ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ»

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

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 развиться 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».

1. 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 шкафу и порядок с книгами на письменном столе).
2. 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.

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.

**Рекомендации родителям подростка**

**1.** Заинтересованность и помощь. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

**2.** Способность родителей слушать, понимать и сопереживать. Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

**3.** Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.

**4.** Признание и одобрение со стороны родителей.

**5.** Доверие к ребенку. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.

**6.** Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

**7.** Руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

**8.** Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

**9.** Сотрудничество с колледжем. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем, педагогом-психологом, зав.учебного отделения, зам.директора по воспитательной работе.

**10.** Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.

**Помните:** основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

**Разговор с подростком на взрослом языке**

Родители часто встречаются с проблемой, что в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым. Часто это возникает из-за того, что родители слишком беспокоятся за своих детей: за их безопасность, или, например, успеваемость. Но дети уже выросли и учатся принимать ответственность за свои решения.

Подросткам хотелось бы спросить совета у родителей о том, как лучше реализовывать их собственные идеи и решения. Им хочется общаться с родителями «на равных». Но часто родители, беспокоясь за своих детей, стараются контролировать все действия подростков. Дети, рассчитывая на помощь родителей, сталкиваются со многими запретами и воспринимают это как недоверие. Поэтому нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш подросток уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

**Рекомендации родителям**

Безусловно, все зависит от конкретной ситуации и метод влияния на подростка надо подбирать индивидуально. Предлагаем несколько вариантов:

• Создать нестандартную ситуацию, когда подросток ожидает с вашей стороны сопротивление, недоверие, а взамен получает искренность и помощь в решении его вопросов.

• Поддержать одно из увлечений подростка, проявлять заинтересованность в хобби и увлечениях.

• Учредить семейную традицию, когда семья, собираясь вечером вместе, делится событиями, которые произошли с каждым из них в течение дня.

**Советы психолога родителям подростков**

• Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.

• Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.

• Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

• Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.

• Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.

• Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.

• Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.

• Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.

• Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.

• Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

**Подсказки для родителей**

**1.** Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т. д.

**2.** Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

**3.** Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

**4.** Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.

**5.** Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

**6.** Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

**7.** Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

**8.** Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

**9.** Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

**10.** Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоем возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

**11.** Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

**12.** Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

**13.** Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

**14.** Сохраняйте чувство юмора.

**Родителям подростков следует знать, что...**

Для подростков характерны следующие характерологические реакции:

• Реакция эмансипации проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших. Может выражаться в настойчивом желании всегда и везде поступать «по-своему», в нарушении установленных старшими порядков, правил. Способствовать обострению этой реакции может гиперопека со стороны старших, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности и свободы.

• Реакция оппозиции может быть вызвана чрезмерными претензиями к ребенку, непосильной для него нагрузкой – требованием быть отличником в учебе, преуспевать в занятиях языком, музыкой и т. д. Но чаще эта реакция бывает следствием утраты или резкого уменьшения привычного внимания со стороны близких. Проявлением реакции оппозиции у подростков весьма разнообразны – от прогулов уроков и побегов из дома до попыток самоубийства, чаще всего демонстративных. С этой целью может использоваться умышленное бравирование алкоголизацией или употреблением наркотиков. Все эти демонстрации словно говорят: «Обратите на меня внимание – иначе я пропаду!».

• Реакция компенсации – это стремление свою слабость и неудачливость в одной области восполнить успехами в другой. Болезненный, физически слабый мальчик компенсирует свою слабость отличными успехами в учебе, позволяющими завоевать авторитет среди сверстников. И наоборот, трудности в учебе могут восполняться «смелым» поведением, предводительством в нарушении поведения , в худшем случае – участием в асоциальных компаниях, совершении правонарушений.

• Реакция гиперкомпенсации. Здесь настойчиво и упорно добиваются высоких результатов именно в той области, где слабы. Именно в силу гиперкомпенсации застенчивые и робкие подростки при выборе видов спорта отдают предпочтение грубой силе – боксу, самбо, а страдавший заиканием подросток с увлечением отдается занятиям художественным чтением и выступает на любительских концертах.

• Реакция группирования со сверстниками. У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я» и часто чувствуют себя более защищенным в среде себе подобных. Чувство «Я» пока еще трудно вычленить из «Мы» – подростки становятся членами разных неформальных организаций. Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Этим может быть объяснен известный факт, что подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. Наблюдается закономерность: чем меньше возраст подростка, тем больше состав группы. По мере взросления количество членов группы уменьшается. В возрасте 16-18 лет группа составляет 2-3 человека.

**Памятка родителям трудновоспитуемых подростков**

• Отнеситесь к проблеме «трудного» ребенка, прежде всего с позиции понимания трудностей самого ребенка.

• Не забывайте, что ребенок в какой-то степени наше отражение. Не уяснив причин его трудности, не устранив их, мы не сможем помочь ребенку. Поднимитесь над вашими собственными проблемами, чтобы увидеть проблемы вашего ребенка.

• К трудностям в воспитании отнеситесь по-философски. Они всегда имеют место. Не следует думать о том, что есть «легкие» дети. Воспитание ребенка – дело всегда трудное, даже при самых оптимальных условиях и возможностях.

• Остерегайтесь паники и фатализма. Они плохие спутники воспитания. Не привыкайте раздувать костер неблагополучия из искры каждой трудной ситуации. Не оценивайте своего ребенка плохо из-за какого-то плохого проступка. Не превращайте неуспех в одном деле в полную неуспешность ребенка.

• Наконец, будьте оптимистичны! (У меня трудный ребенок, но я верю в его перспективу; у нас много проблем, но я их вижу, а правильно поставленная проблема наполовину уже решена).

**Рекомендации для родителей «трудных» подростков»**

• Хвалите ребенка за хорошее поведение подобно тому, как Вы указываете ему на ошибки и отрицательное поведение. Поощрение закрепит в его сознании представление о правильном действии.

• Старайтесь похвалить ребенка за любое изменение к лучшему в его поведении, даже если оно весьма незначительно.

• Помните, что, прибегая чаще к похвале, Вы способствуете развитию у ребенка уверенности в себе.

• Старайтесь научить ребенка, как исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.

• Вовлекайте ребенка в процесс принятия решения.

• Помните, что являетесь для ребенка образцом правильного поведения.

• Нельзя ожидать от ребенка выполнения того, что он не в состоянии сделать.

• Воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубостей в стиле «негодяй, бестолковый». Оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил.

• Используйте любую возможность, чтобы выказать ребенку свою любовь.

• Прислушивайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения, не обязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое Вы ему оказали, он ощущает себя полноправным и достойным участником событий.

Помните, что ребенок охотнее подчиняется правилам, в установлении которых он принимал участие.

**«Трудный подросток». Что же делать родителям?**

Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы:

• Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

• Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.

• Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.

• Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.

• Усильте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.

• В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

**Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?**

• Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.

• Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.

• Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.

• Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.

• Не отступайте от введённых в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.

• Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте из в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.

• Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор Вам не по душе.









