**Родительский семинар на тему:**

**«Как разрешать конфликты?»**

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

**Время проведения:** 2 часа

**Материал:** мини - лекция, Тест «**Конфликтная ли Вы личность**», бланк для упражнения 2, памятки для родителей.

**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.

**1. Упражнение “Барометр настроения”**

Цель – снятие напряжения, создание положительного эмоционального климата.

Психолог спрашивает у родителей, знают ли они что такое барометр (термометр, градусник) и для чего он нужен. Затем предлагается показать свое настроение только руками: плохое ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в стороны. После занятия, родителям так же предлагается показать свое настроение только руками и постараться проанализировать изменения в настроение, если такое иметься

**2. Влияние семейных конфликтов на ребенка (мини-лекция)**

Семейные конфликты, если они сопровождаются криками и агрессией, крайне негативно сказываются на детской психике. Маленьких детей ссора родителей может серьезно напугать. Малыш может подумать, что родители ругаются из-за него, и такой стресс может стать причиной эмоциональных и психических расстройств ребенка. Кроме того, не забывайте, что ребенок  всегда и всему учится у родителей, а значит, непонимание и постоянные конфликты могут стать проблемой и в его будущей семье.

Влияние семейных конфликтов на ребенка, вернее на его психику, огромно. Зная, как сочетаются семейные конфликты и дети, родители должны стараться оградить детей от последствий ссор.

Рассматривая семейные конфликты и их влияние на детей, можно заметить, что в часто ссорящихся семьях дети растут неуверенные в себе. Родители могут спорить эмоционально, переходить на крик, ругаться шепотом, закрыв дверь за собой в комнату, это неважно. Важно то, что влияние семейных конфликтов на ребенка, сказывается на всей его дальнейшей жизни. А как скажется – это уже зависит от родителей. Очень часто бывает, что родители [вовлекают](https://pandia.ru/text/category/vovlechenie/) в свой конфликт ребенка. Роль его может быть в таком противостоянии разной.

Бывает так, что родители стараются перетянуть ребенка на свою сторону. Начинают бесконечно задавать вопросы, смысл которых заключается в подчеркивании любви к одной стороне. Особенно опасно для формирования будущей личности, если родители в пику друг другу манипулируют разрешениями: «Папа запретил, а мама разрешила. Она тебя любит больше». Дети быстро понимают, как себя вести во время такого противостояния. В результате формируется личность, старающаяся получить выгоду из каждой ситуации, проявляется лицемерие.

Еще хуже, если ребенок является громоотводом, и свою эмоциональную разрядку родители получают, вымещая на ребенке накопившуюся агрессию. В будущем ребенок будет неуверенным в себе, будет считать себя [виновником](https://pandia.ru/text/category/vinovnik/) всех бед. В детском [коллективе](https://pandia.ru/text/category/koll/) такие дети редко находят свое место, и есть вероятность, что в жизни ему придется быть изгоем.

Даже когда дети становятся просто свидетелями ссоры, и тогда их психологическая стабильность нарушается. Семейные конфликты и дети – сочетание неблагоприятное. Ребенок не видит причины, почему родители ссорятся, не чувствует себя в безопасности в семье, раздираемой противоречиями. Самостоятельно в душе решает проблему, на чью сторону встать, папы или мамы.

Любые семейные конфликты, которые происходят в присутствии детей, чреваты для них нарушениями психики. Дети могут начать заикаться, у них появляется вероятность заболевания энурезом, по ночам малыш будет плохо спать и бояться оставаться один.

**3. Тест «Конфликтная ли Вы личность?» (Приложение 1)**

**4. Упражнение «Плюсы и минусы конфликта»**

На конфликт, как наверное, и на любое явление действительности можно посмотреть с разных точек зрения и найти свои плюсы и минусы.
Участники делятся на две группы. Первой команде нужно будет в режиме мозгового штурма записать как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций, второй команде, соответственно, – описать негативные последствия конфликтов. На работу группам дается 10 минут.
Н.В.Клюева предлагает характеристику конфликта:

**Конструктивные стороны конфликта:**

* Конфликт вскрывает «слабое звено» в организации, во взаимоотношениях (диагностическая функция конфликта).
* Конфликт дает возможность увидеть скрытые отношения.
* Конфликт дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение.
* Конфликт – это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычное.
* Необходимость разрешения конфликта обуславливает развитие организации.
* Конфликт способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

**Деструктивные стороны конфликта:**

* Отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям.
* Нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины. В целом ухудшается социально-психологический климат.
* Ухудшение качества работы. Сложное восстановление деловых отношений.
* Представление о победителях или побежденных как о врагах.

Временные потери. На одну минуту конфликта приходится 12 минут послеконфликтных переживаний

Конфликты между родителями и детьми: способы их разрешения

Порой родители подавляют желания ребенка, и он вынужден отступить, подчиниться, затаив обиду на взрослых, порой родители уступают подростку, испытывая чувства возмущения, бессилия и обиды. Оба эти метода не лучше, хотя бы потому, что кто-то неизбежно оказывается в проигрыше. Но возможен и беспроигрышный вариант, который воплощает поиск решения, удовлетворяющего потребности обеих сторон – и родителей, и ребёнка.

**Неконструктивные способы разрешения конфликтов**

«Выигрывает родитель»

Родители, склонные использовать этот способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он «на шею сядет». Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения «всегда добивайся своего, не считаясь с желаниями другого». А дети очень чувствительны к манерам родителей и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок и тогда «коса находит на камень».

Есть и другой вариант этого способа разрешения конфликтной ситуации: мягко, но ненастойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов соглашается. Однако, если такой нажим – постоянная тактика родителей, с помощью которой они добиваются своего, ребенок усваивает другое правило: «Мои личные интересы, желания и потребности не в счет». В некоторых семьях дети годами бывают побежденными. Они растут либо агрессивными, либо пассивными. Но в обоих случаях у них накапливается озлобление, обида, отношения нельзя назвать близкими и доверительными.

 «Выигрывает только ребенок»

По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов, либо готовы постоянно жертвовать собой «ради блага ребенка». В таких случаях дети растут эгоистами, не умеющими себя организовать. Дома это может и не проявляться, но в школе, в компании у такого ребенка возникают большие трудности – им уже никто не хочет потакать. Такие ребята остаются в одиночестве, часто становятся объектом насмешек со стороны других детей.

Неправильно разрешаемые семейные конфликты (не важно большие или маленькие) неизбежно дают «эффект накопления». И под его влиянием формируются черты характера, которые потом отражаются на взаимоотношениях выросших детей и постаревших родителей.

**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 обоих 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 переживания

**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?».

Проблемы «отцов и детей» избежать возможно. Для этого необходим вдумчивый подход к взаимоотношениям с вашим ребенком. Цените его как личность, но не позволяйте принижать себя. Взвешенный и конструктивный подход к самым сложным конфликтам интересов детей и взрослых приносит только положительные результаты.

**5. Упр. «Четыре квадрата»**

Благодаря этому упражнению можно проанализировать свои личностные особенности, сделать шаг на пути форми­рования положительного отношения к себе и принятия себя. Кроме того, оно способствует развитию и поддержанию толерантных отношений с окружающими.

 «Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре ква­драта. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (Ве­дущий показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами.)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Мож­но назвать качества одним словом, например «находчивый», «надежный». А можно описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

После того как задание выполнено, предлагаю «Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваши качеств, которые вам не нравятся, которые вы считаете не­гативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали».

После того как заполнен квадрат 3, предлагаю: «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы мо­жете представить, как эти качества назвал бы человек, ко­торый вас очень любит и которому в вас нравится все. Запи­шите переформулированные качества в квадрате 2».

После того как заполнен квадрат 2, психолог предлагает: «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит и поэто­му даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квад­рате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4».

После того как все квадраты заполнены, психолог предла­гает: «А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмот­рите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный чело­век получился!

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и по­смотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким чело­веком никто не захочет общаться.

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом Деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я»».

Иногда участники испытывают затруднения при переформулировании своих качеств. Нужно предоставить им возможность обратиться за помощью к психологу или к группе в целом (в этом случае процесс может стать увлекательной тренировкой для всей группы).

Обсуждение может касаться того, какие качества было анализировать и переформулировывать, положительные или отрицательные, в каких ситуациях может приго­диться этот навык.

Психолог может предложить участникам проанализировать по той же схеме своих оппонентов по потенциальному или уже разгоревшемуся конфликту. Такой подход к «противни­ку» помогает найти в нем позитивные качества и иногда меняет отношение к нему, минимизируя риск конфликтно­го развития событий. Полезным может оказаться и анализ своих качеств с точки зрения оппонента.

**6**. **Упр. «Нас с тобой объединяет»**

Это упражнение идет как эмоциональная регуляция или саморегуляция, восстановление отношений после конфликта. Оно, как и многие другие разминки, выполняется в кругу с ис­пользованием мяча. Родитель — тот, у которого в руках мяч, — кидает его кому-то из родителей, закан­чивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» (например «...лю­бовь к путешествиям» или «...то, что мы оба предпочитаем решать конфликты путем переговоров» или «...знак зодиа­ка»). Тот, с кем объединились, ловит мяч; если он согласен со сказанным, он говорит: «Да, спасибо»; если сказанное его удивило: «Спасибо, я подумаю». И объединяется уже со следующим игроком, заново заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...»

**7. Упражнение «Обратная связь»**

Цель: рефлексия занятия.

Описание: участникам предлагается по кругу высказаться, что понравилось и что

не понравилось на занятии.

Приложение1

**Тест «Конфликтная ли Вы личность?»**

Инструкция: В каждом вопросе выберите по одному ответу, наиболее соответствующему Вашему поведению.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

а) не принимаю участия;

б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;

в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли на собраниях (классных часах) с критикой?

а) нет;

б) только если для этого имею веские обстоятельства;

в) критикую по любому поводу.

3. Часто ли спорите с друзьями?

а) только если это люди необидчивые;

б) лишь по принципиальным вопросам;

в) споры — моя стихия.

4. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;

б) молча возьму солонку;

в) не удержусь от замечаний.

5. Если на улице, в транспорте Вам наступили на ногу:

а) с возмущением посмотрю на обидчика;

б) сухо сделаю замечание;

в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

6. Если кто-то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась:

а) промолчу;

б) ограничусь коротким тактичным замечанием;

в) устрою скандал.

7. Не повезло в лотерее. Как к этому отнесетесь?

а) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не

участвовать в ней;

б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять

реванш;

в) проигрыш надолго испортит настроение.

**Оценка:**

Оцените полученные результаты: каждый ответ «а» — 4 балла; «б» — 2 балла; «в» — 0.

Подсчитайте общую сумму набранных баллов.

От 20—28 баллов. Вы тактичны и миролюбивы, уходите от конфликтов и споров, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Может поэтому иногда называют Вас приспособленцем.

От 10—18 баллов. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет другого выхода и все средства исчерпаны. При этом не выходите за рамки корректности, твердо отстаиваете свое мнение. Все это вызывает к Вам уважение.

До 8 баллов. Конфликты и споры — это Ваша стихия. Любите критиковать других, но не выносите критики в свой адрес. Ваша грубость и несдержанность отталкивает людей. С Вами трудно как на работе, так и дома. Постарайтесь перебороть свой характер.

Приложение 2

|  |  |
| --- | --- |
| **1****1.****2.****3.****4.****5.** | **2****1.****2.****3.****4.****5** |
| **3****1.****2.****3.****4.****5.** | **4****1.****2.****3.****4.****5.** |

Приложение 3

**Памятка для родителей**

**Несколько правил, чтобы поддерживать бесконфликтную дисциплину.**

1.      **Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни ребенка**.

Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они начинают идти на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

2.      **Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком  много, и они должны быть гибкими**.

Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», то есть авторитарного стиля общения.

Оба правила, взятые вместе, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о «можно», «следует» и «нельзя».

**3.**       **Родительские требования не должны вступать в явные противоречия с важнейшими потребностями ребенка.**

Родителям часто досаждает «чрезмерная» активность детей: почему им надо так много прыгать, бегать, шумно играть, рисовать, чем попало …?

Ответ прост: все это и многое другое – проявление естественных и очень важных для развития детей  потребностей в движении, познании, упражнении. Запрещать подобные действия – все равно, что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться, чтобы направить ее течение в удобное русло.

**4.**      **Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.**

В противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Он привыкает добиться своего, «раскалывая» ряды взрослых. Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше.

Если один родитель не согласен – лучше промолчать, а потом без ребенка обсудить проблему и прийти к общему мнению.

**5.**      **Тон, в котором сообщается требование или запрет, дожжен быть, скорее, дружественно-разъяснительным, чем повелительным.**

Любой запрет для ребенка труден а если он произносится сердитым и властным тоном, то становится трудным вдвойне. На вопрос «почему?» не стоит отвечать: «Потому что я сказал»; нужно коротко пояснить: «это опасно», «уже поздно» и т.д.

Если ребенок снова спрашивает, то это не потому что он вас не понял,- ему трудно побороть свое желание

Предложения лучше строить в безличной форме: «спичками не играют!» вместо « Не смей играть спичками!»

Вопрос о дисциплине приводит к вопросу о наказаниях. Что делать, если ребенок не подчиняется?

При соблюдении всех 5 правил число непослушаний вашего ребенка сократится во много раз, если не исчезнет вообще.

И тем не менее, от недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно отреагировать на явно плохое поведение.

6.      **Наказывать ребенка лучше,  лишая его хорошего, чем делая ему плохое**.

Дети хорошо чувствуют справедливость. Справедливо, когда родитель не дарит им свое время, потому что расстроен или рассержен. А если родителю всегда «некогда», все воспитание ограничивается требованиями, замечаниями и наказаниями? В таких случаях добиться дисциплины трудно. Но главное – это опасность потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое здесь неизбежно, будет накапливаться и разъединять.

Какой же здесь выход?

Нужно иметь запас больших и маленьких праздников, занятий, семейных дел, которые будут создавать зону радости. Сделайте их регулярными, чтоб ребенок их ждал, отмените, если на самом деле расстроены поступком ребенка. Однако не угрожайте их отменой по мелочам.

**Зона радости – это «золотой фонд» вашей жизни ребенком.**