

# ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРОФИЛАКТИКУ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ КОНФЛИКТОВ

**Цель:** предоставление возможности участникам занятия получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций, выработка у участников навыков эффективного самоконтроля, асертивного поведения и выхода из конфликтных ситуаций; гармонизации детско-родительских отношений.

**Задачи:**

- дать определение понятия «конфликт», раскрыть его сущность, причины возникновения;
- обучить школьников способам эффективного взаимодействия с родителями;
- Содействовать формированию у школьников навыков предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций; достойного выхода из конфликтных ситуаций.

**Продолжительность занятий:** 60 минут

**Участники занятия:** школьники 8-11 класс

**Занятия могут вести:** психологи, социальные педагоги, классные руководители.

## ЗАНЯТИЕ 1

### Как наладить взаимоотношения с родителями

#### *Информационный блок*

Вступление в период взросления вы, ребята, вероятно, ощутили по многим показателям. Прежде всего, это изменившееся к вам отношение окружающих. Причем, как оказывается, в одних случаях к вам относятся как к взрослым, в других все еще называют ребенком. Это вызывает недоумение, а иногда и злость. Вспомните, еще недавно вы вполне спокойно воспринимали безобидные вопросы: «Ты уроки сделал?», «Во сколько вернешься?», но теперь это начинает раздражать, порой вызывает ярость.

Специалисты утверждают: только двадцать шесть процентов подростков довольны отношениями с родителями. Остальные не довольны. Чем именно?

Подростки говорят:

- Родители нас не любят. И не просто не понимают, а не хотят понимать.
- Родители не желают замечать взросления, обращаются с ними как с маленькими детьми, ограждают запретами, не позволяют иметь собственную точку зрения, интересы и планы.
- Родители обладают сокрушительной властью. Хорошо чувствовать себя дома можно лишь при одном условии – мать и отец отсутствуют.

Таким образом, вам хочется видеть со стороны взрослых уважения к себе, доверия, равноправного отношения. Вы ждете, что взрослые будут предоставлять вам больше самостоятельности и меньше вас контролировать.

К сожалению, родители тоже часто не понимают вас, потому что прежние привычные модели взаимодействия и влияния вдруг перестают «работать».

Сталкиваясь с непривычным поведением, открытым сопротивлением или вашей отчужденностью, родители постепенно переходят от растерянности к раздражению. Они считают вас непослушными, грубыми, дерзкими, что вы много времени проводите с друзьями и за компьютером, не занимаясь уроками и домашними делами. Что вы полны противоречивых чувств и мыслей, не задумываетесь о последствиях своих действий, не можете на себя взять ответственность за все последствия своих действий, необдуманных поступков и не умеете себя контролировать. Именно поэтому они считают вас недостаточно взрослыми и не понимают вашего поведения.

А непонимание поведения, как правило, и приводит часто к ссорам, взаимному раздражению, повседневному напряжению. Как следствие — опасное отдаление, растущее непонимание, потеря близких и доброжелательных отношений.

В итоге такие отношения, как правило, не устраивают ни вас, ни взрослых. НО! Во что выльется эта борьба? Следует ли искать в такой ситуации виноватых? Наверное, нет! Это тупик, из которого нужно искать выход.

Так можно ли изменить эту тягостную ситуацию?

Можно, если взяться за это целенаправленно.

Во-первых, ребята, вы должны понять, что взрослые еще не знают того, что знаете вы. Они не знают, что вы уже взрослые. Это страшит их и, повинувшись собственным страхам, стараются усилить свою власть и продолжают относиться к вам как к детям. Эта неготовность родителей отпустить вас в самостоятельную взрослую жизнь, имеет под собой некоторую реальную основу. Конечно же, вы имеете право принимать собственные решения относительно своих интересов, друзей, времяпрепровождения, а также иметь свои тайны и свою личную жизнь. Но вы должны быть ответственны за все принятые вами решения и их последствия.

Однако, переход от борьбы за свободу к принятию на себя ответственности за все последствия своих действий дается вам весьма болезненно. Отвоевав (наконец-то!) свои права у родителей, вы оставляете на их плечах всю ответственность за свои поступки. Например, напропуская занятия и оказавшись перед угрозой отчисления, вы требуете от родителей «уладить это дело»; попирав с приятелями, предоставляете родителям уборку; не заботясь о чистоте одежды в течение дня, требуют чистую рубашку и брюки. Список может быть бесконечным. В итоге все это может привести к непониманию и ссоре.

*Так как же не потерять доброжелательных отношений с близкими людьми? Ведь, несмотря на внешние противодействия, все мы испытываем потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, нуждаемся в поддержке и хотим добрых дружеских отношений друг с другом*

Возможность поговорить – это основное средство, с помощью которого мы можем добиться желаемого результата.

Именно общение, доверие, близость помогут вам понять друг друга. А чем лучше будут ваши взаимоотношения, тем увереннее комфортнее вы себя будете чувствовать.

Общайтесь, говорите о своих чувствах, ставьте себя на место другого – вот самый главный секрет умения наладить и поддержать близкие отношения.

А сейчас подумайте и ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

*Когда происходит конфликт между вами и родителями, какие чувства вы испытываете? (выслушиваются ответы: непонятым, одиноким, несправедливо обиженным, агрессивным и т.д.)*

*Какие чувства переполняют родителей при возникающем конфликте? (выслушиваются ответы: это практически те же чувства, что испытываете вы)*

А сейчас мы выполним следующее упражнение, поставив себя на место родителей, и разберем некоторые ситуации, которых ваши опасаются родители.

### **Упражнение: «Ты взрослый»**

Представь себе, что ты мать (отец) подростка. Прочитай ситуации и заполни таблицу, ответив на вопросы о том, что ты почувствуешь и как ты поступишь в каждой из них.

№	Ситуация	Что ты почувствуешь?	Как ты поступишь?
1.	Тебе сообщили, что сын подрался		
2.	Классный руководитель сообщил, что твоя дочь прогуливает занятия и стала хуже учиться		
3.	Ты видишь, что у дочери стали появляться дорогие вещи		
4.	Среди вещей дочери (сына) нашли сигареты и узнали, что он а (он) подрабатывает на сигареты и пиво		
5.	Твой сын выпил, ему стало плохо, пришлось вызвать скорую помощь		
6.	Твой четырнадцатилетний сын пришел домой в час ночи, его задержала полиция за нарушения режима		
7.	Твоя пятнадцатилетняя дочь звонит и говорит, что останется ночевать у подруги, которую ты не знаешь		

После заполнения таблицы необходимо обсудить ситуации.

**Мозговой штурм:** *Так как же заставить взрослых изменить свое отношение к тебе: увидеть то новое, что в тебе появилось, в чем ты уже стал взрослым, проявлять к тебе больше доверия, уважения такта, дать тебе больше самостоятельности? (выслушиваются ответы)*

Что же нужно сделать для восстановления дружеских отношений в семье?  
(выслушиваются ответы)

Необходим душевный труд, и тебе, дорогой друг придется поработать!

Пробовал ли кто-нибудь из вас предпринять хоть что-нибудь, чтобы их исправить? Нет, этого не делает никто или почти никто. Почему?

- Потому, что если уж в семье сложился стереотип негативных отношений, то его достаточно трудно преодолеть.
- Ты только считаешь себя взрослым и самостоятельным, а внутренне продолжаешь ощущать себя ребенком и рассуждаешь примерно так: почему я должен исправлять плохие отношения с родителями? Это должны делать они.

Возможно, ты не умеешь и не знаешь, как подступиться к задаче?

Признайся себе сам: ты действительно хочешь, чтобы твои папа и мама тебя понимали, ты действительно хочешь, чтобы они были твоими близкими друзьями? Ты действительно хочешь, чтобы родители не мешали тебе дружить с кем ты хочешь, слушать музыку, какую ты любишь, давали больше свободы, доверяли?

Помни! Этого нельзя достичь в одиночестве, для этого требуется не один день. Если ты готов, тебе можно предложить пути к содружеству с твоими родителями:

### ***Шаг первый:*** пойми своих родителей.

1. Взрослым сегодня очень трудно, они выросли и сформировались в совершенно ином мире, чем тот, в котором живешь ты.
2. То, что для тебя является привычным, для них требует серьезной внутренней перестройки.
3. Родители не могут позволить себе делать то, что они хотят. Это ты поступаешь так, как тебе хочется, хотя на первый взгляд дело обстоит противоположным образом.
4. Если ты захотел прогулять урок, ты его прогуляешь, хотя это может привести к неприятности. Родители не могут прогулять работу, т.к. от этого зависит благосостояние семьи. Поройся в памяти: когда мама покупала обновку себе? А когда обновку покупала тебе?
5. На родителей нужно взглянуть новыми глазами. На них давят общественное мнение, чем они очень дорожат, необходимость зарабатывать. Посочувствуй им в душе, даже если минуту назад злился на них. У тебя больше свободы и гибкости, тебе легче преодолеть негативные семейные установки.

### ***Шаг второй:*** пора научиться нормальному общению.

1. Первая попытка: попробуй поговорить с ними о работе. Спрашивай, задавай вопросы, проявляй искренний интерес: «А где ты учился?», «Какая у тебя профессия?», «Почему ты выбрал такую профессию» и т.д.
2. Если родители увидят, что ты проявляешь к ним неподдельный интерес, они ответят на все твои вопросы, а это путь к взаимопониманию. Даже если в семье стало привычным взаимное отчуждение, интерес к работе родителей обязательно вызовет отклик с их стороны. Как бы, между прочим, осторожно спроси маму вечером: «Устала? Что у тебя сегодня было на работе? Как прошел день?». Она ответит. Вот он твой первый камешек, заложенный в основание отношений со взаимным выигрышем. А как быть, если отношения настолько

- испорчены, что родители не хотят отвечать? Приступай к разведке на следующий вечер, варьируй вопросы. Расскажи эпизод из своей школьной жизни, выспроси их мнение и вновь перейди к вопросам о работе.
3. Через некоторое время родители привыкнут к тому, что ты интересуешься их делами, даже если они этого сразу не покажут. Можно переходить к следующему этапу наведения мостов.
  4. Вторая попытка: связана с очень актуальной для тебя проблемой влюбленности.
  5. Подойди отдельно к маме, отдельно к папе и попроси рассказать, как они встретились, как они полюбили друг друга. Еще не было случая, чтоб на вопрос, а как вы первый раз поцеловались с папой, мама бы не изменилась в лице и не улыбнулась. Папы ведут себя сдержаннее, но и для них это дорогие воспоминания. Устав от будней, родители немножко забыли об этом, но когда ты начинаешь интересоваться их прошлым, они получают редкую и счастливую возможность вновь пережить лучшие минуты жизни.
  6. Третья попытка: разговор по душам. Доверительный и откровенный. Начни с нейтральных тем: обсуди кинофильм, посмотри с родителями телепередачу. Не забывай, что твои родители тоже были детьми и гораздо лучше помнят свое детство, чем им это кажется. Часто родители, чтобы укорить тебя, пользуются фразой: «Вот я в твои годы...»лови их на слове: «А, в самом деле, каким ты был в мои годы?»
  7. Расспроси родителей, какими они были, о чем мечтали, чем интересовались, когда им было столько лет, сколько тебе сейчас. Какая была мода? Какую музыку слушали? Случалось ли им спорить с учителями? Постепенно подводи тему разговора к тому, с чем связана напряженность в ваших отношениях. Разузнай, как родители справлялись с ситуацией, с которой сегодня не справляешься ты.
  8. Кроме того, не забывай, что есть волшебные слова, которые действуют на всех и всегда. Вспомни, когда ты в последний раз в разговоре с родителями употребил слова «спасибо» и «пожалуйста». На родителей ласковые, вежливые слова и волшебные действуют магически. Вспомни о них, употребляй в своей речи и поймешь, что это действительно так.
  9. Чрезвычайно продуктивные обращения, связанные с просьбой о совете: мне нужно посоветоваться... дайте мне совет... помогите советом в совете тебе никто не откажет. Теперь ты можешь просить совета о предмете ваших разногласий. Вероятность, что родители ответят: «Сделай так, как я говорю!» — есть. Но ты уже привык вести диалог, поэтому возражай: «Да ведь мы потому и ссоримся, что я не могу поступить так, как вы требуете. Что бы вы сделали на моем месте? Посоветуйте...»
  10. Компромисс можно найти всегда, кроме тех, о которых не может быть двух мнений: наркотики, алкоголь, антиобщественное поведение. Ты хочешь с друзьями поехать за город, а родители против? Спроси, на каких условиях они готовы тебя отпустить, какие обещания должен дать, чтобы они не волновались. Расскажи, почему тебе так важно поехать, кто там будет. Кому из друзей твои родители верят? Договорись с этим человеком, чтобы и он принял участие в этой поездке.

11. А если какому-то приятелю родители не доверяют? Познакомь их с ним поближе. Ты боишься близкого знакомства и думаешь, что родители станут возражать еще увереннее? Подумай, возможно, родители правы.

**Шаг третий:** начинай обсуждать условия — и выигрыш неминуем.

1. Приучайся выражать свои обиды, неудовольствие, негодование не бессодержательным криком, а внятными словами по существу. Объясняй причины своих переживаний: мама, мне больно и обидно, когда ты кричишь на меня (отнимаешь телефон, выключаешь мою музыку), я чувствую себя униженным, и мне начинает казаться, что ты меня не любишь... Попробуй сказать эту фразу в острой ситуации. Проверено на опыте: накал страстей тут же уменьшается, родительское сердце смягчается. Ты ссоришься из-за «своей» музыки? Спроси себя: почему? Если она постоянно включена на полную громкость, то, согласишься, родительские упреки справедливы. Проблема решается просто: надень наушники. Скорее всего, дело пошло на принцип. Ты просто хочешь настоять на своем, так как боишься, что, уступив в одном, родители запретят еще что-то. Ты заблуждаешься, родители, наоборот, расширят границы допустимого, когда убедятся, что ты воспринимаешь и учишься их возражения.
2. Ежедневные столкновения из-за обязанностей по дому? А, в самом деле, почему ты их не выполняешь. И что бы делал без принуждения и с удовольствием? Ответив на этот вопрос, начинай разговор издали. Спроси, где она больше устает — на работе или дома? Что любит делать по хозяйству, а что нет? Разговор завязался? Быстро признайся: знаешь, мама, я бы с удовольствием ходил за покупками, чистил ботинки и т.д., но я ужасно не люблю мыть посуду.
3. Ты считаешь, что родители дают тебе мало денег на расходы? А, знаешь ли ты, какой у вас семейный бюджет, сколько зарабатывают родители? Если не в курсе — обсуди этот вопрос. И только потом переходи к собственным нуждам.
4. Испытай прием, который называется «испытай меня»: отпусти меня (в гости, на дискотеку и т.п.), я вернусь в точно назначенный срок, расскажу, что там было. Вот увидите, я могу отвечать за себя.
- Как достичь взаимоотношения с родителями - каждый решает сам. Одни их вас выбирают позитивное поведение человека, демонстрирующего самоуважение и уважение к другим, слушающего, понимающего и пытающегося достичь взаимопонимания и компромисса. Такое поведение называют ассертивным. Оно отличается проявлением вежливости и настойчивости. А другие ребята выбирают открытое противостояние взрослым, которое приводит к конфликтам. А кто-то замыкается и уходит в себя. Но каждый из вас может подумать о том, что лично он может сделать для улучшения качества взаимоотношений и своей жизни. Если вы — автор своей жизни, если вы сами создали ситуацию, в которой вы живете, это значит, что вы же сами можете ее и исправить, изменить, развить по вашему желанию. Каждый из нас ответственен как за действия, так и за отказ от действий. Ответственен в первую очередь перед самим собой. Ответственность помогает знать, что ваша жизнь в ваших руках, вы можете ее изменять так, как хотите.

## ЗАНЯТИЕ 2

### *Конфликты между родителями и детьми и способы их разрешения*

#### *Информационный блок (15 минут)*

Конфликты всегда существовали, существуют и будут существовать, они неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений. Возможность возникновения конфликтов существует во всех сферах, в том числе и в семье. А есть ли какие-то пути конструктивного и успешного разрешения конфликтной ситуации? В этом мы попытаемся разобраться на нашем занятии. Конфликтом обычно считают противоречия и разногласия, возникающие между людьми из-за несовпадения интересов, взглядов, установок, стремлений. Другими словами конфликт, как правило, начинаются из-за различий во взглядах на какой-нибудь вопрос.

**Конфликт** (от лат. Conflictus – столкновение) – это отсутствие согласия между двумя или более сторонами, которые могут быть конкретными лицами или группами.

Каждая сторона во время конфликта делает все, чтобы принята была её точка зрения и цель, и мешает другой стороне делать то же самое. Конфликты носят как позитивные, так и негативные варианты исхода. Что касается позитивной роли межличностного конфликта, то можно отметить, необходимость его для развития личности. Только преодолевая конфликтную ситуацию, разрешая внутренние и внешние противоречия конфликта, и сделав соответствующие выводы, человек учится жить и выходит на новую ступень своего развития.

Причин для конфликтов не так уж и много.

**Какие причины семейных конфликтов встречаются наиболее часто?**

*(выслушиваются ответы).*

*(неустойчивость родительского отношения, постоянная смена критериев оценки ребенка, сверхзабота, сверхожидание, неуважения прав на самостоятельность, контроль, стремление добиться своего в конфликте любой ценой и т.д.).*

Давайте подумаем и разграничим основные причины конфликтов родителей и подростков.

**Подростки в конфликте:**

- стремление к самостоятельности и самоопределению;
- требование большей автономии во всем – от одежды до помещения;
- привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье;
- бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

**Родители в конфликте:**

- нежелание признавать, что ребенок стал взрослым;

- боязнь выпустить ребенка из гнезда, неверие в его силы, страх за последствия его действий;
- борьба за собственную власть и авторитетность;
- неподтверждение родительских ожиданий.

Порой при ссоре родители подавляют ваши желания, и вы вынуждены отступить, подчиниться им, затаив обиду на взрослых. Если родители уступают вам, то также испытывают чувства возмущения, бессилия и обиды. Оба эти метода не лучше, хотя бы потому, что кто-то неизбежно оказывается в проигрыше. Но возможен и беспроегрышный вариант, который воплощает поиск решения, удовлетворяющего потребности обеих сторон – и родителей, и ребёнка.

Так как же правильно выйти из конфликта, если он произошел? Каждый человек действует в конфликтной ситуации по-разному, это определяется как стратегии поведения в конфликте. Предлагаю Вам рассмотреть стратегии поведения в конфликте.

Пять способов регулирования конфликтов, обозначенные в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

**Соревнование:** наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твое достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твое благополучие, здоровье. Постоянная приверженность данной тактике может обеспечить тебе репутацию скандалиста и неприятного человека. Соревнование (конкуренция) — стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

**Приспособление:** означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого. Ты можешь возразить: с какой стати я должен уступать? Но в ряде случаев такой вариант поведения наиболее правильный. Например, твоя мама терпеть не может рок-музыку и считает ее кошмарной. Стоит ли пытаться переубедить ее и конфликтовать? Зачем заставлять нервничать дорогого, любящего тебя человека? Попробуй уступить, включая музыку тогда, когда мамы нет дома. Приспособление—принесение в жертву собственных интересов ради другого.

**Компромисс:** компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. Так, ты договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее готовишь домашнее задание, прибираешься в комнате и т.д. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. Ведь нарушение договоренности — само по себе повод для возникновения конфликта, договориться в котором будет уже значительно сложнее, потому что потеряно доверие. Компромисс — соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.

**Избегание:** для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей

Ты делаешь вид, что никаких разногласий не существует, все замечательно. Такая тактика требует порой недюжинной выдержки. Однако ею (тактикой) можно воспользоваться в том случае, если предмет спора не имеет для тебя особого значения (вряд ли стоит доводить дело до конфликта, если твой друг утверждает,

что Стивен Сигал — актер всех времен и народов, а тебе он не так уж и нравится). Но постоянно использовать эту тактику избегания не стоит. Во-первых, это немалая нагрузка для психоэмоционального состояния: попытка загонять эмоции внутрь может негативно отразиться на здоровье. Во-вторых, если делать вид, что все прекрасно, то конфликтная ситуация сохраняется на неопределенный срок. Избегание (уклонение) — отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

**Сотрудничество:** когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. Ты рассматриваешь своего соперника как помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься встать на точку зрения другого, понять, как и почему он не согласен с тобой, извлечь максимальную пользу из его возражений. При сотрудничестве — участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересам обеих сторон

В педагогической практике существует мнение, что наиболее эффективными способами выхода из конфликтной ситуации являются компромисс и сотрудничество. Однако, любая из стратегий может оказаться эффективной, поскольку у каждой есть свои как положительные, так и отрицательные стороны.

Ведущий раздает участникам заранее распечатанные таблицы, где описаны способы разрешения конфликтов, стиль поведения в конфликтной ситуации, «плюсы» и «минусы» этих стилей.

**Раздаточный материал**  
**Способы разрешения конфликтов, стиль поведения**  
**в конфликтной ситуации**

Таблица 1.

Стиль	Сущность стратегии	Условия применения	Недостатки
<b>Соревнование</b>	Стремление добиться своего, в ущерб другому.	Заинтересованность в победе. Обладание определенной властью. Необходимость срочного разрешения конфликта.	Испытание чувства неудовлетворенности при поражении и чувства вины при победе. Большая вероятность испортить отношения.
<b>Избегание</b>	Уход от ответственности за принятие решений	Исход не очень важен. Отсутствие власти.	Большая вероятность перехода конфликта в скрытую форму.
<b>Приспособление</b>	Сглаживание разногласий за счет ущемления собственных интересов.	Предмет разногласия более важен для другого участника конфликта. Желание сохранить мир. Осознание собственной неправоты.	Нерешенность конфликта.
<b>Компромисс</b>	Поиск решений за	Одинаковая власть.	Получение только

	счет взаимных уступок.	Наличие взаимоисключающих интересов. Необходимость срочного разрешения конфликта.	половины ожидаемого. Лишь частичное устранение причин конфликта.
<b>Сотрудничество</b>	Поиск решения, удовлетворяющего всех участников.	Наличие времени, необходимого для разрешения конфликта. Заинтересованность обеих сторон. Четкое понимание точки зрения противника. Желание обеих сторон сохранить отношения.	Временные и энергетические затраты.

Мы определили, что каждый человек действует в конфликтной ситуации по-разному, это определяется как стратегии поведения в конфликте. Далее ребятам предлагается предугадать свои стратегии поведения в конфликте при помощи самооценивания.

### **Упражнение 1 «Яблоко и червячок» (10 минут)**

Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы — яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любят вас, восхищаются. Вдруг, откуда ни возьмись, подползает к вам червяк и говорит: «Сейчас я тебя буду есть!». Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ.

А теперь, когда вам известны способы выхода из конфликтной ситуации, проиллюстрируем их результатами нашего упражнения «**Яблоко и червячок**». Как вы вышли из конфликтной ситуации в этом упражнении? Каков ваш стиль поведения?

*Примеры ответов:*

*Конкуренция:* «Сейчас, как упаду на тебя и раздавлю!»

*Избегание:* «Вон, посмотри, какая там симпатичная груша!»

*Компромисс:* «Ну, хорошо, откуси половинку, остальное оставь моим любимым хозяевам!»

*Приспособление:* «Такая, видимо, у меня доля тяжкая!».

*Сотрудничество:* «Посмотри, на земле есть уже упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные!»

Как вы считаете, исходя из выполненного упражнения «Яблоко и червячок» и таблицы 1 как вы действуете в конфликтной ситуации? Определите каков ваш стиль поведения и заполните таблицу 2 (графа самооценивание).

Таблица 2

<i>Стили поведения в конфликте</i>	<i>Самооценивание</i>	<i>Результаты тестирования</i>
------------------------------------	-----------------------	--------------------------------

сотрудничество		
соперничество		
компромисс		
избегание		
приспособление		

А сейчас, при помощи опросника по выявлению типичных форм поведения в конфликтной ситуации К.Томаса, каждый из вас определит собственную стратегию поведения в конфликтной ситуации, а затем сравнит результаты тестирования с графой самооценивания таблицы 2.

**Опросник по выявлению типичных форм поведения в конфликтной ситуации К.Томаса (20 минут)**

*(Обсуждение полученных результатов тестирования, заполнение таблицы 2)*

1. Соперничество приемлемо, когда:

- необходимы быстрые решительные действия;
- есть 100 % уверенность в правильности выбранного решения, и его необходимо отстоять.

2. Сотрудничество приемлемо, когда:

- общая конечная цель от разнообразия позиций только выиграет;
- нужно преодолеть негативные эмоции, возникшие за время общения.

3. Избегание приемлемо, когда:

- предмет разногласий несущественен и есть другие более важные дела;
- отсутствует возможность удовлетворить собственные интересы;
- вероятность разрушить отношения больше, чем улучшить их;
- надо дать людям возможность успокоиться, отойти от переживаний;
- другие люди могут решить конфликт более эффективно;
- перед принятием конкретных действий необходимо собрать информацию.

4. Приспособление приемлемо, когда:

- есть необходимость прислушаться к иной точке зрения, показать гибкость взглядов;
- предмет разногласий важнее для других;
- важны гармония и стабильность отношений.

5. Компромисс приемлем, когда:

- цели важны, но все же не стоят того, чтобы прибегать к жестким мерам для их достижения;

- оппоненты имеют одинаковую силу, но стремятся достичь разных целей;
- можно придти к временному соглашению по важным вопросам;
- можно найти приемлемое решение при недостатке времени;
- нужно сделать «шаг назад», если сотрудничество и конкуренция не помогают достичь целей.

### ЗАНЯТИЕ 3

#### Конфликты между родителями и детьми и способы их разрешения

*Я не ищу конфликтов,  
но я не боюсь конфликтов,  
я смело иду на их решение*

#### **Информационный блок.**

Как бы нам ни хотелось этого, едва ли возможно представить и, тем более, осуществить совершенно бесконфликтное взаимодействие между людьми. Иногда даже важнее не избежать конфликта, а грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации и привести стороны к конструктивному соглашению. Как мы говорили на прошлом занятии, что в педагогической практике существует мнение, наиболее эффективными способами выхода из конфликтной ситуации являются компромисс и сотрудничество. На сегодняшнем занятии мы будем учиться правильно выходить из конфликтной ситуации.

#### **Упражнение «Ящик недоразумений» (20 минут)**

**Цель:** формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфликтов. Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

**Ситуация 1.** Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросала все, словно смерч пронесся в квартире! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».

**Ситуация 2.** Родители отправляют тебя в магазин за продуктами, а ты сопротивляешься, к тому же играешь в компьютерную игру, которая им совсем не нравятся.

**Ситуация 3.** Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому поздно ложишься спать. Они запретили тебе заниматься за компьютером и даже перестали давать тебе карманные деньги. Тебя это не устраивает.

**Ситуация 4.** Ты гуляешь вечером с друзьями, а родители постоянно тебе звонят на сотовый телефон, чтобы спросить, где ты. Тебе неловко перед друзьями и возвращаясь, ты им это высказываешь. В результате произошла ссора и родители запретили тебе гулять вечером с друзьями.

Найдите компромиссное решение

### **Подведение итогов:**

Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей, наказывать тебя материально и т.д. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя, возникает ссора. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь. Попроси, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Постарайся посмотреть на проблему глазами родителей, поставь себя на их место. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают, так или иначе. Вот как вспоминает мама, которая воспитывает двоих детей, о своем подростковом возрасте.

### **Письмо родителя.**

*Рано или поздно приходит время, когда ребенок становится просто неуправляемым. Постоянные конфликты с родителями, учителями, часто появляются сомнительные друзья. И вы не понимаете, что творится с вашим таким послушным когда-то дитем. Все просто. Это переходный возраст. Сегодня я, мама двоих чудных деток, вспоминая те времена, просто содрогаюсь. Я не понимала, сколько огорчения и боли приносила своим родителям и близким мне людям. Ведь они хотели только добра мне. Помочь преодолеть этот сложный этап в моей жизни. А я хамила, делала все возможное, чтобы их позлить. Все их слова принимала в штыки и ничего не хотела слышать. Ведь я взрослый человек, а меня учат, учат! Сделай то! Сделай так! Вот какие мысли бродили в моей голове. Тогда мне казалось море по колено. Я все умею и знаю сама, что и как мне делать. Тогда я не понимала, как я ошибаюсь. То время не хочется вспоминать. Крики, слезы, обиды. А ведь могло бы быть иначе. Если бы я была умнее! А так зря прожито несколько лет. Ведь переходный возраст это не месяц или два. В моем случае - это три тяжелых года. И вот сегодня я смотрю на своих ребят и думаю, неужели этот кошмар опять повторится. И я прочувствую на себе все прелести переходного возраста своих детей, как когда-то мои родители.*

Все в нашей жизни повторяется. И возможно вы так же, как и эта мама, будете сожалеть о своем сегодняшнем поведении, о своих обидах и ссорах.

Деструктивный способ решения своих проблем и конфликтов путем насилия и агрессии, приводит, как правило, к печальным последствиям. Деструктивно мыслить - значит работать в направлении самоуничтожения, а не самосовершенствование.

А вообще не забывай, что мир строиться на взаимных обязательствах: ты мне - я тебе. Родители обязаны: кормить, одевать, обеспечивать безопасность ребенка, обучать, уважать личность ребенка. А ты, в свою очередь: учишься,

соблюдай правила семьи, уважай родителей и их требования. Если ты не согласен с какими-то требованиями - поговори о них с мамой и папой и найдите компромисс. Люди часто не понимают друг друга не потому, что не хотят решить проблему, а потому, что не умеют разговаривать, не умеют слушать и слышать друг друга. Их беспокойство о тебе - признак любви, признак того, что они хорошие родители (и не сомневайся, что ты в дальнейшем, со своими детками, будешь поступать также), у плохих пап и мам дети безнадзорны, голодны и отвержены

Так может нужно быть благоразумным и научиться решать все проблемы конструктивным способом.

### ***Конструктивный способ разрешения конфликта.***

Конструктивный способ разрешения конфликтов заключается в том, что выигрывают обе стороны и родитель, и ребенок.

Для правильного разрешения конфликтной ситуации существует пошаговая схема, которая позволяет изменить ситуацию к удовлетворению обеих сторон противостояния.

#### ***Первый шаг***

Определение проблемы. Здесь необходимо выяснить причины неприемлемого поведения ребенка или взрослого. С этой целью полезнее всего внимательно его выслушать, а затем сообщить ему о своих потребностях и переживаниях.

#### ***Второй шаг***

Поиск возможных вариантов решения. Искать их надо вместе. Сначала полезно перебрать все приходящие в голову варианты, даже если они, на первый взгляд, кажутся непригодными. Это может быть своеобразный «мозговой штурм», когда предлагается любая идея и ни одна не критикуется.

#### ***Третий шаг***

Обсуждение и оценка предложенных вариантов решения. Исходный принцип здесь один; должны быть удовлетворены потребности обеих сторон – и ребенка, и взрослого.

#### ***Четвёртый шаг***

Выбор лучшего решения. При этом нужно задавать друг другу вопросы: «Если мы используем эту идею, что получится? Будет ли каждый доволен? В чем ошибка этого варианта решения?»

#### ***Пятый шаг***

Определить, как выполнить это решение: что надо сделать.

#### ***Шестой шаг***

Оценка, насколько хорошо намеченный способ действия разрешает проблему. При этом полезно спросить друг друга: «Исчезла ли проблема? Вы довольны тем, что мы сделали?»

**НО!** Лучше всего не доводить до конфликта. Многих конфликтов можно избежать, если вовремя остановиться. И сейчас мы отработаем прием, который помогает избежать конфликта из-за пустяка. Так, например, в нашей культуре, для того чтобы не доводить дело до конфликта, принято извиняться. Один человек берет на себя роль виновного и просит извинения, а второй отвечает ему: «ничего страшного». Англичане поступают еще проще, они не выясняют, кто был виноват,

- извиняются обе стороны. Например, если в магазине кто-то нечаянно задел кого-то и просит извинения: «Im sorry», он услышит в ответ: «Im sorry». Первое «Im sorry» означает: «Простите, что я вас задел», второе «Im sorry» - «Простите, что я встал у вас на дороге в тот момент, когда вы проходили». Если же кто-то умышленно задевает другого, потому что у него плохое настроение, он снова услышит в ответ «Sorry», что означает: «Извините, но конфликта не будет» или «Я очень сожалею, что у вас плохое настроение, но мне совсем не хочется ругаться с вами».

### **Игра «Sorry, конфликта не будет»**

Выполняя данное упражнение, участникам предстоит действовать в соответствии с правилами английского этикета. По команде ведущего все начинают свободно перемещаться по комнате, стараясь не задевать друг друга. По определенному сигналу (например, звук колокольчика), каждый участник находит себе пару и ладонью, локтем или плечом легонько дотрагивается до плеча партнера. Оба участника пары извиняются любым способом: «Sorry», «Извините, пожалуйста», «Простите», «Сожалею о случившемся». После этого участники приветливо машут друг другу рукой и пары меняются.

Участники рассказывают о своих ощущениях и о том, как и в каких жизненных ситуациях можно использовать данный прием. Как правило, участники замечают, что можно не произносить вслух слова: «Извините, конфликта не будет», а просто вспомнить их и вовремя остановиться.

**Помни!** Среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других. Умей заставить себя молчать, когда тебя задевают в мелкой ссоре, будь выше мелочных разборок.

Не говори со взвинченным, возбужденным человеком, независимо взрослый это человек или твой ровесник. Даже если тебе придется сказать что-то неприятное, постарайся создать доброжелательную атмосферу, учись жить без конфликтов.

Если вы хотите для себя мира и любви, то ваш путь - это сознательный контроль негативных мыслей и поступков. Проблемы «отцов и детей» избежать возможно. Для этого необходим вдумчивый подход к взаимоотношениям.

Только переговоры, которые помогут выяснить истинные причины поведения, способствуют урегулированию взаимоотношений и установлению сотрудничества обеих сторон.

### **Памятка: «Как улучшить отношения с родителями»**

- 1. Цени и уважай своих родителей.** Даже когда они неправы, помни, что они тебя любят. Критика и контроль - тоже формы проявления заботы и любви.
- 2. Не повышай голос в споре со своими родителями.** Любой спор, в котором кто-то повышает голос, может запросто перерасти в крупную ссору.
- 3. Признай, что твои родители тоже имеют право на ошибку.**
- 4. Бездумные слова ранят и оскорбляют,** но не разрешают проблем. Воздержись от обидных слов.
- 5. Когда возникает какой-то конфликт, не спеши обвинять родителей в том, что они не хотят тебя понять.** Постарайся донести до них свой взгляд на происходящее.

**6. Если ты совершил серьезный проступок, расскажи обо всем родителям** (всю правду). Они обладают жизненным опытом и, скорее всего, помогут тебе исправиться и больше не повторять прежних ошибок.

**7. Хорошее общение - основа хороших отношений.** Какие бы проблемы ни возникали у тебя с родителями, взаимопонимание обычно помогает их решить. Иметь родителей-друзей гораздо выгоднее. Попробуй стать их другом!

**8. Научись сдерживать свои эмоции.** Высказывай свое мнение спокойно. Говори по существу и не переходи на возражения типа «Почему всем можно, а мне нельзя?»

**9. Если ты задерживаешься, позвони родителям:** лучший способ обрести большую свободу - доказать, что ты понимаешь свою ответственность за совершаемые поступки.

**10. Никогда не бери у родителей деньги без разрешения.**

**11. У каждого в доме есть свои обязанности.** Выполняй свои и живи спокойно.

**12. От того, как ты реагируешь на требования своих родителей, во многом зависит, как они будут к тебе относиться.**