**«Культура поведения в конфликтных ситуациях»**

Без конфликтов жизнь невозможна, поэтому необходимо учиться их конструктивно разрешать. Для того чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться осознавать масштабы и детали разногласий и открыто обсуждать их.

Кризисные ситуации лежат в основе взаимоотношений людей, в основе противоречий, если сфера взаимоотношений нарушена, это возвращается конфликтом, кризисом, стрессом и, иногда, трагедией.

Уход от решения конфликтной ситуации может привести к проблемам куда более серьезным.

О причинах конфликтов между детьми и родителями, о способах их преодоления мы и будем сегодня говорить на нашем собрании.

Как учится ребенок, постигая науку жизни, так учится и родитель, постигая науку воспитания.

**Причины конфликтов родителей с подростками:**

1. Кризисные ситуации.
2. Стремление к самостоятельности и самоопределению.
3. Требование большей автономии во всем — от одежды до помещения.
4. Привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье.
5. Бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.
6. Нежелание родителей признавать, что ребенок стал взрослым.
7. Боязнь выпустить ребенка из гнезда, неверие в его силы.
8. Проецирование поведения ребенка на себя в его возрасте.
9. Борьба за собственную власть и авторитетность.
10. Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребенка.
11. Не подтверждение родительских ожиданий.

**Причины кризиса могут быть самые разные:**

— развод родителей;

— потеря близкого человека;

— алкоголизм родителей или одного из них;

— переживание трудной и непредвиденной ситуации (терракт);

— межличностный конфликт;

— изменение состояния здоровья;

— проблемы внешности;

— препятствия в достижении поставленной цели и т. д.

Каждая семья по-своему реагирует на кризисную ситуацию. Но экстремальная психология выделяет три стадии реакции человека на стрессовые условия жизни:

* тревога, страх, смятение, шок;
* сопротивление, стремление адаптироваться и преодолеть трудности;
* истощение и уход от решения проблемы.

**Наиболее частой причиной кризисной ситуации являются конфликты.**

Они могут быть:

* лично-семейные;
* профессиональные;
* межличностные, не связанные с профессиональной деятельностью;
* обусловленные состоянием здоровья;
* связанные с материальными затруднениями;
* обусловленные антисоциальным поведением.

Вюношеском и подростковом возрасте происходит поиск и становление своего «я». Подросток стремится освободиться от влияния взрослых и больше общаться со сверстниками. Такие реакции порождают меньше конфликтов и проходят мягче в тех семьях, где присутствует уважение друг к другу, взаимопонимание, где подросток, как и остальные члены семьи, имеет право голоса, где у всех есть права и обязанности.

**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. Помочь подростку найти гармонию души и тела.

2.  Все замечания делать доброжелательным, спокойным тоном,  не использовать ярлыков.

3. Подробно ознакомить подростка с устройством и функционированием организма.

4.  Подобрать соответствующую литературу по этому вопросу.

5.  Необходимо помнить, что пока развивается тело ребенка, болит и ждет помощи его душа.

**Методы выхода из конфликта:**

* Дать выход своим чувствам, предупреждая об этом других.
* Найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте.
* Поставить себя на место другого человека.
* Осознать право на существование иной точки зрения.

В любых конфликтах ситуациях необходимо:

—  отстаивать свою позицию открыто, «лицом к лицу»;

* стремиться оценивать саму конфликтную ситуацию, ее содержание, а не человеческие качества своего партнера;
* стремиться ксохранению личностных отношений всех участников конфликта.

**Родители должны помнить, что конфликтную ситуацию нельзя решить следующими мерами:**

— угрозы, указания, приказы;

— диктовка ребенку выхода из ситуации, принятого вами, но не принятого им;

—  морализаторско-менторские поучения;

— гнев, раздражение.

Родители должны помнить, что кризисная ситуация, связанная с ребенком или семьей в целом, не рассосется сама по себе, она требует активного вмешательства для ее разрешения. Для этого нужно пользоваться услугами специалистов, читать литературу, тренировать себя в разрешении конфликтной ситуации.

Неразрешенные конфликтные ситуации могут вызвать:

—  проблемы физического плана, связанные со здоровьем;

—  проблемы психологического плана (уход в себя, в свою душевную боль, изменение характера человека, психическое расстройство, суицид и т. д.);

—  проблемы социального плана (потеря семьи, развод, потеря работы, потеря себя).

**Родительский практикум. Разыгрывание предложенных ситуаций.**

Во время практикума родители должны не только дать ответ на предложенную ситуацию, но и, по возможности, разыграть ее.

Родители делятся на группы по 4 человека и готовят небольшой сценарий предложенной им ситуации. В сценарий входит определение ролей, которые будут играть сами родители, реплики, которые будут предложены для решения данных ситуаций, конкретные решения, принимаемые в каждой ситуации.

**Ситуации для анализа**

**Ситуация 1.**Вам позвонили близкие друзья, которые хотят заглянуть к вам на часок. Вы лихорадочно начинаете что-то готовить, убирать в квартире, но явно не успеваете. Обратившись к своему ребенку за помощью, слышите в ответ: «Это твои друзья, вот ты с ними и разбирайся». Как вы поступите в такой ситуации?

**Ситуация 2.** Вы возвращаетесь с работы домой и уже на лестнице слышите громкую музыку, веселье в вашем доме. Вы входите в квартиру и видите своего ребенка в компании веселящихся друзей. В доме — полный беспорядок. Ваш ребенок смотрит на вас и говорит: «Привет! Мы немного повеселимся! Не возражаешь?» Как вы поступите в подобной ситуации?

**Ситуация 3.** У вас много уроков, необходимо написать сочинение, но родители неумолимы. «Собирайся на дачу, там будешь готовиться к урокам и немного поможешь родителям!» Никакие доводы не помогают. Главный довод родителей — «Мы не оставим тебя одного. Мало ли что может произойти?!» Как решить подобную ситуацию?

**Ситуация 4.**После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребенка. Они говорят о том, что с такими неудовлетворительными результатами учебы его никуда не возьмут после школы. Ученик спокойно отвечает: «Значит, пойду работать». Как нужно разрешать конфликтную ситуацию подобного рода?

**Ситуация 5.**Родители подарили деньги своему ребенку с определенной целью. Он их истратил не по назначению, купив то, что давно хотел. От возмущенных родителей ребенок услышал много гневных слов в свой адрес. В конце концов он хлопнул дверью и ушел из дома.

Как нужно поступить в подобной конфликтной ситуации?

После разыгрывания ситуаций можно провести дискуссию-анализ, которая позволит определить отношение родителей к выполняемому заданию. Для дискуссии могут быть предложены следующие вопросы:

— Какие конфликты возникают чаще всего в вашей семье и почему они возникают?

— Как вы ведете себя в  конфликтной ситуации?

— Каким образом вы даете понять ребенку, что он не прав?

—  Как вы даете понять ребенку, что он прав?

— Способны ли вы принять точку зрения ребенка?

— Способны ли вы аргументировать непринятую вами точку зрения ребенка?

—  Какие формы поощрения и наказания вы используете в своей семье?

— Отличаются ли ваши формы наказания от тех, которые вы используете по отношению к собственным детям?

— Расходятся ли ваши формы наказания детей в семье?

— Скрываете ли вы от мужа или жены проступки собственных детей?

**Памятка для родителей**

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

—  Прежде чем вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого вы хотите получить.

— Утвердитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.

—  В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.

—  Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации: решайте проблему, а не сводите счеты.

—  Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.

—  Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.

—  Никогда не унижайте и не оскорбляйте человека, с которым конфликтуете.

—  Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.

—  Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.

—  Уважайте самого себя, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.