФЛИКТ. Какой образ подсказывает вам ваше воображение?

Конфликты – это спор, ссора, скандал, в которых стороны не скупятся на взаимные упреки и оскорбления.

После первого круга произвольных ассоциаций можно задать следующие вопросы:

* если конфликт – мебель, то какая?

*если конфликт – посуда, то какая?

* если конфликт – одежда, то какая?

Задание 2. Давайте попробуем дать определение этому понятию.

Что такое конфликт? (Предложить родителям ответить на данный вопрос.)

Конфликты – это спор, ссора, скандал, в которых стороны не скупятся на взаимные упреки и оскорбления.

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

Задание 3. Скажите, что самое страшное в конфликте? – это чувства, которые испытывают люди друг к другу. Причем отрицательные. Страх, злорада, обида, ненависть – главные чувства конфликта.

Задание 4. Предлагается серия вопросов, побуждающих родителей к педагогическому самоанализу:

- Каковы наиболее частые причины возникновения конфликтов в общении с вашим ребенком?
- Вспомните себя в этом возрасте. Какие ситуации чаще всего были причиной конфликтов в общении с вашими родителями?
- Как на них реагировали ваши родители (мать и отец)?
- Как чаще всего в этих ситуациях реагируете вы?
- Видите ли вы какое-то сходство ваших действий с действиями ваших родителей?

Вывод: что в разрешении конфликтов они нередко подвержены определенным, усвоенным еще в своих родительских семьях, стереотипам, которые не всегда осознаются (слайд 5.)

Задание 5. Как вы думаете, кто чаще всего бывает инициатором конфликтов в семье? После ответов родителей им предлагается проанализировать следующую ситуацию и определить инициатора конфликта:

«Четырехлетний Вова послал бабушку к черту. Когда бабушка пожаловалась отцу, тот возмутился:

- Бабушка о тебе заботится, а ты ее оскорбляешь! Сын парирует:
- Но ты ведь маме тоже так говорил! Вмешивается мать:
- Что ты кричишь на сына? Сам хамишь, а от ребенка требуешь вежливости!» (Шуман С.Г. Родительские тревоги. - М., 1982).

Прошу вас проанализировать эту ситуацию. После этого родителям задается вопрос:

- Кто чаще всего бывает инициатором конфликтов в вашей семье? Если можно, приведите пример.

В процессе обобщения педагогу уже не составляет труда подвести родителей к заключительному выводу о том, что конфликт с детьми в семье чаще всего провоцируется педагогическими ошибками родителей.

Задание 6. 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.

Без конфликтов жизнь невозможна, нужно научиться их конструктивно разрешать и научиться позитивно выходить из любой ситуации, чтобы ни одна из сторон не испытывала дискомфорта. Мы должны, открыто обсуждать их. Заглаживание конфликтной ситуации, уход от ее решения может привести к более серьезным проблемам.

Давайте вместе подумаем, к каким проблемам это может привести?

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

Задание 7. Послания родителям от детей. Предлагаю вашему вниманию проанализировать анкеты ваших детей и сделать определенные выводы об увиденном.

Задание 8. Подумайте и постарайтесь назвать качества и умения, необходимые для успешного разрешения конфликтов.

Родители называют качества поочередно, Например, «Умение слушать и, главное, слышать другого», «Хладнокровие и выдержка», «Сдержанность в эмоциях», «Терпение», «Умение влиять на другого», «Красноречие», «Способность поставить себя на место другого», «Умение аргументировать свою позицию», «Не многословие», «Умение убеждать».

Родители 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.

Задание 9. Анализ и решение конфликтных ситуаций.

- А сейчас, уважаемые родители, мы с вами проанализируем конфликтные ситуации. У вас на столе карточка с конфликтной ситуацией. Минуты две вы обсуждаете в группе, затем зачитываете ситуацию и предлагаете своё решение. (Раздать по группам ситуации)

Ситуация 1. Вам позвонили близкие друзья, которые хотят заглянуть к вам на часок. Вы лихорадочно начинаете убирать в квартире, что-то готовить: но явно не успеваете. Обращаетесь к своему взрослому сыну или дочери за помощью. В ответ — “это твои друзья, вот ты с ними и разбирайся”

Как вы поступите в такой ситуации?

- Есть ли другое мнение? Кто считает иначе?

Ситуация 2. После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребенка. Они говорят о том, что с такими результатами никуда не возьмут после школы. Ученик спокойно отвечает: “Значит, пойду работать”.

Как поступить в такой ситуации?

- Есть ли другое мнение?

Ситуация 3. Родители подарили деньги своему ребенку с определенной целью. Он их истратил не по назначению, купил то, что ему давно хотелось. Родители были возмущены, в свой адрес ребенок услышал много гневных слов. В конце концов, он хлопнул дверью и ушел из дома.

Как поступить в подобном конфликте?

- Как вы думаете, можно ли поступить по-другому?

Ситуация 4. Семья располагается вечером у телевизора, но смотреть хочет каждый свое. Например, сын заядлый болельщик, и он рассчитывает посмотреть трансляцию футбольного матча. Мама настроена на очередную серию зарубежного фильма. Разгорается спор: мама никак не может пропустить серию, она «весь день ждала»; сын никак не может отказаться от матча «он ждал его еще дольше!».

Ситуация 5. Мама торопится закончить приготовления к приему гостей. Неожиданно обнаруживается, что в доме нет хлеба. Она просит дочь сходить в магазин. Но у той скоро начало спортивной секции, и она не хочет опаздывать. Мама просит «войти в ее положение», дочка делает тоже. Одна настаивает, другая не уступает. Страсти накаляются...

Задание 10. Представление родителям алгоритма действия для оптимального разрешения конфликта (теоретическая часть).

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 ребенке 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,

Шаг 1. Обнаружение и прояснение конфликтной ситуации.

Цель: вовлечь ребенка в процесс решения проблемы. Необходимо четко и немногословно сообщить ребенку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо.

Педагог-психолог: «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».

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.

Задание 11. Практическая работа:

Давайте с вами потренируемся и попробуем поучиться перефразировать наши Ты – высказывания и заменить их на Я- высказывания.

Раздать родителям Ты –высказывания:

Ты никогда меня не слушаешь (Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю);

Что ты все время разговариваешь параллельно со мной? (Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос – задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.

Вечно ты хамишь! (Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь я постараюсь быть более терпеливой.)

Ты всегда ужасно себя ведешь! (Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь сдержан).

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

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

Ты не мог бы сделать музыку потише? (Меня очень утомляет громкая музыка)

Шаг 2. Выработка возможных альтернативных решений.

Цель: собрать как можно больше вариантов решения. Появляется возможность узнать решения детей (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 получаю в подарок моющий пылесос и другие необходимые предметы, а также право делать уборку под любую громкую музыку»; «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. (Слайд 15.)

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! Давайте запомним: ребёнку знаки безусловного притяжения особенно нужны – как пища растущему организму. Они его питают эмоционально. Помогая психологически развиваться.

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 пробовать 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.