

Бесконфликтное общение в семье **как фактор духовно-нравственного здоровья детей**

Цель: помочь родителям преодолеть трудности в решении конфликтных ситуаций в семье.

Родители и дети воюют по поводу и без повода, каждый доказывает свою правоту и каждый по-своему прав.

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.

Причины конфликтов родителей с подростками

Подростки в конфликте:

- кризис переходного возраста;
- стремление к самостоятельности и самоопределению;
- требование большей автономии во всем – от одежды до помещения;
- привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье;
- бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

Родители в конфликте:

- нежелание признавать, что ребенок стал взрослым;
- боязнь выпустить ребенка из гнезда, неверие в его силы;
- проецирование поведения ребенка на себя в его возрасте;
- борьба за собственную власть и авторитетность;
- отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребенка;
- не подтверждение родительских ожиданий.

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

Заглаживание конфликтной ситуации, уход от ее решения может привести к проблемам куда более серьезным:

- проблемам физического плана, связанные со здоровьем;
- проблемам психологического плана (уход в себя, в свою душевную боль, изменение характера человека, психическое расстройство и т.д.);
- проблемам социального плана (потеря семьи, развод, потеря работы, потеря себя).

Главная способность в конфликте – способность к конфронтации-объяснению. Это – умение:

- отстаивать свою позицию открыто, “лицом к лицу”;
- оценивать саму конфликтную ситуацию, ее содержание, а не человеческие качества своего партнера;
- сохранить личностные отношения всех участников конфликта.

Влияние стереотипов на воспитание детей.

Социальный стереотип – относительно устойчивый и упрощенный образ социального объекта (группы, человека, события, явления и т.п.), складывающийся в условиях дефицита информации как результат обобщения личного опыта индивида и нередко предвзятых представлений, принятых в обществе. Может оказаться ложным и выполнять консервативную, а иногда и реакционную роль, формируя ошибочное знание людей и серьезно деформируя процесс межличностного взаимодействия.

Очень часто ожидания родителей от детей не полностью их удовлетворяют: мечтали об интеллектуале, а сын имеет обычные способности, видели в ребенке будущего спортсмена, а он еле-еле сдает нормативы и т.п. Как смириться с таким положением? Где искать “виновных” в том, что идеальное представление далеко от реального? А, может быть, научиться принимать ребенка таким, каков он есть и, продолжая любить его, способствовать его совершенствованию?

Упражнение “Снежинка”

Возьмите лист неплотной бумаги и сделайте из этого листа снежинку, строго выполняя инструкцию. Инструкция: лист бумаги сложить пополам и оторвать верхний правый угол (каждый сам решает, как складывать свой лист), снова сложить и оторвать правый верхний угол и так несколько раз. В результате у вас в руках оказывается снежинка, не похожая на формы других снежинок. **Вывод:** Не смотря на одну инструкцию, результаты получились разные. Так и человек по-разному реагирует на одно и то же действие, событие.

Вербальная и невербальная оценка детей родителями.

“язык принятия”

- оценка поступка, а не личности
- временный язык (Сегодня у тебя не получилось это задание ...)
- сравнение с самим собой
- выражение заинтересованности проблемами ребенка
- позитивные телесные контакты
- доброжелательная интонация, эмоциональное присоединение
- контакт глаз

“язык неприятия”

- отказ от объяснений
- негативная оценка личности ребенка
- постоянный язык (Ты всегда делаешь неправильно ...)
- игнорирование
- указание несоответствия родительским ожиданиям
- оскорбления, угрозы, угрожающая поза

Памятка для родителей

Уважаемые папы и мамы!

- 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 счёты.
- Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
- Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
- Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
- Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
- Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
- Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее Вас.

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

- Не следует видеть в самостоятельности ребенка угрозу его лишиться.
- Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.
- Чтобы ребенок выполнил то, что Вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.
- Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.

- Не создавайте в семье “революционную ситуацию”, а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить ее мирным путем.
- 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?
- За то, чтобы перестать быть ребенком.
- За прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.
- За утверждение среди сверстников.
- Против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.

Памятка для разрешения конфликтов

“Выиграть – выиграть”

- В чем мои подлинные нужды?
- И в чем их?
- Хочу ли я благоприятного исхода для нас обоих?

Творческий подход

- Какие новые возможности раскрываются этой ситуацией?
- Вместо того чтобы думать, “как это могло бы быть”, вижу ли я новые возможности в том, “что есть”?

Эмпатия

- Как бы я чувствовал себя на их месте?
- Что они пытаются сказать?
- Выслушал ли я их как следует?
- Знают ли они, что я слышу их?

Оптимальное самоутверждение

- Что я хочу изменить?
- Как я могу сказать им это без обвинений и нападок?
- Отражает ли это заявление мои чувства, а не мое мнение о том, кто прав и кто виноват? *
(Будь мягким с людьми и жестким с проблемой.)

Совместная власть

- Не злоупотребляю ли я своей властью?
- Не делают ли этого они?
- Вместо противостояния не можем ли мы сотрудничать?

Как управлять эмоциями

- Что я чувствую?
- Возлагаю ли я на кого-то вину за свои чувства?
- Поможет ли это делу, если я расскажу им о том, что я чувствую?
- Что я хочу изменить?
- Избавился ли я от желания наказать их?
- Что я могу сделать, чтобы лучше владеть моими чувствами? (Например, выразить свои чувства на бумаге, поговорить с другом, выколотить матрац.)

Готовность разрешить конфликт

- Хочу ли я разрешить конфликт?
- Вызвана ли моя обида:
 - Каким-то все еще болезненным прошлым инцидентом?
 - Какой-то потребностью, в которой я отказываю себе?
 - Чем-то, что не нравится мне в них, потому что я не хочу признать этого за собой?

Разработка альтернатив

- Каковы возможности? Не подвергайте их преждевременной оценке. То, что кажется невозможным, может тем не менее подать хорошие идеи.
- Какие альтернативы удовлетворяют наибольшее количество наших нужд? Будьте изобретательны, попробуйте различные варианты.

У нас у всех есть возможность выбора. Но именно от вас в большей степени зависит, каким вырастет ваш ребенок, каким он войдет во взрослую жизнь. Школа и учителя помогут найти выход в сложной ситуации. Важно помнить, что самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают реальные поступки и поведение родителей, а не их слова и нравоучения.

Помните, что главным условием целостности семьи, воспитанием без конфликтов является взаимная любовь. Не стесняйтесь проявлять любовь к своим близким, и в первую очередь к детям. Помните, что истинно любящий живет не собою и не для себя, а тем и для тех, кого любит. Помните: Без любви всё – ничто!