**Тема: "Семейные конфликты и пути их разрешения"**

Формы: Родительские собрания.

Вид деятельности: познавательно-просветительская.

Направление воспитания: формирование компетентности по преодолению, разрешению семейных конфликтов и формированию здорового микроклимата в семье.

**Пояснительная записка**

Программа сориентирована на родителей всех школьных возрастов для повышения уровня знаний и расширения кругозора.

Цели: Формирование компетентностей по разрешению семейных конфликтов и развитию взаимопонимания в семье, и сохранению психического и физического здоровья детей и родителей.

Задачи:

1. Информировать родителей о причинах конфликта, особенностях его участников и путях выхода из него.
2. Предоставить родителям возможность с помощью теста дополнить представление о себе как о родителе. Содействовать формированию у родителей представлений об истинном родительском авторитете и актуализации потребности его проявления в отношениях с детьми.
3. Научить формированию ценностного отношения к доброжелательным взаимоотношениям в семье.
4. Способствовать обогащению коммуникативной культуры родителей.
5. Научить создавать и реализовывать социальные проекты в рамках учреждений по данной тематике.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Часы | форма |
| 1 | Конфликты в нашей жизни. | 1 | лекторий |
| 2 | Как возникает конфликт и как выйти из конфликта (советы психолога) | 1 | лекторий |
| 3 | Авторитет родителя. | 1 | тренинг |
| 4 | Разрешаем конфликты. | 1 | практикум |
| 5 | Посмотри на себя со стороны. | 1,5 | Просмотр и обсуждение фильма |
| 6 | День семьи. | 1 | Музыкально-спортивный праздник |

**1.Конфликты в нашей жизни.**

«Покинут счастьем будет тот,

Кого ребёнком плохо воспитали.

Побег зелёный выпрямить легко.

Сухую ветвь один огонь исправит»

(Саади.)

Все семьи, где царит счастье, похожи, но вот невзгоды у каждой семьи свои — эту мысль сформулировал когда-то Лев Толстой, да и в его годы новостью это не было. И с течением времени ситуация не меняется — конфликты, ссоры, скандалы, «разборы полетов» случаются почти в каждой семье. А за этими конфликтными ситуациями практически всегда следуют огорчения, депрессии, угнетенность, новые нервные срывы…

*Конфликт – это опасение хотя бы одной стороны, что ее интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона.* Ульям Линкольн

*От любви до ненависти один шаг, от ненависти к любви километры шагов.* Сенека

*У нас каждое дело должно пройти пять стадий: шумиху, неразбериху, поиск виновного, наказание невиновного и награждение непричастного.* Идея Паркинсона

***Конфликты*** – это спор, ссора, скандал, в которых стороны не скупятся на взаимные упреки и оскорбления. Самое страшное в конфликте – это чувства, которые люди испытывают друг к другу. Страх, злоба, обида, ненависть, – главное чувство конфликта.

Кажется, что причина в каждом случае своя и что разобраться в этих причинах невозможно. Но так ли это на самом деле? Может быть, если похожи позитивные моменты, то и в негативных проявлениях  можно найти что-то общее? А ведь известно, что если знаешь настоящую подоплеку неприятностей любого масштаба, то можно найти и способ этим неприятностям противостоять.

Когда говорят о конфликтах в семье, то кажется, что непонимание между родителями и детьми, ссоры между мужем и женой, потасовки между детьми-школьниками, обиды стариков на младшие поколения совершенно не похожи между собой. К тому же и внешние обстоятельства могут очень сильно отличаться, начиная от места проживания, бытовых условий и материального благосостояния и заканчивая образовательным уровнем и индивидуальными особенностями характера каждого человека.

Однако в любом случае речь идет об отношениях между людьми, и тут уж следует понимать, что честность, благородство, бескорыстность, желание и готовность помочь не зависят ни от достатка, ни от места проживания, да и от возраста или от наличия диплома тоже.

Получается, что людьми на самом-то деле движут какие-то другие причины и что камнем преткновения становятся не разбитая чашка, не маленькая зарплата и не старые сапоги. Но что же на самом деле становится причиной крика, слез, ругани, истерик, угроз, а иногда и драк?

**Внимание!**Почвой для конфликта психологи считают отрицательные эмоции и чувства, которые накопились за какое-то время или возникли спонтанно.

Для многих может оказаться полнейшей неожиданностью, что практически всегда любое непонимание и любой конфликт можно разрешить совершенно мирным путем, без обидных слов и громких рыданий. Главное, что для этого нужно, — понимать психологическую подоплеку того, что происходит, и очень хотеть не конфликтовать.

Ученые-психологи утверждают, что люди, независимо от возраста, ссорятся только тогда, когда не представляют, как можно выйти из сложившейся ситуации без повышения тона, или когда конфликтная ситуация им зачем-то нужна. Зачем? Например, чтобы манипулировать другим человеком.

И можно выделить еще одно важное обстоятельство: если возникает конфликт, то каждый участник этой неприглядной ситуации обвиняет другого, однако мало кто начинает разбираться в себе. Но часто именно внутренние противоречия человека ложатся в основу его отношений с окружающими, в том числе и в основу ссор. А теперь примем во внимание, что внутренние противоречия есть абсолютно у каждого…

**3 важнейшие причины конфликтов в семье**

Любой конфликт имеет причину. Но путать причину с поводом не стоит, потому что поводом для конфликта может служить что угодно, любая мелочь, а вот настоящих причин мало. Главные причины возникновения конфликтов в семье можно объединить в три группы.

1. *Во-первых*, люди часто хотят получить какую-то информацию. Но прежде чем бороться за эти сведения, следует хорошо подумать, нужны ли они на самом деле.
2. *Во-вторых*, конфликты часто преследуют цель что-то изменить, особенно это касается изменения поведения.
3. *В-третьих,* часто конфликт нужен для того, чтобы определить главного, вожака, хозяина в доме. То есть именно конфликт в таком случае должен продемонстрировать, кто сильнее.

Контроль по теме 1.

*1. Считаете ли вы тему актуальной?*

*2. Делятся ли ваши дети своими проблемами с вами?*

*2.Умеете ли вы терпеливо и, не перебивая выслушать супруга или детей и попытаться понять?*

*3. От кого в семье дети получают совет в трудной или неясной ситуации?*

*4. Вы считаете необходимым продолжение изучения темы конфликтов в семье?*

**2.Как возникает конфликт и как выйти из конфликта(советы психолога)**

Пожалуй, никто из людей в здравом уме и в твердой памяти не любит ссор и конфликтов, предпочитая им мирную жизнь. Мы понимаем, что ссоры — это плохо, они разрушают отношения, разрушают нас самих. Но — продолжаем ругаться. Почему? Можно ли остановиться и не начать конфликт? Что делать, если он все-таки произошел?

**— Каков механизм возникновения конфликта?**

**—**В фильме «Крейцерова соната» есть кадр: благостное семейное утро, завтрак, за столом — супруги. У неё — расфокусированный взгляд в пространство. Он читает газету. А дальше камера прослеживает взгляд жены и становится заметно, что на самом деле этот взгляд не расфокусированный и благостный, а злой. И она смотрит на то, как покачивается кончик его ботинка, и поскольку он задевает ножку стола, то трясется весь стол и ложечка об чашечку так звякает… Дальше становится видно, что муж на самом деле газетой отгородился, и он очень напряжен. Он как будто он слышит, как жена пьет молоко — глотки оглушительно отдаются в его ушах. Оператор очень здорово передал это напряжение, которое витает в воздухе, когда, как под микроскопом, люди рассматривают друг друга.

А дальше — взрыв, скандал… Конфликт может созревать в различных условиях, но суть одна: конфликт возникает тогда, когда у сторон существуют разные взгляды на определенные вопросы, стратегию, поведение в ситуации, и когда при этом у обоих повышен уровень эмоционального напряжения. Сама разница во взглядах не страшна: мы все разные и по-разному смотрим на какие-то действительности. Но обычно в нормальном состоянии люди выясняют это путем простого диалога. Так, например, если у нас с вами разные взгляды на что-то и при этом мы оба спокойны, вы мне поведали свой взгляд, я спокойно выслушал, рассказал вам о своем, и мы оба попытались понять точку зрения друг друга. Конфликт же возникнет, если у нас не только разные взгляды, но мы находимся в состоянии неравновесия: рассержены, злы. Причем не обязательно друг на друга. И не обязательно, что высказанная вами точка зрения затрагивает мои интересы. Например, вы со мной разговариваете таким тоном, который, допустим, я слышал от родителей в подростковом возрасте. И при эмоциональном напряжении достаточно любого, самого ничтожного, повода, чтобы вспыхнул конфликт.

Такой конфликт скорее характерен для рабочей ситуации, для людей, которые не связаны эмоциональными узами, как это бывает в семье. В семье у конфликта есть еще одна причина. Допустим, между супругами растет напряжение, вызванное либо недовольством поведением, либо разными взглядами, либо неоправданными ожиданиями (причин может быть тысяча). При этом каждый из них не говорит другому о своем недовольстве, опасаясь, испортить отношения. А напряжение копится, копится.

**— Если в таком случае под горячую руку кого-то из супругов попадет кто-то третий?**

— Когда напряжение растет, супруги недовольны друг другом по разным причинам, но при этом поговорить друг с другом боятся, они могут выплёскивать свое недовольство на ребенка. Тем более здесь всегда просто найти повод: уроки не приготовил, игрушки не убрал, двойку получил. В этот момент происходит не только конфликт, но и проекция проблем на ребенка. Ребенок в данном случае выступает в качестве спасателя, и ему эта роль крайне неполезна.

В роли третьего, принимающего удар, может быть не обязательно ребенок, а теща или свекровь, или, например, сестренка. Классический треугольник — муж, жена и теща, воспетый в анекдотах, — это про то, что, когда существует некое напряжение между мужем и женой, оно выливается на тещу. Вроде того, что это она жену настроила. Вообще легче конфликтовать с тещей, чем с женой, потому что второй вариант может привести к разводу. Есть семья, где муж и жена вынуждены жить за городом, потому что так хочет жена, хотя у них есть московская квартира. Тратя на дорогу в пробках по два часа , муж ругается не с женой, а с тещей, сообщая всем: за городом они живут исключительно ради тещи, потому что для ее здоровья так лучше.

**— Как развивается конфликт?**

— Есть такая закономерность: чем ничтожней повод для конфликта (поссорились из-за ерунды), тем более веские причины он скрывает. Это значит, что есть некое недовольство, которое было просто подавлено. Иногда люди даже не отдают себе отчет в том, что оно существует. Но этот ничтожный повод подобен скальпелю хирурга, который вскрывает нарыв и из него брызжет гной — конфликт.

Напряжение выплескивается, но ничего конструктивного не происходит. В конфликте мы не разрешаем противоречия. Для того чтобы их разрешить, нужна холодная голова и спокойный разговор.

В конфликте люди могут кричать друг на друга и не замечать, что происходит вокруг. Дети часто становятся свидетелями конфликтов не потому, что родители специально их вовлекают, просто они так поглощены тем, чтобы докричаться друг до друга и донести свою истину, что просто не видят тех, кто рядом.

**— Можно ли предотвратить конфликт, если он вот-вот готов вспыхнуть?**

— Когда ты находишься внутри, отслеживать свое эмоциональное состояние очень сложно. Что ты можешь сделать? Первое — отдать себе отчет, что ты сейчас зол. Дальше — успокоиться любыми способами. Подойдет все: спорт, дыхательные упражнения, прогулки. Успокоившись, понизив градус злости, дальше можно задать себе вопрос: что тебя так задело в словах, в поступках «оппонента». Например, ты себе можешь ответить, что супруг с тобой не считается. Следующим шагом ты спрашиваешь, а почему тебе так кажется и даешь ответ: потому, что он ведет себя таким-то, таким-то и таким образом. Допустим, цветы не приносит, не слушает, с работы приходит поздно. То есть для тебя это поведение —символ того, что он с тобой не считается, не любит и так далее.

Затем важно продумать, могут ли быть другие мотивы подобного поведения. Это понизит градус эмоций. Тебе, например, в голову может прийти мысль: у него напряженный рабочий ритм, вот он и приходит поздно; может, он не знает, что я люблю цветы, и так далее. Когда градус эмоций будет понижен, надо выбрать время, чтобы вы оба были спокойны, никуда не спешили, и просто поговорить про это, не предъявляя претензий. Не в духе «наезда»: «Ты такой-сякой, совсем семью позабросил, о нас не беспокоишься!», а описывая свои чувства: «Когда ты приходишь в 12 ночи, я чувствую себя очень одинокой, обижаюсь. Мне в эти моменты кажется, что я не нужна никому, и тебе в том числе».

Когда ты говоришь не о своих чувствах, а обвиняешь, то человеку очень трудно не встать в оборонительную позицию, потому что ему партнер представляется нападающим и оскорбляющим, а он сам — невинной жертвой. И, защищаясь, можно наносить весомые удары: «а сама-то ты…» Супруга, пытавшаяся так «поговорить», сердится еше больше: мало того, что он ее и так обижает, а теперь и обвиняет во всем. Она тоже усиливает свое нападение. Таким образом, происходит эскалация конфликта, и каждый считает себя жертвой. Поэтому важно не доводить до этого методами, о которых сказано выше.

**— Может быть, не стоит касаться «взрывоопасных» тем?**

— Если в семье не затрагивать болезненных вопросов — личные отношения, дети, деньги, родственники, физическая близость, — то напряжение будет только расти.

Другое дело, когда речь идет о людях не из семейного круга. Сейчас, к сожалению, общество раскололось, и нередко даже близкие друзья ссорятся на почве политики. Любой человек может иметь свой взгляд на что угодно, тут главное не забыть, что вас связывает совместное детство, например, увлечение рыбалкой и так далее. И нужно холить и лелеять то, что вас объединяет.

А вот обсуждать разногласия с друзьями, в отличие от семьи, стоит далеко не всегда. Когда речь идет о приятелях, коллегах, не стоит пытаться непременно переубеждать их. Если же человеку хочется всем навязывать собственные взгляды на мир, ему стоит задуматься о своих проблемах.

**— Если вы хотите предотвратить конфликт, а ваш собеседник упорно к нему стремится и втягивает в него, агрессивно предлагая обсудить то, что вы обсуждать не желаете?**

— Если тебя человек «втягивает в конфликт», это значит, что он пытается задеть какую-то твою эмоциональную часть. Эмоциональное состояние заразительно, и, если кто-то кричит, обвиняет, мы склонны этому поддаваться и отвечать в том же духе. И более того, чем ближе тебе человек, тем больше вероятность, что ты этим заразишься. Чтобы не поддаться эмоциям , очень важно внутренне отстраниться и попробовать посмотреть на все просто как на некое объективное явление., как на погоду за окном.

Вот, говорит тебе человек что-то неприятное, пытаясь вызвать на конфликт. Но если подумать, это от того, что у него самого проблемы. Это как у человека ОРВИ, и потому температура поднялась, он кашляет и чихает.

Если ты к этому относишься как к явлению природы, а не пытаешься человека наставить на путь истинный, объяснить, как все обстоит на самом деле, ты совершенно спокойно можешь это все выслушать, сказать: «Да, да! Надо же!», ничего по сути не отвечая. Если ничего не отвечать, любой человек, поругавшись и покричав, , через 10 минут иссякнет.

**— Как быть, если двое конфликтующих пытаются втянуть тебя в конфликт — на свою сторону?**

— Когда двое ищут поддержки у третьего, очень важно не дать себя втянуть в конфликт, если не хочешь испортить отношения с одной из сторон.

Когда ругаются родители, у ребенка возникает конфликт лояльности, потому что, даже если мама, папа асоциальные алкоголики, ребенок их любит и видит совершенно другими глазами. Вовлеченность в конфликт между ним для ребенка — это ловушка, которая чревата патологией во взрослом возрасте.

А мы — взрослые люди, мы можем покинуть место событий, а еще мы понимаем, что происходит и можем про это сказать. Поэтому говорим, например, подружке: «Дорогая, Маша, вы с Катей, (с Петей и так далее) мне оба очень дороги, и мне сейчас очень тяжело видеть, что происходит, я очень тебе сочувствую, но прямо уже и не знаю что делать». И в конфликт не вступаем.

**— А когда ты чувствуешь, что уже втянулся, как можно притормозить, пока конфликт не разгорелся?**

— До определенного момента градус конфликта повышается, нарастает напряжение, а дальше происходит скачок — и ты уже не соображаешь что делаешь. Нельзя позволять себе дойти до такого состояния. Если чувствуешь, что раздражение нарастает, сразу произносишь: «Извини, я сейчас не могу говорить», — и уходишь. Важно покинуть место событий. А дальше нужно снять напряжение. Что ты можно сделать? Если нет возможности встать под контрастный душ, то можно хотя бы сунуть руки под кран. А дальше — переключиться на что угодно: что-то рассматривать, слушать музыку, попробуй что-то тискать, переключись на тактильные ощущения, что-то съесть, попробовать нормализовать свое дыхание, поколотить подушку и т. д.

Когда ты придешь в спокойное состояние, можешь вернутся и сказать: «Я готов разговаривать дальше».

**— В каких ситуациях на работе или с друзьями можно высказать свое мнение, если это может вызвать ссору, а в каких этого делать не стоит?**

— Если тебе важно высказать свою позицию, то она должна быть высказана спокойно, доброжелательно, исключительно в «я»-высказываниях, без оскорблений. Для этого сначала надо опять же успокоиться, а потом аргументировано высказать свою позицию.

Но вот резать правду-матку не стоит. Когда тебя никто не спрашивает, вовсе не обязательно рассказывать подружке, как она растолстела или сообщать сотрудникам, что коллега — жулик и вор.

Допустим, у тебя есть другой взгляд на ситуацию, и, чтобы не обидеть человека, нужно максимально корректно высказать свои предложения: «У нас сложилась такая ситуация, я считаю, что…» Желательно при этом рассказывать про себя. Как та жена, которая говорит мужу: «Я тоскую, когда ты поздно приходишь, мне так без тебя грустно», вместо: «Какой мерзавец, забросил семью!» Вроде одно и тоже сказано, но при этом второе слышать обидно, а первое — скорее даже лестно.

**— Можно ли уладить конфликт, если вы — сторонний наблюдатель?**

— Есть поговорка: если два дурака дерутся, третьему лучше не лезть, потому что они объединятся и побьют его. Если, например, два твоих ребенка дерутся, ты их разнимаешь и разводишь по комнатам. Но если ругаются два взрослых человека, которые тебя не звали и не просили, то я думаю, что просто не надо вмешиваться.

Но стоит задать себе вопрос: почему тебе так необходимо вмешаться? Может быть, ты считаешь, что призван спасать всех, особенно когда тебя не просят? Тут очень легко из роли спасателя стать жертвой, попав под горячую руку конфликтующих.

А вот единственный вариант уладить конфликт, находясь внутри, когда ты один из тех двух, которые конфликтуют — это взять тайм-аут, выйти, успокоиться, дождаться пока успокоится другой человек и поговорить.

Контроль по теме 2. Рефлесивное собеседование.

1. **Авторитет родителя.**

Мы, взрослые, порой обременены своими проблемами и порой не находим времени поговорить с сыном или дочерью, вникнуть в то, что важно для них. А потом они уже сами не подходят к нам: так утрачивается что-то очень ценное в отношениях родителей и детей, теряется доверие, взаимопонимание.

Прежде всего, уважаемые родители, прошу вас ответить на вопросы теста «Какой вы родитель». Возможно, результат для кого-то из вас будет неожиданный, и это даст еще раз повод задуматься о взаимопонимании с ребенком.

**Тест «Какой выродитель?»**   
  
Отметьте те фразы, которыми вы часто пользуетесь в семье.  
  
1. Сколько раз тебе повторять?   
  
2. Посоветуй мне, пожалуйста.   
  
3. Не знаю, что бы я без тебя делал (а).  
  
4. И в кого ты такой (ая) уродился (лась)!   
  
5. Какие у тебя замечательные друзья!   
  
6. На кого ж ты похож (а)!  
  
7. Вот я в твое время!...  
  
8. Ты нам опора и помощник!  
  
9. Ну что за друзья у тебя!  
  
10. О чем ты только думаешь!  
  
11. Какая ты у меня умница!  
  
12. А ты как считаешь, сынок (доченька)?  
  
13. У всех дети как дети, а ты?!  
  
14. Какой (ая) ты у меня сообразительный (ая)!  
  
  
Оцените результаты, поставив себе 2 балла за ответы № 1, 4, 6, 7, 9, 10, 13 и 1 балл за все остальные ответы. *Слайд 4.*  
7- 8 баллов. Живете душа в душу. Ребенок любит и уважает вас.  
  
9- 10 баллов. Вы непоследовательны в общении. Ребенок вас уважает, но не всегда откровенен.  
  
11 - 12 баллов. Необходимо быть к ребенку повнимательнее. Ав­торитет не заменяет любви.  
  
13 - 14 баллов. Идете по неверному пути. Существует недоверие между вами и ребенком. Уделяйте ему больше времени, уважайте его, прислушивайтесь к его мнению.

Итак, уважаемые родители, анализируя результаты теста, вы сами для себя сделаете выводы о том, что вам нужно изменить в отношениях с ребенком, возможно в семье, что бы действительно стать для ребенка другом. Те родители, которых получился хороший результат, не надо расслабляться и обольщаться, потому, что воспитание детей это кропотливый постоянный труд, работа, которая не прекращается ни на минуту. Потому, что мы воспитываем детей не только умными и добрыми словами, но в большинстве своем, своими действиями и поступками, которые мы порой совершаем произвольно и непроизвольно, а дети это отмечают и делают свои выводы, мы воспитываем детей своим примером.

Те родители, у которых дети не слушаются, склонны ду­мать, что воспитание детей - это особый талант. Если таланта нет, то и поделать ничего нельзя, остается только позавидовать тому, у кого такой талант есть. Эти родители ошибаются. И родители должны знать, что они по-прежнему остаются для подростков наиболее важной референтной группой, и теми людьми, к которым подростки предпочли бы обратиться в трудные минуты жизни. «Больше всего старшеклассникам хотелось бы видеть в родителях друзей и советчиков» (Кон И.С., 1989, с113).

Откуда берется родительский авторитет, как он организуется?

Авторитет, т. е. способность человека иметь определенный вес среди людей, служить для них источником идей и пользоваться их признанием и уважением, это то, о чем мы и говорим относительно отношений детей и родителей, может быть организован в каждой семье, и это даже не очень трудное дело. К сожалению, встречаются родители, которые организуют такой авторитет на ложных основаниях. Они стремятся к тому, чтобы дети их слушались, это составляет их цель. А на самом деле это ошибка. Авторитет и послушание не могут быть це­лью. Цель может быть только одна: правильное воспитание. Только к этой одной цели и нужно стремиться. Авторитет, пост­роенный на ложных основаниях, помогает только на очень ко­роткое время. Вскоре все разрушается, не остается ни автори­тета, ни послушания. Есть много сортов ложного авторитета.

***В чем же должен состоять настоящий родительский авто­ритет в семье?***

Главным основанием родительского авторитета может быть жизнь и работа родителей, их гражданское лицо, их поведение. Семья есть большое и ответственное дело, родители руково­дят этим делом и отвечают за него перед обществом, перед сво­им счастьем и перед жизнью детей. Если родители это делают честно, разумно, если перед ними поставлены значительные и прекрасные цели, если они сами всегда отдают себе полный от­чет в своих действиях, поступках, это значит, что у них есть и родительский авторитет, и не нужно искать никаких иных осно­ваний, и тем более придумывать ничего искусственного.  
  
 Дело отца и дело матери должно выступать перед ребенком как серьезное, заслуживающее уважения дело. 3аслуги родите­лей в глазах детей должны быть, прежде всего, заслугами перед обществом, действительной ценностью, а не внешностью. Дети должны видеть и заслуги других людей, желательно близких друзей отца и матери. Гражданский авторитет родителей толь­ко тогда станет на настоящую высоту, если это не авторитет выскочки или хвастуна, а авторитет члена коллектива.  
  
Но вы не только гражданин. Вы - еще и отец. И родитель­ское дело вы должны выполнять как можно лучше, и в этом заключаются корни вашего авторитета. И прежде всего вы дол­жны знать, чем живет, интересуется, что любит, чего не любит, чего хочет и чего не хочет ваш ребенок. Вы должны знать, с кем он дружит, с кем играет и во что играет, что читает, как воспринимает прочитанное. Вам должно быть известно, как он относится к школе и к учителям, какие у него затруднения, как он ведет себя в классе. Вы не должны неожиданно узнавать о разных неприятностях и конфликтах, вы должны их предуга­дывать и предупреждать. Все это нужно знать, но это вовсе не значит, что вы можете преследовать вашего сына постоянными надоедливыми расспро­сами, дешевым и назойливым шпионством. С самого начала вы должны так поставить дело, чтобы дети сами вам рассказывали о своих делах, чтобы им хотелось вам рассказать, чтобы они были заинтересованы в вашем знании. Иногда вы должны при­гласить к себе товарищей сына, угостить их чем-нибудь, иногда вы сами должны побывать в той семье, где есть эти товарищи, вы должны при первой возможности познакомиться с этой семьей.  
  
 Для всего этого не требуется много времени, для этого нуж­но только внимание к детям и к их жизни. И если у вас будет такое знание и такое внимание, это не пройдет незамеченным для ваших детей. Дети любят такое знание и уважают родителей за это.  
  
 Авторитет знания необходимо приведет и к авторитету по­мощи. В жизни каждого ребенка бывает много случаев, когда он нуждается в совете. Помощи, потому что не умеет этого сде­лать, вы сами должны прийти с помощью. Часто эта помощь может быть оказана в прямом совете, иногда в шутке, иногда в распоряжении, а иногда даже в приказе. Если вы знаете жизнь вашего ребенка, вы сами увидите, как поступить наилучшим образом.  
  
 Родительская помощь не должна быть навязчива, надоед­лива, утомительна. В некоторых случаях совершенно необхо­димо предоставить ребенку самому выбраться из затруднения, нужно, чтобы он привыкал преодолевать препятствия и разре­шать более сложные вопросы. Но нужно всегда видеть, как ре­бенок совершает эту операцию, нельзя допускать, чтобы он запутался и пришел в отчаяние. Иногда даже нужно, чтобы рeбeнoк видел вашу настороженность, внимание и доверие к его силам. Авторитет помощи, осторожного и внимательного руковод­ства счастливо дополнится авторитетом знания. Ребенок будет чувствовать ваше присутствие рядом с ним, вашу разумную заботу о нем, вашу страховку, но в то же время он будет знать, что вы от него кое-что требуете, что вы не собираетесь все де­лать за него, снять с него ответственность. Именно линия ответственности является следующей важ­ной линией родительского авторитета. Ни в каком случае ребе­нок не должен думать, что ваше руководство семьей или им самим есть ваше удовольствие или развлечение. Он должен знать, что вы отвечаете не только за себя, но и за него перед обществом. Не нужно бояться открыто и твердо сказать сыну или дочери, что они воспитываются, что им нужно еще многому учиться, что они должны вырасти хорошими гражданами и хо­рошими людьми, что родители отвечают за достижение этой цели, что они не боятся этой ответственности. В этой линии ответственности лежат начала не только помощи, но и требова­ния. В некоторых случаях это требование должно быть выра­жено в самой суровой форме, не допускающей возражений. Такое требование может быть сделано с пользой, если авторитет ответ­ственности уже создан в представлении ребенка.(Из книги А. С. Макаренко «Лекции о воспитании детей»)

**4.Разрешаем конфликты.**

Работаем в микрогруппах, каждая из них получает задание на разрешение ситуации (презентация и общий анализ с выводами).

*Ситуация 1.*

После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребенка. Они говорят о том, что с такими результатами никуда не возьмут после школы. Ученик спокойно отвечает: “Значит, пойду работать”. Как поступить в подобной ситуации?

*Ситуация 2.*

Родители подарили деньги своему ребенку с определенной целью. Он их истратил не по назначению, купил то, что ему давно хотелось. Родители были возмущены, а в свой адрес ребенок услышал много гневных слов. В конце концов, он хлопнул дверью и ушел из дома.

*Ситуация 3.*

Между матерью и дочерью в течении полугода происходят жаркие схватки по поводу того, когда пятнадцатилетняя дочь должна возвращаться домой. Мать настаивает на том, что она должна приходить не позднее 9 часов вечера, дочь считает, что здесь вообще невозможны никакие ограничения.

*Ситуация 4.*

Вы возвращаетесь с работы домой и уже на лестнице слышите громкую музыку, веселье в вашем доме. Вы входите в квартиру и видите веселящихся друзей вашего ребенка и его самого. В доме – полный беспорядок. Ваш ребенок смотрит на вас и говорит: “Привет! Мы немного повеселимся! Не возражаешь?”

**Памятка для родителей**

Уважаемые папы и мамы!  
Конфликтная ситуация может коренным образом изменить Вашу жизнь!  
Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

1. Прежде чем Вы вступите в конфликтную ситуацию, 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 счеты.
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.
10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее Вас.

*Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подросших детей?*

1. Не следует видеть в самостоятельности ребенка угрозу его лишиться.
2. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.
3. Чтобы ребенок выполнил то, что Вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.
4. Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.
5. Не создавайте в семье “революционную ситуацию”, а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить ее мирным путем.
6. Не забывайте слова И.В. Гете: “В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках”.

*За что и против чего ведет борьбу ребенок в переходном возрасте?*

1. За то, чтобы перестать быть ребенком.
2. За прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.
3. За утверждение среди сверстников.
4. Против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.

**Советы для родителей:**

1. Необходимо помочь подростку найти компромисс души и тела.
2. Все замечания делать доброжелательным, спокойным тоном, не используя ярлыков.
3. Нужно подробно познакомить подростка с устройством и функционированием организма, подобрать соответствующую литературу по этому вопросу.
4. Необходимо помнить, что пока развивается тело ребенка, болит и ждет помощи его душа.
5. Необходимо идти в ногу по жизни со своим ребёнком Вы для своего ребёнка должны стать другом, не теряя при этом авторитет родителя.

**Лучший способ сделать**

**Детей хорошими- это**

**Сделать их счастливыми**.(Оскар Уальд)

Нам нужны:

4 объятия вдень для выживания.

8 объятий в день для хорошего самочувствия.

12 объятий в день для развития. (Вирджиния Сатир)

**Никогда не обещайте ребёнку,**

**Чего нельзя выполнить,**

**И никогда не обманывайте его.** ( Константин Ушинский)

**Не делайте из ребёнка кумира:**

**Когда он вырастет, то потребует жертв.** (Пьер Буаст)

**Воспитывать … самая трудная вещь.**

**Думаешь: ну, всё теперь кончилось!**

**Не тут-то было: только начинается!** ( Михаил Лермонтов)

**Если ребёнок с тех самых пор,**

**Как сознательно открыл глаза,**

**Видит, что отец прежде всего**

**Думает о матери, а мать об отце, а оба вместе о нём –ребёнке,**

**То начало правильному воспитанию его положено.** ( Пётр Каптерев)

**Учить ребёнка тому, чего не делаешь сам, бессмысленно. Ребёнок в первую очередь смотрит на своих родителей, а потом слушает их. Это как гроза: мы сначала видим молнию, а потом только слышим раскаты грома.**

**Лучший подарок, который мы можем сделать ребёнку,- это не столько любить его, сколько научить его любить самого себя.** ( Жак Саломе)

**Как воспитывать детей знает каждый, за исключением тех, у кого они есть.**

(Патрик О.Фурк)

**Если ребёнок окружён критицизмом, он учится обвинять.**

**Если ребёнок видит враждебность, он учится драться.**

**Если над ребёнком насмехаются, он учится быть робким.**

**Если ребёнка постоянно стыдят, он учится чувствовать себя виноватым.**

**Если к ребёнку относятся терпимо , он учится быть терпимым сам.**

**Если ребёнка поддерживают,он учится уверенности .**

**Если ребёнка хвалят, он учится ценить других.**

**Если с ребёнком обходятся справедливо, он учится справедливости.**

**Если ребёнок чувствует себя в безопасности, он учится верить.**

**Если ребёнка ободряют, он учится нравиться самому себе.**

**Если ребёнка принимают и обращаются с ним дружелюбно, он учится находить любовь в этом мире.** ( Дорис Лоу Ноулт)

Семья – это всегда несколько человек, каждый из которых имеет определенный темперамент. Удачное сочетание темпераментов людей, создающих семью, позволяет устанавливать гармоничные отношения (хотя и они не смогут обойтись без некоторых столкновений). Но люди с полярно разными темпераментными свойствами обречены на частые семейные конфликты.

**Типы темперамента и поведение в семье:**

1. Холерики не терпят однообразия и рутины, им быстро надоедает семейный быт, именно это и становится основной причиной разногласий. Холерики вспыльчивы, эмоциональны. В порыве гнева они способны кричать на собеседника (которым зачастую является супруг или супруга), оскорблять, а через небольшой промежуток времени забыть о своих словах и требуют того же от оппонента. Любая критика в адрес холерика провоцирует скандал.

2. Флегматики уравновешенны и спокойны. При возникновении конфликта предпочитают промолчать и оставаться невозмутимыми. В редких случаях флегматики способны спровоцировать столкновение. В домашних делах они медлительны. Флегматики – это консервативные люди, для которых любые новшества становятся настоящим испытанием. Личности с таким типом темперамента стремятся как можно чаще оставаться в одиночестве, а их эмоциональные проявления крайне скудные, что и вызывает от супруга или супруги негодование.

3. Меланхолики очень ранимы и впечатлительны. Замкнутые, застенчивые и стеснительные меланхолики обладают слабой волей и низким уровнем стрессоустойчивости. Для них любые перемены крайне болезненны, а общество других людей вызывает страхи и волнения. Меланхоликам комфортно быть в одиночестве, поэтому человеку ,связавшему свою жизнь с личностью-носителем такого типа темперамента, необходимо будет понять тонкую душевную организацию и поддерживать своего спутника, имеющего слабую нервную систему.

4. Сангвиники открыты и доброжелательны. Неуемная энергия в этом типе темперамента гармонично сочетается с уравновешенным эмоциональным фоном. Такие люди коммуникабельны и неконфликтны, но в семейной жизни могут не обращать внимания на проблемы супруга или супруги, считая это мелочами. Типы темперамента нельзя классифицировать, как «плохие» или «хорошие». Достаточно знать их особенности и проявления, чтобы уметь ориентироваться не только в конфликтной ситуации, но и в семейной жизни в целом.

**Классификация типов конфликтов между родителями:**

1. Демонстративный конфликт, в котором участники создают ролевые игры на публику. Эмоциональные, лабильные супруги стремятся вовлечь в конфликт как можно больше зрителей. Если же они имеют одного собеседника, то разговор переводится в достаточно мирное русло.

2. Эмоциональный конфликт, для которого характерно переживание участники не объективных условий ситуации, а своих личностных переживаний. Специфика конфликта заключается в его замкнутости. Переживания нарастают как снежный ком, а выхода негативным и беспочвенным эмоциям нет, поэтому в какой-то момент они выплескиваются в грандиозный скандал, сопровождающийся истериками и взаимными оскорблениями.

3. Конфликт зависти, когда один из супругов просто начинает завидовать успехам и достижениям другого. Причем конфликт усиливается, если более успешная сторона начинает осознавать ситуацию и стремится к еще более высоким результатам, тем самым вызывая еще большую зависть у супруга или супруги.

4. Битва за ресурсы, когда участники конфликта начинают что-то делить: власть, территорию, материальные средства. Этот тип конфликта может быть разрешен конструктивно (участники приходят к компромиссу и столкновение просто прекращается), и деструктивно (конфликт трансформируется в эмоциональный и теряется первопричина проблемы).

5. Конфликт по сценарию, иными словами это ситуация манипулирования, в которой одна из сторон четко понимает, как, по какой причине, каким образом будет начинаться, развиваться и заканчиваться ситуация столкновения. К подобным приемам чаще всего прибегают женщины, заинтересованные в материальной выгоде.

6. Супружеская измена, как тип конфликта достаточно распространенное явление. Развитие и результат такой ситуации полностью зависит от того, как супруги относятся к самому факту неверности. В любом случае измена заставляет обоих партнеров пересмотреть особенности своих внутрисемейных взаимоотношений.

А вот сформировать доверительную и дружелюбную атмосферу в семье могут только по-настоящему любящие друг друга люди.

**Конфликты между родителями и детьми возникают по ряду причин:**

\* неустойчивое родительское восприятие, в результате которого взрослые видят ребенка не достаточно умным, привлекательным, аккуратным и т.д.; в такой ситуации родители видят только недостатки и совершенно не замечают достоинства своих детей; особенно остро стоит проблема в семьях, где еще есть дети и сравнение становится неизбежным;

\* родители-диктаторы, постоянно контролирующие действия детей, критикующие и требующие неукоснительного выполнения определенных правил и указания; естественно, что в определенный период времени ребенок начинает бунтовать против подобной авторитарности;

\* скрытый конфликт, скрывающийся под визуальным мирным сосуществованием, когда родители просто выбирают позицию невмешательства, каждый член семьи имеет свои интересы и занятия, а до других ему просто нет дела; в таких семьях царит система воспитания «без запретов», плоды которой могут быть достаточно плачевны;

\* конфликт опеки, в основе которой лежит стремление родителей всячески оградить детей от любых трудностей; проявляя заботу таким образом, взрослые взращивают безынициативных и подавляемых подростков, которые с течением времени их самих же и начинают раздражать своей вялостью и комфортностью;

\* «шоковая терапия», под которой понимается желание родителей вырастить из ребенка гения, чтобы добиться поставленной задачи, они кропотливо занимаются с ним музыкой, учат языки, при этом успехи остаются незамеченными, нет ни похвалы, ни поощрений; итогом такого поведения становится неуверенность ребенка в своих силах, неумение сопереживать и сострадать, так между родителями и детьми наступает «период холодной войны», который может затянуться на долгие годы.

**Отношения между детьми в семье** – это особая сфера, в которой конфликты становятся определенными этапами развития.

Сиблинги (братья и сестры в семье) редко растут в атмосфере взаимной любви и дружбы. Они ведут постоянную борьбу за родительское внимание, территорию, игрушки, сладости и т.д. Родители должны принять тот факт, что их дети испытывают друг другу негативные эмоции. Ведь именно во взаимоотношениях с братьями и сестрами формируются такие понятия, как:

\* лидерство;

\* компромисс;

\* приспособление;

\* умение проводить анализ межличностных отношений;

\* уважение интересов других людей;

\* развитие индивидуальности;

\* умение разрешать конфликты. Стоит помнить, что семейная жизнь не может быть абсолютно бесконфликтной, но умение разрешать столкновения конструктивно и есть истинное предназначение любого семейного человека! Как избежать семейных конфликтов: советы психолога

**Схема разрешения конфликта**

1. выявить объективную причину конфликта;
2. оценить роль каждого участника в конфликте;
3. отключить эмоции;
4. пойти на компромисс, тем самым спасти отношения;
5. профилактика возникновения конфликта.

**Советы мужьям**

1. уделять больше времени супруге;
2. делать комплименты по поводу внешности своей спутницы;
3. распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства;
4. уделять время воспитанию детей;
5. находить время на то, чтобы просто поговорить, хотя бы несколько минут в день делиться своими мыслями, чувствами и переживаниями;
6. уметь договариваться и идти на компромисс;
7. при необходимости обратиться к семейному психологу.

**Советы женам**

1. уделять больше времени супругу;
2. интересоваться его делами на работе;
3. поддерживать любые начинания супругу, вселять в него уверенность;
4. находить время на то, чтобы просто поговорить, хотя бы несколько минут в день делиться своими мыслями, чувствами и переживаниями;
5. вместе обсуждать бытовые вопросы;
6. уметь договариваться и идти на компромисс;
7. в сложных случаях прибегнуть к помощи специалиста.

**Советы родителям и детям**

1. найти общий круг интересов и друзей;
2. в многодетной семье не выделять любимчиков;
3. не сравнивать детей друг с другом;
4. дать детям возможность самостоятельно уладить конфликтную ситуацию;
5. поощрять стремление к компромиссу и согласию;
6. в особых случаях воспользоваться помощью детского психолога, который предложит методы коррекции взаимоотношений.

**«Как понять своего ребенка?»**

Понять собеседника помогают прежде всего употребляемые им слова. Важны для понимания и выражение лица, и интонация, поза, жесты. Наконец, следует разобраться, почему ребенок обратился именно к вам.

Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях желаниях. Они первоначально у нас в виде схемы «Я-мысли»: я хочу слушать музыку, я люблю это делать, я чувствую голод и т. д. это реальные обращения к себе. Однако по различным причинам «Я –высказывание» в разговоре превращается в «Ты – высказывание», и это становится одним из барьеров общения, потому что «Ты – высказывание» уже не является ни простой, ни ясной. . Например, взрослый , говоря ребенку: «Оденься потеплее, сегодня холодно» («Ты – высказывание»), может имеет ввиду: «Я люблю тебя и не хочу, чтобы ты заболел» (я-высказывание). А ребенок может услышать: «Вечно ты не можешь о себе позаботиться!» Таким образом, сама многозначность «Ты – высказывание» дает простор различным толкованиям собеседника. Реакция ребенка, объяснившего наши намерения не так, как мы ожидали, кажется неадекватной. За ней, с нашей точки зрения, стоят упрямство ребенка, его «вредность», невоспитанность. Как видите, овладение умением делать я – высказывание достаточно важно для родителей, ведь оно позволяет избежать непонимания, последствия которого могут быть самыми серьезными.

Потренируемся в умении оформлять свои мысли и чувства форме «я- высказывания». Для этого у каждого из вас на столах небольшие таблицы. В них две графы: «ты-высказывание» и «я – высказывание» (см. табл.). Ваша задача состоит в том, чтобы преобразовать первое во второе. Например при получении нежелательной для ребенка и вас оценки распространены следующие «ты-высказывания»: «Ты совсем перестал заниматься», «Ты не думаешь о том, как я буду краснеть за тебя в школе». Чтобы получить «я-высказывание», вам необходимо дать точное определение своего чувства в этой ситуации и указать причину, которая его вызвала: «Последнее время меня беспокоят твои неудачи по математике, я недавно смотрела дневник», "Вчера я была в школе и беседовала с учителем математики. Мне было стыдно."*)*

**Родители выполняют задание используя образец**.

|  |  |
| --- | --- |
| "Ты-высказывание" | "Я-высказывание" |
| Почему я должна краснеть за тебя в школе? | Я очень расстроилась сегодня, посмотрев журнал в школе |
| Почему ты играешь на компьютере? Ты уже выучил уроки? | Когда я вижу, что ты вместо выполнения домашних заданий играешь на компьютере, я не знаю, как на это реагировать |
| Когда ты перестанешь отвлекаться на уроках? | Я сегодня весь день расстраивалась по поводу записи в твоем дневнике о нарушении дисциплины |
| Тебе все равно, что я переживаю из-за твоей учебы! | Я очень переживаю за каждый твой промах в учебе |
| Когда ты, наконец, поймешь, что учишься, прежде всего, для себя? | Я беспокоюсь о твоем будущем, для которого очень важно быть образованным человеком |
| Когда ты перестанешь поздно приходить домой? | Я всегда волнуюсь, когда ты задерживаешься |

Т.о. "я-высказывание" - условие однозначности и ясности в диалоге. Это ключ к улучшению взаимоотношений с детьми.

Безусловно, лучший способ выйти из семейного конфликта – его не создавать. Но естественные условия существования любой семьи неразрывно связаны с определенными трудностями и столкновениями.

В связи с этим каждый член семьи должен прилагать максимум усилий для того, чтобы в семье царила атмосфера любви и взаимопонимания, а конфликты разрешались только в конструктивном направлении.

Ссора – не обязательный результат конфликта. Конфликт может быть разрешен мирно, безо всяких последствий. И тут может быть одно верное решение – переговоры.

**В основе отношений в семье должна быть любовь и умение прощать.**

**Евангелие. Первое послание к Коринфеянам,**

**гл.13.**

**4.Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится,**

**5.Не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла,**

**6.Не радуется неправде, а сорадуется истине,**

**7.Все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит.**

**8.Любовь никогда не престанет, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Притча о воспитании детей.

*\*\*\**Как-то в одно селение пришёл и остался жить старый мудрый человек. Он любил детей и проводил с ними много времени. Ещё он любил делать им подарки, но дарил только хрупкие вещи. Как ни старались дети быть аккуратными, их новые игрушки часто ломались. Дети расстраивались и горько плакали. Проходило какое-то время, мудрец снова дарил им игрушки, но ещё более хрупкие.  Однажды родители не выдержали и пришли к нему:

- Ты мудр и желаешь нашим детям только добра. Но зачем ты делаешь им такие подарки? Они стараются, как могут, но игрушки всё равно ломаются, и дети плачут. А ведь игрушки так прекрасны, что не играть с ними не возможно.

- Пройдёт совсем немного лет,- улыбнулся старец,- и кто-то подарит им своё сердце. Может быть, мои подарки научат их обращаться с этим бесценным даром хоть немного аккуратней?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

У христианина есть очень хорошие «инструменты» разрешения конфликта — раскаяние и покаяние. А уже потом – выход из аффекта и – переговоры.

Но не надо думать, что христианин должен во всем уступать. Есть вещи, в которых уступать нельзя. Например, грех, насилие, оскорбление, унижение его или другого человека. В такие конфликты христианин должен входить как в открытую защиту достоинства, каких-то ценностей. Тем более не может он допустить унижения или насилия по отношении к себе или к другому человеку. Но когда речь идет не о чем-то значимом, основополагающем, то, конечно, христианин скорее, чем другой человек, должен быть готов пожертвовать чем-то из своих привилегий, пожертвовать отчасти своим временем, отчасти – своими удобствами, интересами. Но только не достоинством, не тем, что удерживает от греха.

Контроль по теме 4. Родители делятся на 2 группы:

Первая группа составляет «Ты – выссказывание»(от имени мамы, папы, сына, дочки), а вторая группа готовит ответ «Я – выссказывание», а затем наоборот.

**5.Посмотри на себя со стороны.**

Просмотр и обсуждение х/фильма «Отважные».

Производство США. Режиссёр Алекс Кендрик. 2011 год.

Контроль по теме 5. Обсуждение фильма.

**6.Проведение праздника «День семьи!».**

Для улучшения взаимоотношений в семьях и внутриклассного ( или школьного) коллектива организовать совместный праздник. Разработку мероприятия проводить совместно с родителями так, чтобы сосредоточить внимание на «плюсах» семей, которые есть у всех (формы самые разные: концерт, спортивный праздник и др.).

Контроль по теме 6. Подготовить фото- и видеоотчёт (оформление стендов, информация на школьный сайт, в СМИ).