**Как преодолеть конфликтные ситуации в семье**

***«Родители меня не понимают или как услышать подростка»***

 Понимание - начало согласия.

 Л. Спиноза

 ***Принцип работы:***

***«Гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их».***

 «Родители меня не понимают!» - заявляют дети уже раннего подросткового возраста. В то же время учащаются родительские жалобы на «неуправляемость» подростков: на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища… А на самом деле все может быть гораздо проще: даже двух - трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку или написать в штаны. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть обругают – но зато и увидят, что у них есть ребенок! И как это ни цинично и ни страшно, иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью: мол, наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть. Вернее, был…

 Статистика утверждает, что более 70% суицидов совершается после конфликтов в семье. Родителям необходимо объяснять, что попытку самоубийства надо расценивать как крик о помощи и, прежде всего, спокойно разобраться в проблемах подростка.

 ***Многие родители считают, что конфликты при воспитании подростка неизбежны.*** Действительно, подростковый возраст характеризуется рядом психологических особенностей, которые ставят перед родителями новые воспитательные задачи. Но эти особенности не обязательно влекут за собой отрицательные формы поведения подростков и конфликтность их отношений со взрослыми. ***Вcе зависит от конкретных условий жизни и воспитания.*** На протяжении всего подросткового возраста ***потребность подростков заключается в том, чтобы взрослые, особенно родители, признали их равноправными партнерами в общении.***

***Но именно эта потребность часто оказывается фрустрированной, поэтому порождает между подростками и родителями многочисленные и разнообразные конфликты, проявляющиеся как отрицательные формы ведения у подростков. Чаще всего отмечаются грубость, упрямство, негативизм, противопоставление себя взрослым.***

* Как правило,этосвязано со стремлением к самостоятельности, не встречающим поддержки со стороны родителей. Подростки хотят, чтобы считались с их мнениями, желаниями, настроениями. Они не переносят недоверия, пренебрежительного тона, насмешек, нотаций, особенно в присутствии друзей.
* Подростки восстают против излишней опеки и нежностей, а гру­бость со стороны подростка является своеобразной формой борьбы за свою самостоятельность, за утверждение своей взрослости как в собственных глазах, так и в глазах окружающих.

 Следует бережно, с пониманием относиться к внутреннему миру подростка, его переживаниям, увлечениям. ***Необходимо развивать в себе*** ***умение выслу­шать подростка, согласиться с ним, если он прав, переубедить, если ошибается.***

При этом:

* требования, предъявляемые подростку, должны быть разумно аргументированы;
* уважение к личности подростка делает родителей действительно нуж­ным своему ребенку.

 К сожалению, некоторые родители понимают это только так: обеспечить материально, дать образование, оградить от неприятностей. Но быть нужным - это значит и разделить с ним его тревоги и сомнения, его радости и печали. Это значит быть все­гда «настроенным на его волну», чутко улавливая малейшие, но такие важные перепады его эмоций.

***Для предотвращения трагического исхода взрослым следует объяснить, как обсуждать с ребенком произошедшее травмирующее событие.***

***Во-первых***, родителям необходимо быть достаточно сдержанными при выражении своих эмоций по поводу даже самых неблагоприятных для сына или дочери ситуаций. Помогая детям высказывать свои чувства, взрослые должны выслушивать их без вынесения суждений или оценок, но пояснить, что переживания и слезы из-за неприятностей — нормальное явление, они свойственны всем людям.

***Во-вторых***, в зависимости от характера проблемной ситуации родители должны внушать подростку, ***что происшедшее не его вина, а результат его ошибки*** или заблуждения, которых следует избегать в дальнейшем.

***В-третьих***, важнее всего всячески демонстрировать ребенку свою любовь, готовность прийти на помощь в разрешении проблемы, но одновременно давать возможность почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью. Чего ***ни в коем случае нельзя*** делать — это играть на самолюбии подростка.

 Подтолкнуть ребенка к самоубийству способна практически любая стрессовая ситуация, а знание основных тенденций развития подростка, его индивиду­альных особенностей поможет родителям выбрать правильные формы взаимодействия с ним.

Следует помнить, что каждый под­росток - личность, складывающаяся под воздействием множества факторов.

 ***Помочь подростку взрослеть - это значит:***

* научить его анализи­ровать поступки и отношения людей;
* разбираться в мотивах пове­дения, в причинах и следствиях поступков не только окружающих его людей, но и в своих собственных.

Подросток нередко склонен не замечать недостатки в своем поведении и необходимо научить его критически относиться к себе, к своим поступкам и отношениям. Он начинает оценивать более критично слова и поступки взрослого, у него неизмеримо возрастают требования к поведению и отношению взрослого, к его социальной позиции и гражданскому облику. И наряду с этим ***должна неизмеримо возрастать ответствен­ность взрослого за свое собственное поведение, за свои нравственные качества и отношения. Требовательность взрослого к себе должна всегда быть выше уровня требований к нему подростка. Это одно из главных оснований родительского авторитета.***

 Знание своего ребенка поможет родителям занять правильную позицию во взаимоотношениях с ним. При этом очень важно иметь в виду не только индивидуальное своеобразие, но и общие закономерности, возрастную картину развития.

 ***Чтобы понять взаимоотношения подростков с родителями, необходимо знать, как меняются с возрастом функции этих отно­шений и связанные с ними представления.***

В глазах ребенка родители выступают в нескольких ипостасях:

* источник эмоцио­нального тепла и поддержки, без которых ребенок чувствует себя беззащитным и беспомощным;
* власть, директивная инстанция, распорядитель благ, наказаний и поощрений;
* образец, пример для подражания, воплощение мудрости и лучших человеческих качеств;
* старший друг и советчик, которому можно доверить все.

 ***Но соотношение этих функций и психологическая значимость каждой из них с возрастом меняются, что может провоцировать возникновение конфликтов.***

 Конфликт между подростком и родителями может возникать:

* из-за отсутствия согласия;
* как следствие противоречий и разногласий между сторонами из-за несовпадения интересов, взглядов, установок, стремлений.

***Особенности конфликтов***

* Во-первых, конфликты неизбежны в жизни любого человека, касается ли это его внутреннего мира, либо разнообразных взаимоотношений с другими; попытка ухода от них чаще всего бесполезна и только усугубит их.
* Во-вторых, конфликты большей частью можно ус­пешно разрешить, причем, не применяя насилия, а конструктивно.
* В-третьих, конфликты оказывают позитивное и созидательное влияние на развитие личности, уг­лубляя и укрепляя взаимоотношения, являясь творческими и полез­ными.
* ***Одной из разновидностей преодоления непонимания друг друга являются ролевые игры.***

В ходе игры проявляются индивидуальные творческие возможности, развивается умение «входить в положение Других», принимать на себя роли, позволяет лучше понять позиции и чувства подростков и родителей, что создает условия для лучшего осмысления своего взаимодействия друг с другом.

***Т.о, в ходе ролевых игр родители и подростки развивают в себе навыки рефлексии:***

* ***способность анализировать свое взаимо­действие с друг с другом;***
* ***прогнозирование результатов влияния друг на друга.***

 ***По степени сложности можно выделить несколько блоков такой рефлексии***

1. Осознание взрослым того, как он ведет себя с подростком.

2. Понимание взрослым поведения подростка при контакте с ним.

3 Осознание взрослым в процессе контакта с подростком своих чувств и своего внутреннего состояния.

4. Осознание взрослым состояния и чувств подростка.

5. Понимание взрослым причин, по которым подросток испы­тывает те или иные чувства.

6. Понимание взрослым причин, по которым он сам, взрослый, испытывает те или иные чувства.

**Умение родителя встать на место ребенка – залог успеха.**

***Цель использования ролевых игр как модели взаимодействия «родитель - подросток»:***

* осознание родителем собственного стиля взаимодействия со своим ребенком,
* получение обратной связи;
* выработка новых моделей поведения в конфликтных ситуациях при общении с под­ростком;
* осознание барьеров, которые мешают лучше его понимать.

 В силу игрового характера появляется возможность рассмотрения ситуации участниками как бы со стороны, благодаря чему возможен подроб­ный психологический анализ.

Процедура ролевой игры включает два этапа:

* организация игры
* групповое обсуждение (анализ).

Для практической работы с родителями наиболее адекватными являются ролевые игры, в которых один участник играет активную роль (роль родителя), а другой - подыгрывающую (роль под­ростка) и наоборот.

Перед началом проигрывания ролевых ситуаций участникам подробно дается инструкция по следующему плану:

1. Ведущий предлагает провести игру.

2. Называет ее (обозначает сюжет).

3. Перечисляет роли.

4. Предлагает их выбранным участникам группы.

5. Обозначается психологическая ситуация.

6. Формируется задача.

7. Активному (или подыгрывающему) игроку задается его внут­ренняя позиция в этой ситуации.

8. Дается задание родителям, которые находятся в роли наблю­дателей.

9. Проигрывание ситуации.

10. Обсуждение (анализ).

***Пример ролевой игры «Конфликт с подростком и способы его преодоления».***

Ролевые ситуации разыгрываются в парах.

***Пример.*** Ваш подросток учится в 9-м классе. Вас вызвали в школу. Классный руководитель вашего сына (дочери) сообщила вам, что ваш сын (дочь) уже неоднократно погуливает уроки. Выслушав учителя, вы идете домой…

***Задача******- получить ответ у сына (дочери):***Правда ли, что ваш сын (дочь) прогуливает уроки, в чем причина?

 ***Внутренняя позиция родителя:***

1. У вас очень плохое настроение. Вы поругались с коллегой на работе. Ваши отношения с сыном (дочерью) накалились предела. А тут еще эта проблема... Вы приходите домой. Встречая вашего подростка дома, вы говорите...

2. У вас доверительные отношения с вашим подростком. Вы очень хотите понять, что происходит с сыном (дочерью). Вы при­ходите домой. Встречаете вашего подростка дома. Вы говорите...

3. С недавнего времени вы тоже подозревали неладное. Вас на­стораживало подавленное настроение сына (дочери) и не нравились его (ее) новые друзья. Вы приходите домой. Встречаете вашего подростка. Вы говорите...

 ***Внутренняя позиция подростка:***

1. У вас доверительные отношения с родителями. Уроки ты, действительно, прогулял(а), но на то были уважительные причины. Ты уверен(на) в себе и знаешь, что прогулы не отразятся на твоей успеваемости.

2. Уроки ты прогулял(а). Но сейчас ты спешишь навстречу с твоими друзьями, уже опаздываешь. Тебе дорога каждая минута. Разговаривать ты не хочешь.

3. Уроки ты прогулял(а). Но сейчас у тебя подавленное настроение, и ничего не хочется делать. Ты не говоришь ни «да», ни «нет». Тебе, в принципе, не хочется разговаривать, но ты делаешь это, чтобы не обидеть маму (папу).

4. У тебя доверительные отношения с родителями. Уроки ты прогулял(а). Но из-за страха тебе очень сложно признаться роди­телям.

Родители – наблюдатели записывают вопросы для последующего обсуждения ролевой игры.

***Задание наблюдателям:***

*-* Была ли выполнена поставленная задача?

- Что помогало участникам игры успешно достичь результата?

- Что мешало участникам игры достичь результата?

- Что было бы эффективно, для того чтобы активный игрок (в роли родителя) выполнил задачу?

После завершения собственно ролевой ситуации, ведущий предлагает непосредственным участникам игры высказать чувст­ва, которые те испытывали в ходе выполнения задания. Первыми высказываются подыгрывающие игроки, затем активные.

 ***В ходе обсуждения ведущий напоминает участникам правила обратной связи:***

1. Говори то, что чувствуешь.

2. Не оценивай.

3. Говори факты.

4. Слушай внимательно.

5. Не оправдывайся.

6. Запрашивай дополнительную информацию.

 При обсуждении можно обратить внимание родителей на сле­дующие вопросы:

1. ***О методах поведения в ситуациях предъявления требований***.

 ***Ситуации предъявления требований***

1. Необвинительное описание ситуации, поведения другого человека.

2. Проговаривание своих чувств на это поведение или ситуацию.

3. Проговаривание своего требования, что бы вы желали: ***«Мне бы хотелось», «Я бы вам был очень признателен», «Я бы предпо­чел...».***

***Формула «Когда ты ( Вы)..., я чувствую..., потому что (почему поведение со­ставляет проблему или как действует на вас), и я бы хотел...»***

1. ***Использование стиля межлично­стного общения между родителем и ребенком.***

 Основой построения стиля общения «взрослый – подросток » являются искренность и восприятие подростка как взрослого, стремление совместно с ним действовать, узнавать, открывать.

В  плане воспитания значимо содержание общения между родителем и подростком, но не само по себе, а то, что это общение серьезное, на равных.

***III. Обсудить вопросы о том, как родители понимают, прини­мают и признают подростка.***

***Понимание***- умение видеть сына (дочь) «изнутри». Смотреть на мир одновременно с двух точек зрения - своей собственной и под­ростка, видеть побудительные мотивы, движущие им.

***Приятие*** означает безусловное положительное отношение к подростку. Оно означает: «Я отношусь к тебе хорошо независимо от того, справился ты с этим заданием или нет».

**Признание** уникальности подростка - признание его права го­лоса и выбора в тех или иных ситуациях.

***IV. Обсудить способы, которые помогут родителям установить доверительные отношения со своим сыном (дочерью):***

* обращаться по имени;
* не начинать с критики;
* отсрочить разговор на неприятную, сложную тему до того времени, когда вы в состоянии будете справляться со своими чувствами;
* подчеркивать значимость собеседника (подростка);
* просить помощи, совета у специалистов;
* вспоминать прежние успехи, хорошие качества подростка;
* использовать только проверенную вами информацию;
* предоставлять подростку право выбора;
* использовать «Я» - высказывания.

 ***Как услышать подростка?***

 Одним из практических приемов, позво­ляющих улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, и которым можно воспользоваться в повседневной жизни, является ***активное слушание.***

Умение слушать - навык, необходимый каждому человеку. Часто родители неправильно истолковывают этот термин. Ведь с трудом дающееся молчание и ожидание своей очереди высказаться в ответ на речь собеседника вовсе не означает умения слушать. Тем более, если ваш собеседник - подросток, ревниво отстаивающий свою точку зрения, многое воспринимающий в штыки и в любой момент готовый обидеться и замкнуться.

***Как же и когда необходимо активно слушать?***

Это стоит делать во всех ситуациях, когда подросток, расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, - то есть, когда у него возникают эмоциональные проблемы.

 ***Пример.***

Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: ***«Не пойду я больше в эту школу!»***

 ***Как правильно отреагировать? Что сказать подростку?*** Как со­хранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из. которых можно составить список родительских ошибок:

* приказы, команды, угрозы («Что значит не пойду?! Ты хо­чешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!»);
* морали, нравоучения (ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда подросток просто перестает вас слышать),
* критика, выговоры («У всех дети как дети, а у меня... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!»),
* выспрашивания, расследования, предложе­ния готовых решений, высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!»).

 И это далеко не полный перечень неправильных реакций роди­телей на поведение подростка.

Возможно, родители поступают так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки... ***А на самом деле - выплескивают свои негативные эмоции.*** И конечно, такое родительское поведение не способствует установлению лучшего контакта и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают еще более и могут перерасти в конфликт.

 ***Как этого избежать?*** ***Используется прием активного слушания.***

 Рассмотрим его на том же примере.

Сын *(бросая портфель, со злостью).* Не пойду я больше в эту школу!

Родитель *(после паузы, поворачиваясь лицом и глядя ему в глаза).* Ты не хочешь больше ходить в школу.

Сын *(раздраженно).* Там математичка ко мне цепляется!

Родитель *(после паузы, обозначая чувство, испытываемое под­ростком, используя утвердительную форму высказывания).* Тебя что-то разозлило (расстроило, обидело) на уроке математики.

 Сын *(с обидой).* Я сам эту контрольную сделал, а она гово­рит - списал!

Родитель. Я понимаю тебя, это действительно обидно.

Сын. Вечно она ко мне придирается!

Родитель. Думаю, я тоже расстроилась бы...

Сын. Хоть ты меня понимаешь... Ладно, бывало ведь, что я и списывал... Но я докажу всем, что могу решать задачи само­стоятельно!

 Это лишь один из возможных ва­риантов продолжения беседы. ***Но какова ни была ситуация***, ***цель родителей - некритическая оценка происходящего.***

***Основные правила активного слушания:***

* Повернуться лицом к подростку. Глаза на одном уровне.
* Избегать вопросов, использовать утвердительную форму вы­сказываний.
* Держать паузу, давая подростку время на обдумывание.
* Обозначать чувства, испытываемые подростком.

***Результаты применения активного слушания:***

* Убедившись, что взрослый готов слушать, подросток обычно начинает рассказывать о себе все больше.
* Подросток сам продвигается в решении своей проблемы.
* Подросток тоже начинает нас слушать и слышать.
* Мы, родители, действительно, начинаем лучше понимать своих детей.

Важно помнить, что ***активное слушание - это не способ добить­ся чего-то от подростка, а «просто» путь к установлению лучшего контакта***, способ показать подростку, что его понимают.

***Как сообщать о своих чувствах ребенку?***

 Бесспорно, чувства и переживания подростка заслуживают вни­мания со стороны родителей. Именно принятие, сопереживание и внимание со стороны родителей и есть основа доверительных отношений в семье, залог настоящего и будущего взаимопони­мания.

***Но как быть в тех случаях, когда в понимании нуждается роди­тель?*** И как общаться с подростком в тех случаях, когда его пове­дение отклоняется от норм и правил, принятых в семье, или просто каким-то образом оказываются задеты чувства родителей?

Сообщать подростку о чувствах, испытываемых родителями, можно по-разному. К сожалению, часто родители делают это неэффек­тивно. Гнев, раздражение или обида, даже справедливые, - плохие советчики. Поддавшись этим эмоциям, взрослые могут повышать голос, требовать незамедлительного послушания, грозить наказанием, позволять себе негативные высказывания в адрес подростка. Делается это с благим намерением - изменить в лучшую сторону не­желательное поведение - и безрезультатно. Подросток реагирует агрессивно, не реагирует вообще, замыкается, и взаимные обиды и непонимание не исчезают, а растут. Однако, даже убедившись в неэффективности этого подхода, многие родители продолжают действовать прежним образом, не видя другого выхода.

1. «Сколько раз повторять: немедленно убери грязь в своей комнате!»

2. «Ты прогуливаешь уроки и хочешь остаться неучем!»

3. «Ты никогда не приходишь вовремя! В следующий раз бу­дешь ночевать под дверью!»

 Ошибка этих и подобных высказываний заключается в том, что все они в негативной форме оценивают не только поведение, но и саму личность подростка, а директивный тон и преувеличения делают эти высказывания очень эмоциональными и не способствуют решению проблем.

 Из-за преобладания местоимений «ты», «тебе», «у тебя» они названы «Ты - высказываниями».

Между тем для выражения своих чувств более эффективны «Я - высказывания». Вот их основные признаки:

* Описание чувств и эмоций, испытываемых родителем в дан­ной проблемной ситуации.
* Безоценочное конкретное (без перехода на лично­сти, обобщений и сравнений) описание волнующей ситуации или проступка подростка. Описание должно касаться только нежелательного поведения, но не личности в целом.
* Формулировка желательного результата.

Пример высказывания.

1. «Мне становится неловко, когда гости видят неубранную по­стель. Под покрывалом она смотрится гораздо лучше».

2. «Сегодня звонила классная руководительница по поводу твоей посещаемости. Мне было очень стыдно во время разговора, и я хотела бы избежать этих переживаний. Каждый сам отвечает за свои поступки, а если тебе нужна помощь, мы можем поговорить об этом».

3. «Когда в семье кто-то приходит позже, чем мы договарива­лись, я волнуюсь так, что не нахожу себе места. Мне хочется видеть тебя дома к десяти часам вечера, а в особых случаях мы можем до­говариваться отдельно. Тогда я буду чувствовать себя спокойно».

 Несмотря на кажущуюся простоту подобных высказываний, их использование дается большинству родителей нелегко. Непривычно в такой форме говорить о своих чувствах, трудно удержаться от оценивания, от проявления родительской власти. Да и результат использования «Я - высказываний» вряд ли будет мгновенным.

И, тем не менее, ***этот способ эффективен уже тем, что основан он на доверии и уважении.***

Не содержащее обвинений ни в чей адрес, ***«Я - высказывание»*** дает подростку представление о переживаниях взрослого и о том, чем именно нежелательно его поведение. Оно же может служить переходом к диалогу и поиску решения про­блемы.

***Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях***

1. Если вы хотите научиться избегать конфликтных ситуаций, для начала необходим сознательный отказ от них, возведенный в принцип. Практически он трансформируется в установку всего вашего поведения на этот отказ - упорный, стойкий!

2. Чтобы выработать в себе этот отказ, нужно понять: в конфлик­тах никто никогда никому ничего не может доказать. «Ему разве что-нибудь докажешь?!» Это в равной степени относится к каждому участнику конфликта, поскольку отрицательное эмоциональное воздействие блокирует способность принимать, соглашаться, учи­тывать, понимать, т. е. останавливает работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать, когда кто-то из сторон находится в состоянии отрицательного возбуждения.

3***. Если так уж получилось, что вы незаметно для себя оказались втянутым в конфликт, главное - вспомнить: нужно замолчать!*** Не от «противника» требовать - «замолчи!», «прекрати!», а от себя! Добиться этого от себя легче, чем от другого***.***

4. Молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить ее. Это же просто: для ссоры, для конфлик­та, скандала нужно участие двух сторон, а если одна исчезла - с кем ссориться?

5. Если ни один из участников не склонен пресечь конфликт, обоих очень быстро захватывает отрицательное эмоциональное возбуждение. Его напряжение стремительно возрастает. В таком «диалоге» взаимные реакции участников только подливают масла в огонь. Отрицательное эмоциональное возбуждение одного челове­ка никогда не сможет уменьшить такое же возбуждение у другого, они только взаимно подкрепляют друг друга. Чтобы погасить это возбуждение, нужно убрать то, что его подкрепляет. Вот почему нужно кому-то замолчать...

6. Следует всячески избегать словесной констатации отрица­тельного эмоционального состояния партнера («А чего ты нерв­ничаешь, чего злишься?», «Ты никогда меня не можешь понять!»), так как это только его укрепляет и усиливает.

7. Конфликт можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать аффект страшной, разрушительной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».

8. Подростки часто перенимают наше отношение к конфликтам. И к миру. Войну может победить только отказ от войны. Нужно учить подростков отказываться от конфликтов. А это достигается, прежде всего, силой собственного примера взрослых.

9. Ссоры, семейные скандалы и конфликты в школе - все это может обернуться для подростка страхами, чувством безысходной обездоленности, невротическим развитием, психопатиями. И об этом родителям необходимо помнить.

***Беспроиг­рышный метод решения споров или Правила решения конфлик­тов***

1. Выясните как можно точнее, в чем именно заключается при­чина разногласий.

2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов ре­шения конфликта.

3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максималь­но соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.

4. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.

5. Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так как вы хотели.

 Для нормализации отношений в семье интересно проигрывание и установление **«Билля о правах».** Создание свода прав – обоюдный процесс, что требует обязательного проговаривания и утверждения.

Участники разделяются на 3 группы:

* младшие школьники;
* старшеклассники;
* родители.

Каждая группа составляет список своих прав и записывает на доске с последующим обсуждением.

Пример.

 Требования (права) младших школьников на:

* любовь;
* внимание;
* заботу:
* совместное времяпрепровождение;
* поддержку;
* общение;
* тайну;
* поощрение;
* праздник;
* игры без ограничения в компьютер;
* наличие карманных денег;
* ложиться поздно спать;
* право выбора одежды;
* конфеты, чипсы без ограничения;
* нежелание соблюдать правила гигиены;
* нежелание наводить порядок;
* смотреть взрослые фильмы;
* гулять сколько захочется;
* разрешать краситься;
* не запрещать разговаривать по телефону;
* не делать зарядку;
* приводить в дом друзей;
* иметь животное;
* личную территорию.

 Требования (права) подростков на:

* внимание;
* свободу времени, планирование своих дел;
* стиль одежды в школе;
* стиль одежды вне школы;
* дружбу, любовь;
* на личную территорию;
* самоопределение;
* общение на равных со взрослыми;
* критику;
* наличие карманных денег;
* на материальную собственность;
* на хобби;
* на труд;
* на отдых;
* на тайну;
* на защиту и понимание у родителей.

Требования (права) родителей на:

* контроль за поведением и успеваемостью детей;
* поддержку;
* на тайну;
* на личную территорию;
* на образование;
* на защиту ребенка;
* на друзей;
* на материальную поддержку;
* на слабость;
* на счастье, любовь.

 Разговор о правах - это разговор о зонах ответственности друг друга и требует соблюдение прав друг друга, что позволяет решать конфликты на основе ***беспроигрышного метода решения споров.***

Семья - это единое целое, поэтому необходимо всегда решать вопросы с позиции компромисса, путем проговаривания проблемной ситуации, терпе­ливого разъяснения ее сути, но без нравоучений и нотаций.

Подросток хочет, чтобы взрослые считались с его мнением, уважали его взгляды.

**Конфликты с собственным ребенком и пути их разрешения**

***Анкетирование учащихся и родителей***

*Продолжите предложения:*

1. Конфликт — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Причиной конфликта может быть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3. Конфликт может привести к тому, что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Чаще всего поводом для конфликта в семье бывает\_\_\_\_\_\_\_.

5. Для того чтобы избежать конфликта, нужно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Анкетирование родителей**

1. Считаете ли вы необходимостью поднимать проблему конфликтов на родительском собрании?

2. Бывают ли у вас конфликтные ситуации в семье? 3. Как вы их разрешаете? 4. Могут ли быть в школе конфликтные ситуации? 5. Переживал ли ваш ребенок школьный конфликт? 6. Можно ли вообще обойтись в жизни без конфликтов? 7. Как вы научились выходить из конфликтов в семье? 8. Можете ли вы поделиться опытом выхода из конфликтных ситуа­ций, связанных с вашим сыном или дочерью?

**Анкетирование учащихся** *Ответьте, по возможности честно и правдиво, на поставленные вопросы:* 1. Ты— конфликтный человек? 2. Легко ли тебе выяснять с кем-то отношения? 3. Что ты чувствуешь после того, как ты выяснил с кем-то отношения? 4. Становишься ли ты умнее после выхода из конфликтной ситуации, делаешь ли для себя какие-нибудь выводы? 5. С кем ты чаще всего конфликтуешь? 6. Что может стать поводом к конфликтной ситуации? 7. Кто первым пытается разрешить конфликт — ты или другая сторо­на? 8. Что ты, как правило, отстаиваешь в конфликте? 9. Меняется ли твое отношение к людям, с которыми ты конфликто­вал, или после того как конфликт уладился, все остается в ваших взаимоотношениях по-прежнему? 10. Нужно ли учиться людям разрешать конфликтные ситуации? 11. Ты хотел бы принять участие в тренинге эффективного взаимодей­ствия с людьми?

**Ситуации для анализа**

***Ситуация 1.*** Вам позвонили близкие друзья, которые хотят заглянуть к вам на часок. Вы лихорадочно начинаете что-то готовить, убирать в квартире, но явно не успеваете. Обратившись к своему ребенку за помо­щью, слышите в ответ: «Это твои друзья, вот ты с ними и разбирайся». Как вы поступите в такой ситуации?

***Ситуация 2.*** Вы возвращаетесь с работы домой и уже на лестнице слы­шите громкую музыку, веселье в вашем доме. Вы входите в квартиру и видите своего ребенка в компании веселящихся друзей. В доме — пол­ный беспорядок. Ваш ребенок смотрит на вас и говорит: «Привет! Мы немного повеселимся! Не возражаешь?» Как вы поступите в подобной ситуации?

***Ситуация 3****.* У вас много уроков, необходимо написать сочинение, но родители неумолимы. «Собирайся на дачу, там будешь готовиться к уро­кам и немного поможешь родителям!» Никакие доводы не помогают. Главный довод родителей — «Мы не оставим тебя одного. Мало ли что может произойти?!» Как решить подобную ситуацию?

***Ситуация 4.*** После собрания родители приходят домой и в ярости тре­буют объяснений от ребенка. Они говорят о том, что с такими неудов­летворительными результатами учебы его никуда не возьмут после шко­лы. Ученик спокойно отвечает: «Значит, пойду работать». Как нужно раз­решать конфликтную ситуацию подобного рода?

***Ситуация 5.***Родители подарили деньги своему ребенку с определен­ной целью. Он их истратил не по назначению, купив то, что давно хотел. От возмущенных родителей ребенок услышал много гневных слов в свой адрес. В конце концов, он хлопнул дверью и ушел из дома.

Как нужно поступить в подобной конфликтной ситуации?

**Памятка для родителей**

Уважаемые папы и мамы!

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

- Прежде чем вы вступите 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 счеты.

- Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.

- Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.

- Никогда не унижайте и не оскорбляйте человека, с которым кон­фликтуете.

- Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.

- Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.

- Уважайте самого себя, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.