

Разрешение конфликтных споров и ситуаций в семье

Конфликты между родителями или «Как правильно ссориться».

Уважаемые родители!

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь!

Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

СОВЕТЫ

1. Прежде чем вы вступите в конфликт, подумайте над тем, какой результат от этого вы хотите получить.
 2. Утвердитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
 3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
 4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.
 5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
 6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
 7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
 8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
 9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
- Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее

Памятка: Поведение родителей при ссоре между детьми

Стили поведения, которых должен придерживаться взрослый, наблюдающий ситуацию ссоры:

Правило 1. Не всегда следует вмешиваться в ссоры между детьми. Ведь как в любой другой деятельности, можно научиться решать конфликты только путем участия в них. Не мешайте детям получать такой жизненно важный опыт. Однако бывают ситуации, когда невмешательство взрослого может привести к серьезным проблемам для физического или эмоционального благополучия детей. Так, если один из ссорящихся значительно младше или слабее другого участника конфликта и при этом они весьма близки к выяснению отношений кулаками, то нужно остановить их и постараться перевести ссору опять в "речевое" русло. То же относится к ситуации взаимодействия двоих ребят, один из которых традиционно оказывается побежденным в споре и вынужден все время уступать. В этом случае, если вы не вмешаетесь в течение спора, то у одного из детей может развиваться робость и неуверенность в своих силах и даже в своих правах.

Правило 2. Вмешиваясь в детский конфликт, никогда не занимайте сразу позицию одного из ребят, даже если вам кажется очевидным, кто здесь прав, а кто виноват. Ведь для ребенка, ведущего себя неправильно, это совсем не так просто. Поэтому ваш скорый суд он воспримет как несправедливость и пристрастность, а значит, не станет продолжать общение, в котором вы выступаете арбитром. Постарайтесь объективно разобраться в причинах конфликта и его течении, тем более что обычно взрослые видят лишь часть "айсберга", а эта надводная часть далеко не всегда позволяет судить об истинных проблемах и вкладе детей в конфликт.

Правило 3. Разбирая конкретную ситуацию ссоры, не стремитесь выступать верховным судьей, определяя правых и виноватых и выбирая меру наказания. Лучше не делать из личных конфликтов аналог юридического разбирательства. Попробуйте приучить детей к мысли, что, кто бы ни начал ссору, ответственность за дальнейшее развитие событий несут всегда двое. Поэтому, вмешиваясь в общение детей, старайтесь показать им, как можно найти способ выхода из трудной ситуации, который устроил бы их обоих. Делайте акцент не на "кто виноват?", а на "что делать?". Направить в это русло внимание поссорившихся и жаждущих отмщения ребят часто помогает чувство юмора. Если вы пошутите и покажете ситуацию в забавном свете, то сразу заметите, как вместе со смехом у детей постепенно меняется их эмоциональное состояние.

Правило 4. Помогая детям выйти из конфликта и освободиться от накопившейся обиды и злости, следите за тем, чтобы они не переходили на личности. Говоря о том, что их огорчило или возмутило, они должны описывать именно действия и слова партнера, а не его физические или личностные недостатки. То есть допустимо, когда ребенок жалуется на то, что другой наступил ему на ногу или грубо ответил, но старайтесь не допускать выражений типа: "Да он медведь косолапый!" или "Он всегда такой нервный и грубиян!".

Правило 5. Если вы стараетесь помочь урегулировать конфликт между двумя своими собственными детьми, то приложите усилия, чтобы у ребят не возникло ощущения, что одного из них (кто оказался не виноват или чья вина меньше) вы любите больше. Не забудьте вслух объяснить своим детям, что вы очень любите их обоих, что бы они ни сделали, и поэтому их ссоры очень вас огорчают. Даже когда вы считаете нужным наказать одного из ребят, все равно напомните ему, что вам это неприятно, вы его очень любите и надеетесь, что он поймет пользу наказания и исправится. Также позаботьтесь о том, чтобы у вашего единственного сына или дочери не возникало сомнений в крепости родственных отношений, если решаете конфликт между вашим ребенком и его приятелем.

Рекомендации родителям «Как себя вести в конфликте с ребенком»

1. **Выясните, в чем состоит причина конфликта.** Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что?) или техники активного слушания, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания (Ты сегодня подрался в школе, так как был сильно зол на Колю). И еще немаловажное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы овладели своими чувства, без криков и ругани.

2. **Четко сформулируйте, чего вы хотите и чего хочет ваш ребенок.** К примеру: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему приходу домой. Ты хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями».

3. **Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта с учетом интересов всех участников.** Возможно составления письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Не дрался, а спокойно общался с другими учениками; не сбегал с уроков, а присутствовал на всех занятиях). Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (Вместо уборки в комнате - сложить вещи в шкаф и порядок с книгами на письменном столе).

4. **Совместно дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия.**

Будьте гибкими, если желаете достичь главного - разрешения конфликта.

5. **Договоритесь действовать в соответствии с данным вариантом, старайтесь следовать договоренностям,** желательно с указанием срока договоренности. К примеру, наш договор действует в течение следующей недели. В случае нарушения договоренности не судите строго ни ребенка, ни себя. Возможно, причина в том, что при выборе решения кто - то был не совсем искренним и на самом - то деле предложенный выход из ситуации кого - то не устраивал. Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.

Памятка: Предупреждение детско-родительских конфликтов

Для конструктивного поведения родителей в конфликтах с детьми следует придерживаться следующих **правил**:

- Всегда помнить об индивидуальности ребенка.
- Учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения.
- Стараться понять требования ребенка.
- Помнить, что для перемен нужно время.
- Противоречия воспринимать как факторы нормального развития.
- Проявлять постоянство по отношению к ребенку.
- Чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив.
- Одобрять разные варианты конструктивного поведения.
- Совместно искать выход путем перемены в ситуации.
- Уменьшать число «нельзя» и увеличивать число «можно».
- Ограниченно применять наказания, соблюдая при этом справедливость и

необходимость их использования.

- Дать ребенку возможность почувствовать неизбежность негативных последствий его проступков.

- Расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений.
- Использовать положительный пример других детей и родителей.
- Учитывать легкость переключения внимания у маленьких детей.

Для **предупреждения и разрешения детско-родительских конфликтов** можно предложить следующие **рекомендации**:

- исключайте столкновения родителей и детей, так как они могут стать основой для разрушения хороших отношений;
- делайте все от вас зависящее, чтобы быть добрым к ребенку и в то же время проявлять оправданную твердость;
- научите ребенка справляться со своим гневом;
- применяйте все способы выражения любви к ребенку: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина;
- предупреждайте конфликты при помощи понимания, прощения и способности уступать;
- основным методом общения с ребенком должна быть безусловная любовь;
- эффективно используйте стили поведения в конфликтной ситуации, учитывая конкретные обстоятельства.

Памятка для родителей (законных представителей) «Конфликты в семье»

Последствия конфликтов в семье для будущей взрослой жизни ребенка

1. Дети, часто переживавшие конфликты в родительской семье, в своей взрослой жизни **имеют внутрличностный конфликт и заниженную самооценку**, при любых стрессовых ситуациях часто испытывают **депрессию и неуверенность** в себе, у них часто развиваются **неврозы**.

2. У ребенка из конфликтной семьи **формируются специфические черты характера, мешающие его социализации** во взрослой жизни: замкнутость, агрессивность, безразличие, жестокость по отношению к окружающим, полное безразличие.

3. Во время переживания семейных конфликтов у ребенка **формируется сценарий поведения в его собственной семье**. То есть, такой ребенок зачастую берет родительскую семью за образец, который применит в своей собственной семье, и конфликты в ней будут также частым явлением.

4. У ребенка **формируется негативная картина мира**, и это значительно ухудшает качество его собственной взрослой жизни в будущем. Такой человек не будет верить никому, он будет очень тяжел в общении, полон пессимизма и цинизма.

5. Дети из семей, переживающих частые конфликты, могут стать очень **озлобленными, агрессивными, жестокими** во взрослой жизни. Такие дети не понимают чужой боли, и у многих из них есть тяга причинять боль другим. Ребенок может попросту тянуться к противозаконным сторонам жизни, преступать закон, совершать противоправные жестокие поступки, часто – немотивированные, в отношении других людей.

Семейные конфликты и дети: как избежать негативного влияния ссор на ребенка?

Для того, чтобы не допустить негативных последствий семейных конфликтов для ребенка, Вы должны прибегать к советам, которые дают квалифицированные психологи:

- **Постараться не ссориться вообще**. Этот совет предполагает пересмотр родителями своего поведения, выяснения наиболее частой причины ссор и избавления от неё. Совет больше используется теми родителями, которые желают работать над собой и своими отношениями, а также не хотят, чтобы их ребенок получал негатив в семье. Задавшись такой целью, родители могут избавить ребенка от всех вышеописанных проблем и переживаний, а заодно – укрепить семью и свои отношения друг с другом.

- Если ссора неизбежна, то родители должны постараться **выяснить отношения без присутствия ребенка**. Конечно же, при этом необходимо пользоваться правилами ведения конфликта, чтобы не усугубить его, а, наоборот, исчерпать вовсе.

- Ни в коем случае **не нападайте друг на друга с критикой и обвинениями**. В таком случае, конфликт будет только расти, как снежный ком.

- **Угрозы друг другу – это табу для конфликтов вообще**. Помните, что дети – максималисты, и все ваши слова они принимают на веру, за чистую правду, и их воображение способно разрисовать ваши угрозы до чудовищных размеров, что вызовет стресс у маленького человека. Угрожать друг другу при ребенке или угрожать ребенку – значит, сломать его неокрепшую психику.

- **Если в семье конфликт пока имеет форму спора, то постарайтесь не развивать его**. В споре полагается четко приводить аргументы, называть проблему, говорить откровенно и обязательно – выслушивать другую сторону. Если родители будут владеть искусством ведения споров, то конфликтов в семье не будет, и, естественно, их последствий для ребенка – тоже.

- Если ребенок вдруг оказался свидетелем конфликта между родителями, то очень важно - **поговорить с ним, спросить, что он ощущает и чувствует.**

- **Ребенку необходимо сказать, что его любят мама и папа,** и произошедшая ссора ни в коем случае не разрушит семью, и не изменит родительскую любовь к ребенку.

- **Запрещенный прием – критиковать перед ребенком другого родителя,** негативно о нем говорить, настраивать ребенка против него. Такое родительское поведение, когда ребенок является орудием и участником ссоры, жестко ломает детскую психику и наделяет маленького человека массой комплексов и переживаний, которые просто непосильны для детской души.

Быть родителем – это великое искусство, которому учатся на протяжении всей жизни. Родители должны найти возможность **конструктивного решения всех возникающих споров между ними, и ни в коем случае не привлекать к ним ребенка!**

Памятка для родителей «Как научиться разрешать конфликтные ситуации, связанные с расхождением мнений, интересов, желаний?»

Психологи выделяют разные варианты выхода из конфликтных ситуаций.

Шаг 1. Распознавание и определение конфликта.

Цель: вовлечь ребёнка в процесс решения проблемы. Необходимо чётко и немногословно сообщить ребёнку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребёнка необходимо. "Мне становится стыдно всякий раз, когда наши и твои гости видят беспорядок в этой комнате. Боюсь, что от остатков еды могут завестись тараканы. Давай обсудим эту проблему".

Шаг 2. Выработка возможных альтернативных решений.

Цель: собрать как можно больше вариантов решения. Появляется возможность узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая их и не принижая. Настаивать на выдвигении как можно большего числа альтернатив. "Гости больше не приходят к тебе, а дверь в комнату всегда закрыта"; "Один раз в неделю проводится большая уборка, в которой ты обязательно принимаешь участие"; "Я получаю поощрение всякий раз после уборки"; "Я получаю в подарок мою пылесос и другие необходимые предметы, а также право делать уборку под любую громкую музыку"; "Я ем только на кухне, а уборку произвожу перед приходом гостей".

Шаг 3. Оценка альтернативных решений.

Цель: активизировать ребёнка на высказывания по поводу различных решений. Можно предложить ребёнку высказаться по поводу собранных предложений, сообщить свои чувства и интересы. "Мне нравятся варианты насчёт совместной уборки или уборки перед приходом гостей. Хорошо, что друзьям нравится приходить к тебе, и особенно приятно пригласить их в чистую комнату. Покупку пылесоса мы сможем обсудить после первых успехов. А что думаешь ты?"

Шаг 4. Выбор наиболее приемлемого решения.

Цель: принять окончательное решение. На этом этапе оговариваются обязательства обеих сторон по выполнению решения. Если решение состоит из нескольких пунктов, можно зафиксировать его письменно. В данном реальном случае было принято решение о наведении порядка раз в неделю по субботам. Родители не убирают комнату подростка и не несут ответственности за возможные последствия: потерянные вещи, грязная и мятая одежда и т.д., так как это его проблема, а не родителей. В целом же комната подростка является его территорией. В разных семьях возможны разные варианты решений.

Шаг 5. Выработка способов выполнения решения. Цель: спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения. Выносятся на обсуждение вопросы о начале выполнения решения, о проверке качества выполняемой работы, если речь идёт о домашних обязанностях и т.д.

Шаг 6. Контроль и оценка результатов. Цель: способствовать реализации решения. По мере претворения решения в жизнь интересоваться у ребёнка результатами принятия решения, сообщать о своих мыслях и чувствах. Возможны пересмотр или изменение решения. Конечно, далеко не все конфликты требуют для своего решения применения всех шести шагов. Некоторые конфликты исчерпываются почти без обсуждения, а приведенный пример убедительно доказывает, что любая проблема может иметь несколько вариантов решения. Строя отношения с ребёнком, важно обладать умением слушать, отвечать и исследовать альтернативы. Главной целью каждого из этих навыков является создание у ребёнка ощущение собственной полезности и компетентности.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Правила общения с ребенком в семье.

- Не подозревать дурного.
- Не запрещать.
- Не высмеивать.
- Не выслеживать.
- Не выпрашивать.
- Не подшучивать.
- Не принуждать к откровенности.
- Не контролировать интимный опыт общения.

Можно и нужно в общении с детьми:

- создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности;
- формировать навыки общения по принципу открытости, доверительности;
- давать право на собственный опыт;
- прийти к совместному видению ситуации, к совместному устремлению ее разрешить, к общности доверительности;
- понимать, что даже в самом малом возрасте ребенок – не объект воспитательных воздействий, а союзник, созидатель и творец общей семейной жизни;
- разделять с ребенком все цели и планы семьи, открыто обсуждать проблемы;
- установить равенство позиций в общении с ребенком, что означает его принятие, признание;
- принять неоспоримый факт, что дети оказывают несомненное воспитательное воздействие и на самих родителей, поднимая их до «тонких истин детства»;
- научиться видеть мир в самых разных его формах глазами своих детей;
- строить общение с ребенком как высшее проявление любви к нему, основываясь на постоянном желании познать своеобразие его индивидуальности, происходящие в нем изменения.
- проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем;
- предпочитать требовательность безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности;
- снимать авторитарные позиции в общении с детьми – директивный стиль общения в семье недопустим;
- избегать ортодоксальных суждений в общении с детьми, уметь признавать свои ошибки.

К чему приводят обиды:

- к стремлению «уйти в себя»;
- к изолированности;
- к отчуждению во взаимоотношениях;
- к стремлению «выяснить отношения», что может перерасти в конфликт;
- к стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;
- к еще большему перевесу эмоционального над рациональным;
- к повышению нервно-психической напряженности;
- к фокусированию познавательной активности на объекте обиды и как следствие к ограничиванию возможностей правильно оценивать поступающую информацию.

В общем виде обиды, как внезапно возникающие, так и медленно накапливаемые, выступают как явление конфликтогенное, стрессогенное, депрессогенное.