*«Как грубо ошибаются многие, даже лучшие из отцов, которые почитают необходимым разделять себя с детьми строгостью, суро­востью, недоступной важностью! Они думают этим возбудить к себе уважение, и в самом деле возбуждают его, но уважение холодное, боязливое, трепетное, и тем отвращают от себя их и невольно при­учают к скрытности и лживости»*

*В.Г. Белинский*

**Круги примирения**  **«Отцы и дети»**

**Цель:**помочь родителям и детям научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации в общении.

**Задачи**:

* достижение общего понимания произошедшей ситуации;
* налаживание диалога между сторонами, направленное на нахождение решения (изменение ситуации и поведения);
* рефлексия.

**Участники "круга":** ребенок, родитель, посредник – медиатор - психолог

**Ход "круга":**

* выявление участников конфликта;
* принятие общих принципов, соблюдаемых при проведении "круга":
* добровольность участия;
* приглашение всех вовлеченных в конфликт людей;
* объективность посредника (не защищает ни одну из сторон, не выносит решения о чьей-либо виновности, не оказывает ни на кого давления);
* равноправие участников (интерпретация событий с точки зрения всех участников верна);
* уважительное отношение всех участников к мнению других людей;
* конфиденциальность (ничто из происходящего в "круге" не имеет права быть разглашенным за его пределами).
* прояснение начального момента и хода событий;
* выявление причин поступков и эмоционального фона через вопросы: *"****Что ты чувствовал(а) в тот момент? Что, Вы думаете, чувствовал другой человек в тот момент?".***

**Практическое решение**

1 Предложение «Услышать друг друга»

2. Вопрос «За что мы любим?».

3. Предложение «Волшебные слова».

4. Предложение «Ты - чудо».

5. Рефлексия

***Вступление****.*  Проблема отцов и детей - проблема жизни всех государств. Проблема одна из древнейших на земле. Ведь еще Со­крат, живший в 5 веке до н. э. говорил об этой проблеме: «Нынешняя молодежь привыкла к роскоши. Она отличается дурными манерами, презирает авторитеты, не уважает старших. Дети спорят с родителями, жадно глотают еду и изводят учителя».

Разрешим ли конфликт между отцами и детьми? Отчего возникают конфликты? Кто виноват в том, что родители и дети часто попадают в ловушки семейного общения?

* **1. Предложение**  «Услышать друг друга». Негативные отношения между ро­дителями и детьми играют отрицательную роль в общении между ними. Опутанный негативными чувствами человек чувствует себя беззащитным, несправедливо обиженным.

Стили воспитания, которые используют родители, влияют на стиль поведения ребенка как в семье, так и вне ее.

* **Исследование стилей воспитания**

См. Тамару

1. Отцу (матери) ребенку предлагается ответить на небольшие анкеты.
2. Самодиагностика типового семейного воспитания (опросник для детей)

***Инструкция*.** *Прочтите утверждения опросника. Если Вы, в общем, с ними согласны, то на бланке обведите кружком номер утверждения. Если не согласны – зачеркните номер. Если Ваш выбор затруднён, поставьте на номере вопросительный знак. Помните, что Вы характеризуете своё самочувствие в семье, и старайтесь отвечать искренне.*

1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мной.
2. Чувствую, как бы я не поступил (а), всё равно будет не так.
3. Я многое не успеваю сделать.
4. Так получается, что именно я оказываюсь виноват(а) во всём, что случается в моей семье.
5. Часто я чувствую себя беспомощным (беспомощной).
6. Дома мне часто приходится нервничать.
7. Когда я попадаю домой, я чувствую себя неуклюжим (неуклюжей) и неловким (неловкой).
8. Некоторые члены моей семьи считают меня бестолковым (бестолковой).
9. когда я дома всё время из-за чего-нибудь переживаю.
10. Часто я чувствую на себе критические взгляды членов моей семьи.
11. Иду домой и с тревогой думаю, что что-то случилось в моё отсутствие.
12. Дома у меня постоянное ощущение, что надо ещё многое сделать.
13. Нередко чувствую себя лишним (лишней).
14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.
15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.
16. Мне кажется, что если вдруг я исчез(ла), то никто бы этого не заметил.
17. Идёшь домой, думаешь, что будешь делать одно, а приходится делать совсем другое.
18. Как подумаю о семейных делах, начинаю волноваться.
19. Некоторым членам моей семьи бывает неудобно из-за меня перед друзьями и знакомыми.
20. Часто бывает: хочу сделать хорошо, но оказывается, что вышло плохо.
21. Многое у нас в семье мне не нравится, но я стараюсь этого не показывать.

## Бланк для ответов «Семейное воспитание»

### Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_\_\_ полных лет \_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номера вопросов | | | | | | | Сумма баллов | шкалы | Д\з |
| 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 |  | В | 5 |
| 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 |  | Т | 5 |
| 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 |  | Н | 6 |
| Итого | | | | | | |  | С | 14 |

**Ответ, обведённый кружком, равен 1 баллу.**

**«В»** - чувство вины.

**«Т»** - тревога.

**«Н»** - нервно-психическое напряжение.

**«С»** - общая семейная тревога.

**«Д\з»** - значение, при котором диагностируется.

* Обе стороны озвучивают свои ответы.
* А сейчас интервью у обеих сторон.
* Отцу (матери): «Какие у вас были чувства, когда вы отвечали на вопросы?»
* Ребенку: « Как ты оцениваешь свое положение в семье и ответы родителя?»
* **2. Вопрос** «За что мы любим?». Вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаружи­ваем, что они нравятся нам или нет. Но родительская или сыновья любовь - это дело другое! Давайте попробуем определить, какие качества в родителях и детях мы ценим, принимаем. Задание будем выполнять письменно. Возьмите лист бумаги и в течение 3-х минут укажите, сколько сможете, качеств, которые вам особенно нравятся в родителях - детях.

Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику.

* **3**. Одним из основных коммуникативных умений, которыми должны владеть отцы и дети, является умение говорить «волшебные» слова. Сегодня я предлагаю вспомнить эти «волшебные» слова и выражения.

**Предложение.** Ваша задача в 3 минут обменяться «волшебными» словами друг с другом. Итак, записывайте…

По очереди прочитайте ваши «волшебные» слова друг другу.

* 4. **Упражнение «Ты – чудо».**

Французский философ Рабле подметил: «Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он сам себя оценивает».

Ваша задача - ответить гениальному Рабле. Поэтому в течение 5 минут вам предлагается составить хвалебную оду «сопернику», т. е. родителю или ребенку. Ода должна состоять не менее чем из 10 предложений и восхвалять их лучшие качества.

Каждый их участников пишет свое видение лучших качеств другого.

Рефлексия.

1. Что нового я сегодня узнал?

2. Чем мне помог сегодняшний разговор?

3. Что мне понравилось, а что нет?

**Почему работают Круги примирения?**

* Возможность участникам отодвинуть суету на второй план и настроится на Круг примирения.
* Обсуждение с  участниками Куга регламента и правил в Круге часто являются первым решением, по которому им удается договориться друг с другом. То, что они смогли договориться создает настрой на дальнейшее решение.

Договоренность говорить в Круге примирения дает возможность:

* Выслушивать другого
* Не выплескивать сразу свои эмоции в ответ на слова другого,  а  ожидая очереди  успокоиться и сформулировать главное
* Не волноваться, что спросят неожиданно.
* В ходе  Круга  участники  разделяют ответственность и  предпринимают совместные усилия для решения ситуации.
* Участникам не навязываются решения, а дается задача, для выполнения которой у них пока нет средств. Они высказываются, обсуждают и что-то предлагают. На основе выступлений постепенно возникает схема решения задачи. После этого -  проверка на практике.

**Плюсы конфликта  -  мнения школьников**

В чем польза конфликта. Действительно, минусы от конфликта очевидны: сильная эмоциональная напряженность, предубеждение друг против друга, решение конфликта силовым путем либо наоборот замкнутость и отстраненность, чувство бессилия перед ситуацией конфликта, разрыв коммуникации и понимания друг друга и т.д.

А плюсы? Есть же мнение,  что конфликты просто необходимы и без них не было бы развития. Одно из заданий, данных  школьникам,  состояло в  том, чтобы найти положительные стороны конфликта.

Варианты ответов подростков

* Люди могут высказать друг другу правду. И если поймут, что их отношения зашли в тупик и действуют на них негативно, то раньше разорвать отношения.
* Если люди долго общаются, то возникает кризис, а конфликт является дверью, через которую можно перейти к новым отношениям.
* Если высказывается критика, то человек может услышать негативные высказывания, и, если согласится с ними, то и изменить себя.
* Конфликт помогает сплочению людей, поскольку люди хотят помочь и сплачиваются против конфликта.
* Чтобы решить конфликт люди идут на компромисс, следовательно, образуются новые нормы.
* Больше узнаешь людей, познаешь истинных друзей.
* Конфликт развивает активность у сторон, пытающихся найти выход.
* Конфликт -  это испытание дружбы.
* В споре можно понять свои слабые стороны и разобраться  в себе.
* После спора человек может найти себя в жизни, особенно если это спор с более продвинутым человеком.
* В  конфликте видишь себя с другой стороны.

Чтобы выбраться из конфликта, нужна **встреча** сторон, где бы они или c помощью специально выстроенной коммуникации или с помощью нейтрального посредника **сами**  бы нашли выход из ситуации. Этому (включая работу с сильными эмоциями и переживаниями) мы обучаем школьников, чтобы они могли помогать решать конфликты своим ровесникам.

**Ценность нейтральной позиции**

Взгляд со стороны позволяет начать советовать: кому что надо делать. т.е., занять позицию следователя или позиция советчика-адвоката. В любом случае человек теряет **нейтральность,** а с ней теряется доверие сторон: если вы защищаете одну из сторон, она к вам проникнется, но вторая неминуемо отвернется.

Если вы будете советовать, советы, возможно,  даже выполнят, но при сбое - обвинят вас (вы не так посоветовали), или не смогут  разрешить подобную ситуацию в дальнейшем (они же не сами прожили ее).

Итак, важнейший принцип - **нейтральность позиции** (хотя бы на время работы с конфликтом). А его практической частью являются **техники открытой коммуникации**, в частности умение **слышать, понимать и не выносить оценки!** Открытой она называется потому, что **открывает**, убирает барьеры недопонимания, предубеждения, недоверия, негативных эмоций и пр.

**Принципы открытой коммуникации**

* ***Эмпатия* –** принятие человека (хотя и необязательно согласие с ним), уважение его точки зрения и готовности понимать. Эмпатия способствует возникновению доверительного контакта – основы открытого общения.

При эмпатическом слушании произносятся простейшие фразы:

-      Да? -      Это интересно… -      Понимаю… -      Можно ли поподробнее?

Невербальными средствами могут быть кивок или наклон головы, приближения к собеседнику и другие проявления поддержки и желания слушать дальше.

Имеют значение тембр голоса (низкий, спокойный, неторопливый), поворот тела к говорящему, открытая поза, контакт глаз, громкость речи, паузы, скорость говорения, наличие и характер жестов, интонация.

* ***Активное слушание* («слышание»)**

Физическая способность человека **слушать,** не тождественна способности **слышать** и **понять**.  Слышать – значит улавливать ключевые слова и мысли, запоминать (фиксировать), анализировать. Для этого необходимо различать в произносимых текстах факты и оценки говорящего, описания конкретных событий и обобщения. Слушая, мы часто слышим не другого человека, а собственные мысли и чувства, из-за чего наша оценка опережает анализ и понимание.

Умение слышать предполагает активность слушающего и владение определенными навыками, к которым относят совокупность техник, объединенных термином «активное слушание».

**Активное слушание** определяется как «система действий, способствующих сосредоточению внимания слушающего на партнере, активизации самовыражения  партнера, восприятие и понимание сказанного (не сказанного) им». (Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб., 2002. С190)

  Большинство людей гораздо более склонно говорить, чем слушать, что зачастую приводит к неудовлетворенности общением, к ложным выводам, к высказыванию не того, что интересует партнера, к ответам не на те вопросы, которые задавали, к игнорированию действительно важных моментов.

***Активное слушание позволяет решить важнейшую из проблем*** *—* ***проблему доверия***, ибо доверие возникает тогда, когда собеседник чувствует искренний интерес к нему, как к человеку. Оно способно дать собеседнику ощущение вашего сопереживания, уловить эмоциональную окраску и почувствовать значение его проблем. Кроме того, оно обладает благоприятным эмоциональным воздействием, поскольку собеседник видит, что его слушают.

***Принцип «активного слушания»:*** сделайте так, чтобы вам хотели рассказывать, и доверие возрастало.

Основная проблема конфликтов в том, что людям просто не дают высказаться, и напряжение нарастает! Внимательное слушание, не перебивая, не оценивая действия людей, не советуя, помогает людям самим разобраться в своей проблеме, избавится от кокона негативных чувств и самостоятельно найти решение ситуации.

* ***Пассивное слушание***

Это эмпатическое выслушивание человека почти без реакции. Применяется при сильном эмоциональном возбуждении собеседника. Пассивное – не значит равнодушное. Просто надо дать человеку возможность выговориться, показывая, что слушаешь и понимаешь.

* **Паузы**

Исследования показывают,  что в 80% случаев человек воспринимает паузу, как приглашение к продолжению разговора. Одинаково ценно уважение к паузам собеседника (дать ему «собраться с мыслями») и паузы в собственной речи, когда собеседник может задать уточняющие вопросы.

Одним из простых приемов может стать внесение ***правил общения***. Например: «Давай договоримся не кричать и не перебивать друг друга; говорить по очереди». Если вы выполняете правила, то можно призвать к этому и партнера: «Я тебя выслушал, не перебивая до конца, понял, что для тебя важно, теперь я тоже хочу, чтобы меня услышали не перебивая.

В ходе работы дети сами определяют тематику "кругов" через **"круг-вертушку"**. Происходит это следующим образом. Дети по очереди высказываются, отвечая на вопрос: "Что хорошее и что плохое произошло c тобой?", а ведущий в конце перечисляет все поднятые проблемы и предлагает проголосовать за ту, которую они хотели бы обсудить в первую очередь.

Следует понимать, что дети не могут самостоятельно сформулировать свои проблемы, и их беспокоят и травмируют конкретные жизненные ситуации:

* мама обещала отпустить погулять, а потом передумала;
* поссорился с другом;
* потерял мобильник;
* сосед по парте мешает на уроке;
* обзывается одноклассник и т. д.

В задачу ведущего входит сформулировать проблемы и предложить детям определить, какие из перечисленных жизненных ситуаций к ним относятся.

В результате таких "кругов-вертушек" и обсуждения конкретных жизненных ситуаций определяются "круги примирения".

*Таблица 1*

**Тематика проблемных "кругов"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема "круга" | Обсуждаемые моменты | Классы |
| Жизнь  без конфликтов | * Что такое конфликт? * Все ли неприятные ситуации, в которые вы попадали, можно назвать конфликтом? * Есть ли конфликты в вашей жизни? * С чего начинаются конфликты? Почему это бывает сложно вспомнить? * Кто виноват в возникновении конфликта? * Какие чувства вы испытываете к человеку, с которым у вас плохие отношения? Вы ощущаете тот момент, когда у вас возникает это чувство? * Кто может помочь прекратить конфликт? * Что зависит конкретно от тебя? | 7-8 |
| Как договориться с родителями? | * Были ли у вас в последнее время ссоры с родителями? Из-за чего они происходили? * Почему мама не отпустила тебя гулять? Почему это тебя обидело? * Кто первый начинает повышать голос в таких ситуациях? * Пробовал ли ты поговорить с мамой об этом на следующий день в спокойной обстановке? * Почему людям сложно общаться, когда они кричат друг на друга? * Существуют ли у вас в семье правила? Какие? (В дальнейшем вопросы формулируются о правилах для каждой конкретной ситуации.) * Какое семейное правило помогло бы вам в будущем избежать подобных неприятных ситуаций? * Дают ли вам родители карманные деньги? Если нет, то почему? | 6–8 |

Подростки сами определяют тему, на которую они хотели бы обсудить.