

**Тема:** «Если в семье конфликт»

**Цель:** способствовать гармонизации детско-родительских отношений.

**Задача:** познакомить с приемами решения и профилактики конфликтных ситуаций в семье.

**Участники:** родители учащихся класса, классный руководитель, психолог.

**Вариант доклада психолога.**

Возникновение конфликтов в семьях, где дети достигли "трудного", переходного возраста, - явление достаточно распространённое. Мнения и желания подростков становятся всё более непохожими на мнения и желания взрослых, а стремление к независимости в ответ на попытки подчинения рождает открытое противостояние. С юношеским максимализмом всё и вся подвергается оценке и критике. И, тем не менее, многие родители не сомневаются в том, что их ребёнок, даже достигший совершеннолетия, должен беспрекословно им подчиняться.

Каждому родителю рано или поздно придётся решить для себя проблему: стоит ли руководствоваться в общении с детьми сложившимися негативными стереотипами (неуважение к подростку, проявляющееся в высказываниях типа "не дорос ещё меня учить" или "пока живёшь с нами и ешь наш хлеб, будешь поступать так, как мы скажем"; отрицание самой возможности собственных ошибок - "я старше - значит умнее", "поживёшь с моё, тогда поговорим"). Ведь есть и другой путь - учесть опыт и знания специалистов, потрудиться, чтобы понять себя и ребёнка.

Если родители воспитали ребёнка покорным, не умеющим отстаивать своё мнение, то обычно их отношения бывают внешне спокойными, бесконфликтными. Правда, в такой ситуации ребёнок всё равно страдает: ведь вырастая, он так и не становится взрослым, не умеет быть ответственным за свои решения и поступки. В некоторых семьях подросток, сохраняя видимую покорность родителям, живёт своей, неизвестной им жизнью. Такие формально благополучные отношения могут привести к тому, что родители узнают об истинной жизни своего ребёнка от посторонних людей и слишком поздно. Если же ребёнок растёт достаточно самостоятельным, с выраженным чувством справедливости и стремлением к самоутверждению, то отношение родителей, настаивающих на подчинении, приводит к очень серьёзным конфликтам.

Как же научиться разрешать конфликтные ситуации, связанные с расхождением мнений, интересов, желаний? Психологи выделяют разные варианты выхода из конфликтных ситуаций. Это может быть и *уход от конфликта*, когда обе стороны не стремятся к его разрешению, а делают вид, что всё в порядке. Это может быть *подавление*, когда одна сторона явно выигрывает, другая - проигрывает (например, подростка не пустили на дискотеку). Обратная сторона этого варианта - подчинение интересам другого (мать покупает дочери по первому требованию дорогие вещи в ущерб семейному бюджету). Лучшим же будет такое разрешение конфликтной ситуации, когда обе стороны удовлетворены её исходом, то есть проигравших нет, обе стороны выигрывают. Называется этот способ *сотрудничество*, и возможным оно становится лишь тогда, когда стороны взаимно учитывают интересы друг друга. Как это может выглядеть на практике, и какие шаги рекомендуют предпринимать психологи?

В качестве примера рассмотрим следующую знакомую многим родителям ситуацию: у подростка в комнате беспорядок, а родители настаивают на уборке. Возникает конфликт, так как интересы сторон находятся в противоречии. Интерес мамы:

- желание воспитать в ребёнке стремление к порядку и избавиться от чувства неловкости перед гостями.

Интерес подростка:

- желание избежать неинтересного и неактуального занятия, убеждённости в том, что "и так всё нормально".

Итак, **Шаг 1. Распознавание и определение конфликта.**

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

### **Шаг 2. Выработка возможных альтернативных решений.**

Цель: сбор как можно большего числа вариантов решения. Появляется возможность узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая их и не принижая. Настаивать на выдвигании как можно большего числа альтернатив:

- *"Гости больше не приходят к тебе, а дверь в комнату всегда закрыта"*;
- *"Один раз в неделю проводится большая уборка, в которой ты обязательно принимаешь участие"*;
- *"Я получаю поощрение всякий раз после уборки"*;
- *"Я получаю в подарок моющий пылесос и другие необходимые предметы, а также право делать уборку под любую громкую музыку"*;
- *"Я ем только на кухне, а уборку произвожу перед приходом гостей"*.

### **Шаг 3. Оценка альтернативных решений.**

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

### **Шаг 4. Выбор наиболее приемлемого решения.**

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

### **Шаг 5. Выработка способов выполнения решения.**

Цель: планирование процесса претворения в жизнь принятого решения. Выносятся на обсуждение вопросы о начале выполнения решения, о проверке качества выполняемой работы, если речь идёт о домашних обязанностях и т.д.

### **Шаг 6. Контроль и оценка результатов.**

Цель: реализация решения. По мере претворения решения в жизнь интересоваться у ребёнка его результатами, сообщать о своих мыслях и чувствах. Возможны пересмотр или изменение решения.

Конечно, далеко не все конфликты требуют для своего решения применения всех шести шагов. Некоторые конфликты исчерпываются почти без обсуждения, а приведенный пример убедительно доказывает, что любая проблема может иметь несколько вариантов решения.

Строя отношения с ребёнком, важно обладать умением слушать, отвечать и исследовать альтернативы. Главной целью каждого из этих навыков является **создание у ребёнка ощущения собственной полезности и компетентности**.

Первым вопросом, который должен решать взрослый при решении какой-либо проблемы, является вопрос о том, чья именно это проблема. Слишком часто взрослые полагают, что все проблемы детей являются и их проблемами. Это неверно и даже вредно для ребёнка - он лишается возможности пробовать свои силы в решении проблемы. Ребёнок имеет право сам находить решения проблем. И если проблема принадлежит ребёнку, то взрослый может выбрать, что делать:

- внимательно выслушать;
- поискать альтернативы;
- предоставить ребёнку возможность самому столкнуться с последствиями своей самостоятельности или скомбинировать приведённое выше.

***В качестве вывода сформулируем некоторые положения:***

- Разлад и кризис в отношениях между детьми и родителями представляет собой благоприятную возможность для изменения и развития.
- И дети, и родители - достойные и равноправные члены семьи.
- Родители несут ответственность за то, что делают они.
- Ребёнок несёт ответственность за то, что делает он.
- Чем чаще родители проявляют сотрудничество (предъявляя свои интересы, выясняют интересы ребёнка, учитывают его позицию), тем больше вероятность того, что ребёнок будет вести себя подобным образом в других ситуациях и с другими людьми.

Вступив в трудный возраст с уверенностью в том, что "мир безопасен, я любим, я хороший, я способный", подросток преодолевает тернистый путь этого периода с меньшими потерями. Да, он так же, как и все его сверстники, проявляет характерные для подростков реакции, но в то же время открыт к диалогу со взрослыми.

**Тема: «Первая любовь: радость или беда?»**

**Цель:** информирование родителей об особенностях юношеской влюбленности;

**Задача:** знакомство со способами оказания психологической поддержки.

**Участники собрания:** родители учащихся класса, учитель, психолог.

**Ход собрания.**

*Вариант выступления психолога или классного руководителя (из книги Т.Орловой «Как помочь подростку войти во взрослую жизнь»)*

Ваш повзрослевший ребенок переживает первую любовь или он уже познал горечь разочарования? Это совершенно новый мир не познанных раньше чувств и ощущений. Первая любовь навсегда останется либо самым светлым и прекрасным, либо очень трагичным воспоминанием.

Для многих тинэйджеров тема неразделенной любви наиболее болезненна. Отсюда проистекают и алкоголизм, и прочие крайности, **вплоть до мысли покинуть этот мир, где тебя не приняли и не поняли**. Отсутствие у подростка жизненного опыта не позволяет ему взглянуть на создавшуюся ситуацию со стороны и спокойно оценить ее.

Любовь ставит перед будущими мужчинами и женщинами, а также их родителями целый комплекс новых, на первый взгляд трудноразрешимых проблем.

В старшей школе у подростков появляются первые эротические переживания, что абсолютно нормально и закономерно и говорит о правильном развитии юношей и девушек. Взрослым нужно знать, что влюбленность необходима подросткам, и задача родителей заключается в том, чтобы научить их управлять этой стороной жизни. Подростки должны не только знать о чисто физиологической стороне интимной жизни, но также иметь четкое представление о ее социальном и психологическом аспектах.

Стремясь защитить своего сына или дочь от любовных переживаний, которые, как считают умудренные опытом мамы и папы, мешают учебе, занятиям музыкой или спортом, родители руководствуются распространенным доводом: «Думай головой, не повреди своему здоровью!». Естественно, ребенок отмахивается от умных высказываний родителей, с головой кидается в омут первой любви, во-первых, потому, что запретный плод всегда сладок, а во-вторых, потому, что искренне уверен в том, что пробудившееся чувство как раз и есть то светлое и вечное, которое он со своей избранницей (избранником) пронесет через всю жизнь, Как же поступать родителям в данном

случае? Конечно, можно запретить сыну (дочери) встречаться с его (ее) избранницей (избранником), не пускать на улицу, жестко контролировать каждый шаг. Но чего при этом удастся добиться? В лучшем случае подросток замкнется в себе, перестанет делиться своими проблемами, в худшем возненавидит вас как людей, мешающих его личному счастью, и однажды уйдет из дома. Поэтому разумнее будет корректно и мягко подтолкнуть подростка к объективному анализу своих чувств, заставить его подумать, на самом ли деле он любит или ему всего лишь нравится этот человек.

Отцу и матери необходимо знать, что в переходном возрасте у юношей проблемы с девушками, а у девушек проблемы с юношами, как правило, возникают из-за ложных стереотипов. У тех и у других влюбленность часто приобретает характер эпидемии. Например, если в одном классе появляется хоть одна пара, влюбляются друг в друга и все остальные, в то время как в параллельном классе все спокойно.

Порой для всех одноклассников (одноклассниц) объектом влюбленности становится одна и та же девушка (один и тот же юноша), поскольку дружба с самой «клевой» девчонкой (парнем) значительно повышает собственный престиж среди ровесников. Средством самоутверждения может быть и интимная близость. Причем имеет значение не столько факт сексуального контакта, сколько возможность похвастаться, продемонстрировать свою взрослость.

Однако независимо от того, являются чувства подростка надуманными или подлинными, вы в любом случае **должны психологически поддержать своего ребенка**. Безусловно, такое возможно в случае, если в вашей семье доверительная атмосфера. Для девочек подобные отношения в семье чрезвычайно важны. Девочки, в отличие от мальчиков, нуждаются в так называемой интимности, в секретах и тайнах. И лучше всего будет, если этими тайнами дочь будет делиться не с лучшей подругой, а с вами. Но зачастую она не может довериться самому родному ей человеку и рассказывает о своей любви старшей сестре или однокласснице. И причина тут кроется не в отсутствии доверия к матери, а в том, что пробудившиеся чувства для нее не бравлада, а тайна, поведать которую можно лишь тому, кто сам в настоящее время переживает нечто подобное.

Вы спросите, как должна вести себя мать, почувствовавшая или случайно узнавшая о душевных переживаниях дочери. Разумнее всего не принимать никаких необдуманных и кардинальных решений, Молчание дочери еще не признак недоверия матери, скорее всего просто не пришло время, ваша дочь не созрела для интимного разговора, поэтому наберитесь терпения и подождите. Не торопите события, не выпытывайте у нее или, что еще хуже, у ее подруг, что, собственно, происходит, не осматривайте личные вещи вашей дочери без ее разрешения. Резкое, грубое вторжение в личную жизнь может спровоцировать сильный конфликт, после которого дочь вряд ли сможет говорить с матерью по душам.

Вы спросите: если дети не спешат делиться своими чувствами с вами, как узнать, что к ним пришла любовь. Достаточно одной наблюдательности. Большинство подростков не умеют скрывать свою застенчивость, поэтому, когда речь заходит о предмете их любви, они, как правило, не в силах побороть смущение. Порой родители, не задумываясь над тем, как это важно для их ребенка, начинают подсмеиваться над его смущением. Однако делать этого ни в коем случае нельзя. Вспомните себя в этом возрасте. Наверняка каждую шутку вы воспринимали как грубую насмешку над своей любовью. Со 100% -ной уверенностью можно сказать, что после невинного, на ваш взгляд, шуточного замечания ребенок постарается скрыть от вас свои чувства.

Любовь, точнее, влюбленность у подростков проявляется по-разному: одни забывают об учебе и всех возложенных на них обязанностях, другие начинают интересоваться теми делами, которые прежде их не увлекали, третьи втайне ото всех пишут стихи... Большинство влюбленных подростков становятся мечтательными и рассеянными, часто задерживаются перед зеркалом и постоянно заостряют внимание на «недостатках» своей внешности.

Родители, как правило, боятся первой любви своих чад, поскольку опасаются, что занятый любовными переживаниями подросток, на которого они возлагают столько надежд и тратят столько физических и душевных сил, забудет обо всем на свете. Кроме того, мам и пап часто беспокоит не только сам факт влюбленности сына или дочери, а его (ее) избранница (избранник).

В отношении к объекту увлечения ребенка родители часто бывают необъективными, хотя действуют из самых лучших побуждений. Они, безусловно, хотят счастья своему ребенку, но при этом уверены, что именно эта девушка (парень) ему (ей) не пара. Вы должны понимать, что запретами и ежедневными уговорами ничего не добиться, ваш ребенок не перестанет любить этого человека лишь потому, что он по каким-то причинам не понравился вам. Попробуйте понять, что именно в нем привлекло подростка, какими он обладает недостатками и достоинствами. И главное: даже если любимый человек вашего ребенка вам не по душе, оставьте свое мнение при себе, но будьте внимательны и тактичны. Первая любовь скорее всего продлится недолго, и ваша задача поддержать сына или дочь и постараться, чтобы эта история не сыграла негативной роли в их дальнейшей жизни.

Многие родители, полагая, что они прекрасно знают, какая (какой) именно девушка (юноша) подходит их ребенку, берут инициативу в свои руки и стремятся всеми мыслимыми и немыслимыми способами подружить его с «нужным» человеком. Подобное навязывание дружбы, а уж тем более любви, ни к чему хорошему не приведет. На высказывания типа: «Она (он) такая (-ой) умная (-ый), воспитанная (-ый), интеллигентная (-ый) и красивая (-ый)», подростки положительно не реагируют, поскольку это навевает на них скуку. Помимо этого, не стоит забывать о том, что подростки склонны поступать наперекор старшим, поэтому нудное и назойливое расхваливание «невесты» или «жениха» в большинстве случаев вызывает обратную реакцию: юноша (девушка) ее (его) возненавидит и назло станет обращать внимание на девушек (парней) с противоположными чертами характера.

Родителям нужно понимать, что любовь не синоним слову «секс», который лишь дополняет любовь, делает ее богаче и многограннее. Подросток только в том случае полюбит по-настоящему, если он так же по-настоящему любит своих родителей, родных, близких и друзей, то есть вообще способен на это чувство. И об этом необходимо помнить всем родителям, так же как и понимать, что в данной сфере человеческих взаимоотношений от них требуются такт и понимание. Недопустимо вмешиваться абсолютно во все происходящее с ребенком. Подобная нечуткость огрубляет душу подростка, развивает эмоциональную глухоту, которая в результате приводит к появлению отрицательных черт характера.

Дорогие мамы и папы, если вы искренне хотите, чтобы ваш сын или ваша дочь на протяжении многих лет оставались близки с вами, как в детстве, уважайте их чувства, что обязательно вызовет уважение к вам!

Уважаемые родители, обратите внимание на следующие **признаки несчастной любви**, которые дадут вам знать, что подросток в беде: отсутствие интереса к учебе, работе, собственной внешности, беспокойный сон, а то и вовсе его отсутствие.

Рецепты всем известны: изолировать подростка от всего, что связано с предметом обожания, срочно изобрести занятие, которое захватит его с головой, на примерах из классики и вашего окружения постараться доказать, что несчастная любовь — предвестник счастливой. Как любое дело, это чувство должно исчерпать себя. А незавершенный процесс остается в подсознании, и будет постоянно мешать в других делах. Хорошо, если подростку есть с кем поделиться. Предложите вашему ребенку попробовать такой способ. Подросток должен полностью описать все произошедшее как доклад, без чувств и эмоций. Затем нужно перейти на эмоциональный уровень и проанализировать с помощью собеседника все чувства, которые он ощущал. Далее он должен попробовать вообразить, что предмет его страсти сидит рядом, и рассказать о

своем видении ситуации в целом и об отношении к нему. Если есть вопросы, пусть подросток задаст их своему любимому человеку и попробует сам, встав на его позицию, ответить на них.

Не помогло в первый раз? Не страшно. Нужно продолжать до тех пор, пока подросток не почувствует, что его отстраненность от ситуации позволяет взглянуть на нее без лишних эмоций.

Подводя итог вышесказанному, напомним еще раз: время лечит, хотя надежного лекарства от любви еще не изобрели. Родители же, должны быть в этот период как можно деликатнее.