**Советы психолога. Как разрешить конфликт в семье.**



Для того чтобы быть успешным, иметь крепкие отношения в семье, либо с близкими нам людьми, необходимо знать, как можно разрешить конфликтные ситуации. Конечно, используя эти советы, конфликтов в семейной жизни вы не избежите, но их станет значительно меньше, и разрешить их будет гораздо проще.

В конфликтной ситуации надо придерживаться нескольких правил, к которым относятся:

•ограничение предмета спора; неопределенность и переход от конкретного вопроса к общему затрудняют достижение согласия;

•учет уровня знаний, компетентности в данном вопросе противоположной стороны; при большой разнице в уровне компетентности спор или дискуссия будут малопродуктивными, а при упрямстве малокомпетентного спорщика они могут перерасти в конфликт;

•учет степени эмоциональной возбудимости, выдержанности противоположной стороны; если участники спора легко эмоционально возбудимы, обладают упрямством, спор неизбежно перерастет в конфликт;

•осуществление контроля за тем, чтобы в пылу спора не перейти на оценку личностных качеств друг друга.

При несоблюдении этих правил спор перерастает в конфликт. Конфликт — это взаимные отрицательные отношения, возникающие при столкновении желаний, мнений; это отягощенные эмоциональным напряжением и «выяснением отношений» разногласия между людьми.

Таким образом, любой конфликт отражает столкновение интересов, мнений, но не всякое столкновение позиций и противоборство мнений, желаний являются конфликтом. Несмотря на эмоциональный заряд дискуссии и спора, они могут не переходить в конфликт, если обе стороны, стремясь к поиску истины, рассматривают суть вопроса, а не выяснение того, «кто есть кто». Конечно, в любом обсуждении скрыта «искра» конфликта, но чтобы «из искры возгорелось пламя», нужны определенные условия.

Уход от конфликта как способ разрешения конфликтной ситуации — это уход от разрешения возникшего противоречия со ссылкой на недостаток времени, на неуместность, несвоевременность спора и т. д. Этот способ следует использовать, чтобы не довести разговор до конфликта. Однако такой исход — это просто откладывание разрешения конфликтной ситуации. Обвиняемая сторона избегает открытого столкновения, дает противоположной стороне «остыть», ослабить психическое напряжение, обдумать свои претензии. Подчас проявляется и надежда, что со временем все само собой утрясется (это чаще всего наблюдается у молодых учителей и учителей с большим стажем, дожидающихся ухода на пенсию). Однако при появлении нового повода конфликт вспыхивает опять.

Сглаживание конфликта — это согласие с претензиями, но «только на этот момент». «Обвиняемый» старается таким способом успокоить партнера, снять эмоциональное возбуждение. Он говорит, что его не так поняли, что нет особых причин для конфликта, что он что-то не сделал из-за неожиданно появившихся новых обстоятельств. Однако это не значит, что он принял претензии и осознал суть конфликта. Просто в данный момент он проявляет

согласие, лояльность. Сглаживание не может бесконечно спасать положение, но, используемое редко и не по одному и тому же поводу, позволяет снять в данный момент напряженность в отношениях. Однако через некоторое время маневр «обвиняемого» обнаружится и на него снова посыпятся упреки: «Обещал, но снова все то же самое…» Поэтому такая тактика плоха тем, что может подорвать доверие партнера.

Компромисс — это принятие наиболее приемлемого для обеих сторон решения путем открытого обсуждения мнений и позиций. Компромисс исключает принуждение в одностороннем порядке к одному единственному варианту, а также откладывание разрешения конфликта. Его преимущество состоит во взаимной равности прав и обязанностей, принятых каждой стороной добровольно, и открытости претензий друг к другу.

Конфронтация — это жесткое противостояние сторон друг другу, когда ни одна из них не принимает позицию другой. Опасность конфронтации в том, что партнеры могут перейти на личные оскорбления, когда все разумные доводы оказываются исчерпанными. Несмотря на то, что такой исход конфликтной ситуации является неблагоприятным, он позволяет партнерам увидеть сильные и слабые стороны друг друга, понять интересы сторон («значит, и в моей позиции не все гладко»). Конфронтация заставляет думать, сомневаться, искать новые пути выхода из тупика. Часто конфронтация возникает при переоценке себя и недооценке партнера по общению, что характерно для эгоцентристов: «Кажется, говоришь очевидные вещи, а он не понимает!» — возмущается учитель. Однако он не учитывает ряд моментов. Очевидной вещь может быть только для него, у учащегося на этот счет другая точка зрения, и высказанная учителем позиция противоречит его интересам, установкам, привычкам, обычаям.

Принуждение — это тактика прямолинейного навязывания человеку того варианта решения, который устраивает руководителя, родителя, педагога. Принуждение быстро и решительно устраняет причины недовольства, но в то же время оно является самым неблагоприятным исходом для сохранения хороших отношений.

Признание своей ошибки или неправоты. Если причиной конфликта явилось неправильное поведение или ошибочное утверждение руководителя, родителя, учителя, вызвавшее несогласие другой стороны, то разрешить конфликт можно признанием своей ошибки.

В этом смысле наиболее эффективным является предупреждение конфликтов, но и исходы «признание ошибки», «сглаживание» и «компромисс» тоже благоприятны.

Оказывается в большинстве ситуаций вполне можно разрешить конфликт так, что не одна сторона не проиграет, а во многих случаях в выигрыше оказались оба.

Это способ разрешения конфликтов называется «Выигрывают оба» («win-win»).

Рассмотрим как же применять этот способ для разрешения конфликтов по шагам:

Шаг 1. Прояснение конфликтной ситуации. То есть нужно обязательно выяснить на 100%, что именно хочет другой человек, что именно ему важно. После того, как вы выяснили, что важно другому человеку и чего именно он хочет, расскажите ему о том, что хотите вы. Потом можете подрезюмировать — итак, «ты хотел бы то-то то-то, а я хочу вот этого. Как же нам дальше быть?»

Шаг 2. Сбор предложений. Этот этап начинается с вопроса «Как же нам быть?», «Как нам поступить?», «Давай подумаем вместе, как нам теперь поступить». И на этом этапе записываются все возможные варианты дальнейших действий, в том числе самые дикие. Причем часть вариантов предлагается одной стороной, другая часть другой.

Шаг 3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого. То есть из всего списка в конечном итоге выбирается вариант, которые подходит обоим.

Шаг 4. Детализация принятого решения. То есть кто когда и что делает.

Шаг 5. Выполнение принятого решения. Без комментариев:)

Этот хороший способ разрешения конфликтов никого не оставляет с чувством проигрыша, он приглашает к сотрудничеству и обсуждению, и в конечном счете выигрывают все.

Удачи и терпения Вам. Нет ничего невозможного.

<https://m-zao.ru/2017/08/10/sovety-psihologa-kak-razreshit-konflikt-v-seme/>

Семейные конфликты, их причины и способы разрешения 27 мая 2013    Редакция RB7    77963 Facebook Вконтакте Межличностные конфликты чаще всего происходят в семье. И это не удивительно, ведь именно в семье происходят наиболее тесные контакты между людьми. И при этом каждый из членов семьи хочет жить, сообразуясь со своими идеями и взглядами, и не всегда получается соотнести их с привычками и убеждениями других членов семьи. На этой почве и происходят семейные конфликты. Время от времени по разные стороны от «баррикады» оказываются супруги, родители и дети или люди среднего и старшего поколения. Конфликт может произойти не только тогда, когда члены семьи обладают разными взглядами и убеждениями. Иногда конфронтация возникает, когда люди не могут понять друг друга и из-за этого приходят к неправильному выводу. Это порождает претензии и обиды, и не всегда проблему получается урегулировать мирным путем. А что еще может вызвать напряженную ситуацию, приводящую к ссоре? Общие причины семейных конфликтов Лев Толстой мудро заметил, что «… каждая несчастная семья несчастна по-своему». Примеры этому могла бы привести каждая из нас. Это что касается несчастья. С конфликтами то же самое – причины их в разных семьях могут быть совершенно разными. Даже само прохождение брака через разные этапы своего существования может создавать конфликтные ситуации. Какие типы этапов развития семьи можно назвать кризисными? Период «притирки», когда молодожены учатся жить, как супружеская пара; Рождение первого ребенка и освоение роли мамы и папы; Рождение последующих детей; Когда ребенок идет в школу; Дети вступают в подростковый возраст; Взросление детей и уход из родительского дома; Кризис среднего возраста супругов; Выход супругов на пенсию Каждый из этих этапов может создавать различные стрессовые ситуации, которые, в свою очередь, способны послужить потенциальной причиной, вызывающей семейный конфликт. Изменения в семейном положении и в делах семьи тоже могут способствовать возникновению напряжения. Это может быть: Развод или разъезд супругов; Переезд на новое место жительства; Командировки на дальние расстояния и на долгое время; Необходимость работать в другом государстве; Изменение в финансовом положении семьи Так и получается, что семейные конфликты и их причины могут быть совершенно разными. Отношение друг к другу, ценности и потребности каждого из члена семьи со временем могут измениться, и они могут почувствовать свою несовместимость с остальными. Типы конфронтаций внутри семьи Психологи выделяют различные виды семейных конфликтов: Собственно конфликты. Даже в счастливой и здоровой, нормально функционирующей семье время от времени случаются ссоры. Противостояния могут быть вызваны несоответствием взглядов и целей у разных членов семьи. Конфликты могут быть решены, и тогда они не угрожает стабильности семейных уз. Противоречия в семье могут возникать на всех уровнях, то есть ссориться между собой могут братья и сестры, супруги, а также родители и дети. Напряженность. Психологи напряженностью называют давние, неурегулированные конфликты. Они могут быть очевидными и открытыми, но могут быть и просто временно подавленными. В любом случае они накапливаются и вызывают негативные эмоции, приводя к постоянной раздражительности, агрессивности и неприязни, что в итоге вызывает потерю контакта между членами семьи. Кризис. О нем можно говорить тогда, когда конфликт и напряженность дошли до такой стадии, в которой все действовавшие до сих пор модели переговоров начинают терпеть фиаско, и, следовательно, реальные потребности отдельных лиц или целой группы домочадцев хронически остаются неудовлетворенными. Кризисы часто приводят к дезорганизации семьи, то есть определенные обязательства супругов друг перед другом или же обязанности родителей по отношению к детям перестают выполняться должным образом. А дезорганизация семьи, в свою очередь, часто заканчивается ее распадом. Это основные типы конфликтов. А что же может их вызвать? Какие шероховатости в отношениях между близкими людьми могут привести к катастрофе? Поиск «неисправностей» в отношениях внутри семьи Семейные конфликты и их причины всегда тесно связаны между собой. Мы готовы привести хоть и не полный, но подробный перечень тех недостатков во внутрисемейных связях, которые могут существенно повлиять как на качество взаимоотношений, так и на дальнейшее психологическое благополучие семьи. Вот некоторые примеры: Невозможность выразить свои чувства. В семьях с нездоровым психологическим климатом ее члены, как правило, скрывают свои чувства и отвергают их проявления другими людьми. Делают они это главным образом для того, чтобы избежать душевной боли и психологических травм. Отсутствие связи. В неблагополучных семьях очень редко происходит открытое общение между родственниками. Если возникают семейные конфликты, члены семьи начинают избегать друг друга, эмоционально отдаляясь и замыкаясь в себе. Проявления гнева. Если возникают какие-то проблемы, нездоровая семья пытается скрыть их, вместо того чтобы встретить лицом к лицу и постараться их решить. В такой семье часто ведутся споры о том, кто несет ответственность за возникновение той или иной проблемы, и такие споры чаще всего приводят к вспышкам гнева и даже к применению силы. Такие отношения вызывают полный хаос и заставляет участников конфликта становиться глухими к чужим чувствам. Предупреждение и разрешение семейных конфликтов на такой стадии отношений становятся весьма затруднительными. Нечеткие границы «личной территории». В неблагополучных семьях отношения носят нестабильный, хаотический характер. Некоторые члены семьи подавляют остальных, не уважая их индивидуальность. Такое нарушение личностных границ может привести не только к конфликту, но и к действиям, которые можно подвести под определение «семейное насилие». Манипулирование. Манипуляторы выражают свой гнев и разочарование единственно доступным им методом: они пытаются давить на других, чтобы вызвать у них чувство вины и стыда. Таким образом они пытаются добиться, чтобы другие делали то, чего хотят сами манипуляторы. Негативное отношение к жизни и друг к другу. В некоторых семьях каждый относится к остальным с некоторым подозрением и недоверием. Они не знают, что такое оптимизм, и у них, как правило, совершенно отсутствует чувство юмора. Родственники имеют очень мало общих интересов и редко находят общую тему для разговора. Закоснелые отношения. Бывает и так, что члены семьи понимают, что что-то идет не так, но у них не хватает мужества, чтобы попробовать что-то изменить и начать действовать как-то по-новому. Это создает большие трудности в отношениях, домочадцы не могут почувствовать себя свободно, чтобы развиваться, как личности. Они предпочитают жить прошлым, потому что в настоящем не могут справиться с негативными изменениями. Социальная изоляция. В большинстве своем члены психологически нездоровой семьи одиноки. Они изолированы друг от друга, и все их отношения развиваются (если они еще не потеряли способность развивать межличностные отношения) вне семьи. Чаще всего от такой изоляции страдают дети, растущие в условиях семьи с нездоровыми отношениями. Иногда для них становится характерным антисоциальное поведение, что в итоге приводит к еще большей личностной изоляции – в такой ситуации не остается даже друзей. Стресс и психосоматические заболевания. Невысказанные эмоции могут отрицательно сказаться на здоровье и стать причиной психосоматических заболеваний. Такой человек постепенно теряет энергию и уже больше не может заботиться о семье, как раньше. Как правило, он даже сам не осознает, что нездоров; не удивительно, что этого не понимают и его близкие. Они воспринимают его апатию как безразличие к проблемам семьи, и это служит толчком к возникновению конфликтов. А ведь настоящее определение этим конфликтам – простое недоразумение! Если вы найдете в своих отношениях хотя бы один из названных признаков назревающего неблагополучия, то в панику бросаться не надо; но сделать серьезные выводы и постараться исправить отношения очень даже стоит! Предупреждение и разрешение семейных конфликтов во многом зависят от вашего желания найти общий язык с близкими. Хотя, справедливости ради надо сказать, что одного желания все же недостаточно. Надо еще знать, как именно можно уладить конфликт и наладить здоровые отношения. Вот об этом мы сейчас и поговорим, учитывая разные типы конфликтов. Как могут складываться отношения Как мы уже говорили, семейные конфликты между поколениями возможны тогда, когда существует непонимание между разными возрастными группами и/или отсутствие уважения, как правило, у младших по отношению к старшим. Молодому поколению бывает трудно понять, что старшие тоже были такими молодыми, что они внесли свой вклад в общество и что, хоть они и стали менее активны в силу своего возраста, они по-прежнему умны и обладают богатым опытом, который может быть полезен другим. Старшему поколению, возможно, трудно мириться с поведением некоторых молодых людей. Они видят, что молодежь сейчас имеет больше возможностей, чем имели они в свое время, и что у младшего поколения нет тех трудностей, которые когда-то переносили они. Пожилые люди не могут понять, что молодые люди сегодня сталкиваются с различными проблемами, связанными с особенностями современного общества, и не могут признать, что проблемы эти по-своему тоже очень непросты. Но есть примеры конфликтов поколений, которые происходят на другой почве. Некоторых может раздражать необходимость заботиться о больном престарелом родственнике. Они могут очень сильно любить этого человека, но ведь приходится постоянно идти на какие-то жертвы в своей жизни, чтобы осуществить эту заботу. Кроме того, сам старший родственник может чувствовать себя виноватым и станет считать себя обузой для своей семьи. Это может привести к депрессии и послужить дополнительным источником осложнения в отношениях. Старение зачастую несет с собой дискриминацию или предубеждение против людей определенного возраста, и это служит основной причиной конфликтов между поколениями. Молодые бабушки и дедушки А вот вам еще пример: у молодых еще родителей дети взрослеют, создают свои семьи, рождаются внуки. Рождение первых внуков обычно застает многих людей среднего возраста врасплох. Они еще не готовы к новой роли, потому что живут своей, полноценной и активной жизнью, и еще полны амбиций. А дочки или сыновья, создав семьи и родив ребенка, вдруг понимают, что совсем не вовремя оказались скованы по рукам и ногам. Им еще надо учиться, необходимо работать, да и молодость берет свое – хочется продолжать общаться с друзьями, сходить в кино, сбегать на танцы, съездить на экскурсию… И начинаются конфликты. Молодые не понимают, что вся ответственность за воспитание ребенка лежит только на них, им тяжело оказаться запертыми в четырех стенах. Не понимают они и того, что дедушки и бабушки тоже полны энергии, у них есть какие-то свои планы, да и работают в этом возрасте еще практически все «предки». Другой пример – полная противоположность первому. Бабушка тянется к внукам, но невестка не дает ей с ними возиться. Все советы свекрови отвергаются, потому что невестка с ними не согласна. И это касается не только детей. Привычки и правила в разных семьях могут отличаться даже в мелочах, не говоря уже о более важных вопросах. А ведь конфликты часто начинаются с мелочей… Вот еще пример: свекровь всегда к завтраку подавала своему сыну булочку, намазанную маслом. А молодая невестка, скорее всего, ратует за здоровое питание, и поэтому перевела мужа на йогурты. Свекровь будет переживать, что сын остается голодным, а невестка будет нервничать, что свекровь портит ее супругу здоровье. Недовольство будет накапливаться, и однажды оно перерастет в конфликт. Как решить эти проблемы? Сосуществование поколений не имеет какие-то фиксированные правила, но решение проблемы найти все же можно. Самое главное, на чем основано предупреждение и разрешение семейных конфликтов между людьми разного возраста – это умение и желание выяснять различные точки зрения, переживание ситуации с учетом интересов обеих сторон. Как мы можем лучше понять друг друга, если мы такие разные? Как мы можем других сделать более чувствительными по отношению к ситуации? И как можно помочь людям расширить свои представления о молодости и о старости? Все зависит от конкретной ситуации и от конкретной семьи. Вот основные «инструменты», с помощью которых можно исправить сложную ситуацию: Идентификация проблемы; Разъяснение причины занимаемой позиции и проявление эмпатии (сопереживания); Принятие мер к устранению конфликта; Изменение отношения к подобной ситуации: понимание позиции противоборствующей стороны устраняет возможные конфликты в будущем. Понимание – лучшая профилактика конфликтов. Дети и конфликт Приведенные примеры, конечно, не исчерпывают все возможные варианты конфликтов между поколениями. Подрастающие дети тоже часто становятся источником конфликтов. Один только переходной возраст – даже во вполне благополучных семьях – сколько проблем с собой несет! Правда, профилактика конфликтов родителей с подростками нами сейчас рассматриваться не будет, это отдельная тема. Но вот не сказать о том, что любая ссора родителей имеет сильное неблагоприятное воздействие на ребенка, мы не можем. Даже если ребенок совсем маленький и еще ничего не понимает из того, что говорят взрослые, он начинает плакать практически сразу после того, как родители начнут ссориться. Дети воспринимают повышенные тона родительского разговора, как угрозу своему благополучию. Те ребятишки, которые постарше, тоже очень болезненно воспринимают конфликты родителей. А если виновниками конфликта становятся сами дети? Если они провинились, и ругать и наказывать приходится уже их самих? Конечно, жизнь есть жизнь, конфликт может возникнуть в любой момент, и оградить наших детей от негативного влияния стресса не всегда получается. И тут на первое место выходит уже профилактика нервных заболеваний у детей. Каким образом, спросите вы? Надо научиться грамотно ссориться. И детей ругать надо тоже грамотно. Это означает, что родители не должны прибегать к унижению и насмешкам, ни в коем случае не должны использовать ненормативную лексику или допускать физическое насилие, даже если это только пощечина или подзатыльник. Еще это означает, что во время конфликта следует использовать рациональные аргументы. Родителям никогда нельзя забывать, что дети каждую минуту учатся у них поведению и общению с другими людьми, поэтому даже в минуту самой большой злости не стоит подавать им дурной пример. Кроме того, после ссоры со своим отпрыском необходимо найти возможность для примирения с ним, и вы обязательно должны выразить свою любовь к ребенку. Ваше чадо должно почувствовать, что уже все хорошо, кризис миновал, и он по-прежнему дорог вам. Урегулирование семейных конфликтов Профилактика, предупреждение и разрешение семейных конфликтов зависит от вашего отношения к ним. Прежде всего, научитесь правильно действовать во время ссоры: Определите проблему. Четко и спокойно обсудите ее с домочадцами, обращая внимание на свой тон и слова, которые вы выбираете, чтобы выразить свои чувства; Обсудите выявленную проблему; Если дискуссия накаляется и начинает перерастать в ссору, сделайте перерыв, чтобы все могли остыть и вернуться к спокойному обсуждению; Придумайте решение проблемы и коллективно согласуйте его; Примените ваше решение на практике. Вы должны действовать в соответствии с решением, для того чтобы конфликт был действительно исчерпан. Сегодня семья почему-то не в приоритете. Бизнес, успех и деньги для многих стали целью номер один. Но мы должны уделять внимание самому главному в нашей жизни – нашим родным и близким. Все остальное может подождать. Только тогда семейный конфликт станет очень редким «гостем» в вашем доме. Источник: www.jlady.ru Все статьи в одном телеграм-канале: https://t.me/rb7ru А также лучшие новости Башкирии: https://t.me/rb7news Подписывайтесь! ИНТЕРЕСНОЕ ПО ТЕМЕ — Весенняя аллергия (поллиноз): причины, симптомы, лечение — Прости мне, дорогой... (что не прощают мужчины) — Перестаньте волноваться о том, что думают о вас окружающие — Дачные истории — Путь к счастью, окутанный суевериями: верить или нет? — Виктория Боня: «В программу «Красота на заказ» приведу своих подруг»! — Правильно слышу — хорошо говорю  
  
– Подробнее на RB7.ru: <https://rb7.ru/lady/magazine/6078>

<https://rb7.ru/lady/magazine/6078>

## О чём говорят конфликты в семье, и какая от них может быть польза?

 20.08.2020



Чья очередь мыть посуду? Где мы проведем отпуск? Как потратим деньги? Пойдет ли ребенок в школу в этом году? Все эти вопросы зачастую становятся отправной точкой семейных ссор. Конфликты сопровождают все отношения, в которых мы находимся на протяжении жизни. Особенно часто мы конфликтуем с членами своей семьи, но всегда ли это плохо? Советами делится психолог семейного центра «Кутузовский» Людмила Ткаченко.

**Причины конфликтов в семье.**

Конфликт – это столкновение интересов, разногласия между людьми. Как правило, виновниками конфликта становятся обе стороны. Необходимо отличать конфликты от спора и ссоры, поскольку конфликт имеет более длительный характер, обладает яркой эмоциональной окраской и затяжным стрессовым состоянием. Спор позволяет супругам услышать и понять позицию оппонента, но очень часто случается, что спор перерастает в ссору. В ссоре же участники оспаривают качества и ценности друг друга, переходя «на личности».

Каковы же причины семейных конфликтов? Считается, что основными причинами разногласий в семье являются не налаженные бытовые вопросы, неравномерное распределение обязанностей, неумение проводить время вместе, чрезмерно завышенные требования супругов друг к другу, недоверие, ревность и неудовлетворенные потребности.

**Конфликтовать – это нормально, плохо или хорошо?**

«Не всегда конфликт – это разрушение. Это нормальная часть взаимодействия между людьми. Однако, следует отметить, что если оппоненты не обладают разумным пониманием конфликтной ситуации, то она будет усугубляться и может привести к нехорошим последствиям. Такие конфликты являются деструктивными» — говорит психолог.

Например, в семье Анны и Павла очень часто возникают конфликты на почве низкого материального положения из-за отсутствия работы у Павла. Анна постоянно поднимает этот вопрос, упрекая супруга в бездействии и нежелании что-либо делать. В свою очередь, Павел, защищаясь от «нападок» Анны, вступает в конфронтацию и упрекает жену в ответ. Конфликт никак не разрешается, потому что ни одна из сторон не предлагает конструктивного решения имеющейся проблемы. Обида, которую один супруг «затаивает» на другого, никак не демонстрирует собой истинное положение дел, и каждая сторона вкладывает в эту обиду свое собственное значение и смысл. Такой конфликт не имеет конца, он затихает и повторяется снова, разрушая отношения.

В «плохих» конфликтах очень часто участвует не только какая-то конкретная ситуация, вся система ценностей человека, сложившаяся в процессе получения их жизненного опыта. Если вернуться к примеру Анны и Павла, то очень часто в таком конфликте можно услышать подобные фразы: «А моя мама правильно говорила, что ты ни на что не способен!», «Зря я на тебе женился, сидишь без дела, прямо, как твоя мать/сестра» и т.п. Такие конфликтные ситуации – это сигналы бедствия, которые требуют скорейшего разрешения.

«Конструктивный конфликт – это двигатель и стимул семьи к изменениям. Он ценен тем, что дает семейной системе развиваться, выйти на новый уровень, преодолеть кризис и получить новые жизненные возможности. Если решать конфликт «по-хорошему», найдутся компромиссы и решение для обеих сторон» — говорит психолог.

Например, из-за большой загруженности Елены на работе, обязанность ежедневного вечернего мытья посуды, стала вызывать у неё напряжение, что стало плохо влиять на отношения с другими членами семьи. Она стала раздражительной, начала упрекать членов семьи. Рано или поздно, ситуация накалится до такой степени, что «серьезный» разговор будет неизбежен, и Елена выскажется открыто о том, что ежедневное мытье скопившейся за день посуды ее очень утомляет. Если члены семьи услышат жалобы Елены, то может произойти перераспределение бытовых обязанностей (например, эту обязанность возьмет на себя либо супруг, либо старший из детей). Конфликт будет исчерпан, компромисс найден, и все стороны будут удовлетворены.

**Как выйти из конфликта конструктивно?**

Чтобы завершить конфликт, необходимо вернуться к точке его возникновения и отыскать истинную причину. После определения этой проблемы, обсудите ее с членами семьи, избегая чрезмерной эмоциональной окраски, обращая внимание на слова. Если вы чувствуете, что разговор перерастает в ссору, и ситуация накаляется, возьмите паузу, остыньте сами и дайте остыть собеседнику. Придумайте решение и обсудите его, составьте план действий. Примените его на практике, а если возникают те или иные препятствия, обсудите их и внесите коррективы.

Если же вы чувствуете, что не сможете самостоятельно разрешить конфликт, а также если ситуация усугубляется, и вы не видите перспектив решения, то не стоит откладывать визит к специалисту. Психологи и медиаторы столичных семейных центров всегда готовы оказать помощь в решении конфликтных ситуаций.

<https://xn--e1aaancaqclcc7aew1d7d.xn--80adxhks/articles/o-chjom-govorjat-konflikty-v-seme-i-kakaja-ot-nih-mozhet-byt-polza/>

# Родительское собрание по теме "Конфликты с собственным ребёнком и пути их разрешения"

* [Ольшанских Людмила Павловна](https://urok.1sept.ru/persons/101-339-255)

**Разделы:** [Классное руководство](https://urok.1sept.ru/classroom-management), [Работа с родителями](https://urok.1sept.ru/parents)

**Цели собрания:**

1. Помочь родителям преодолеть трудности в решении конфликтных ситуаций в семье.
2. Способствовать осмыслению конфликтной ситуации и путей выхода из неё.
3. Предоставить родителям возможность с помощью теста дополнить представление о себе как о родителе.

**Форма проведения собрания:**обучающий семинар.

**Оборудование:**Презентация “Родительское собрание по теме: “Конфликты с собственным ребёнком и пути их разрешения”, памятки для родителей, карточки с ситуациями, карточки для теста “Роль родителя”

**Подготовительная работа к собранию:**

1. Анкетирование учащихся. [(Приложение 1)](https://urok.1sept.ru/articles/501655/pril1.doc)
2. Анкетирование родителей. [(Приложение 2)](https://urok.1sept.ru/articles/501655/pril2.doc)
3. Подготовка ситуаций для анализа. [(Приложение 3)](https://urok.1sept.ru/articles/501655/pril3.doc)
4. Подготовка классным руководителем теоретического материала для выступления.
5. Проведение классного часа на тему “Поговорим о конфликтах”.
6. Подготовка теста “Роль родителя” [(Приложение 4)](https://urok.1sept.ru/articles/501655/pril4.doc)
7. Подготовка памятки для родителей. [(Приложение 5)](https://urok.1sept.ru/articles/501655/pril5.doc)
8. Подготовка презентации. [(Приложение 6)](https://urok.1sept.ru/articles/501655/pril6.ppt)

**Ход собрания:**(Включается презентация)

- Добрый день, уважаемые родители! Наше собрание посвящено теме:

“Конфликты с собственным ребёнком и пути их разрешения”

*Цели собрания:*

1. Помочь родителям преодолеть трудности в решении конфликтных ситуаций в семье.

2. Способствовать осмыслению конфликтной ситуации и путей выхода из неё.

3. Предоставить родителям возможность с помощью теста дополнить представление о себе как о родителе.

*Повестка родительского собрания.*

1. Выступление классного руководителя с теоретическим материалом о конфликте.

2. Анализ анкетирования учащихся и родителей.

3. Тестирование среди родителей.

4. Анализ и решение конфликтных ситуаций.

5. Памятки для родителей.

**I.**– Что такое конфликт? Конфликт – это опасение хотя бы одной стороны, что её интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона. Конфликты – это спор, ссора, скандал, в которых стороны не скупятся на взаимные упрёки и оскорбления.

Самое страшное в конфликте – это чувства, которые испытывают люди друг к другу.

Страх, злоба, обида, ненависть – главные чувства конфликтов.

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:

* проблемы физического плана, связанные со здоровьем;
* проблемы психологического плана (уход в себя, в свою душевную боль, изменениехарактера человека, психическое расстройство, суицид и т. д.);
* проблемы социального плана (потеря семьи, развод, потеря работы, потеря себя).

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

1. Отстаивать свою позицию открыто, “лицом к лицу”;
2. Стремление оценивать саму конфликтную ситуацию, ее содержание, а не человеческие качества своего партнера;
3. Стремление к сохранению личностных отношений всех участников конфликта.

Практика показывает: большинство родителей, обращавшихся за психологической помощью по поводу трудных детей, в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. В чём же тут дело? Психологи обнаружили ещё одну важную закономерность. Оказалось, что стиль и характер родительского взаимодействия с детьми непроизвольно записывается (“запечатлевается” - говорят специалисты) в психике ребёнка.

Это происходит очень рано, ещё в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно. Став взрослым, человек воспроизводит родительский стиль общения со своим ребёнком как естественный. Так из поколения в поколение происходит наследование стиля общения: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

“Что же тут страшного?” - спросите вы. Действительно, если вы довольны своей жизнью, чувствуете себя счастливым человеком, у вас нет серьёзных проблем, то вам вряд ли стоит задумываться об этом. Скорее всего, вы выросли в гармоничной семье, и вашим детям поэтому повезло.

Потребность в любви, в принадлежности другому – это одна из самых главных человеческих потребностей. Это значит, что человеку важно чувствовать, что он кому-то нужен.

Как это проявляется в жизни? Ребёнку необходимо, чтобы вы на него приветливо взглянули, ему хочется услышать: “Как здорово, что ты у нас есть!”, “Я люблю, когда ты дома”, “Рада тебя видеть”, и при этом ласково прикоснулись, погладили, обняли.

Безусловно принимать ребёнка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник (список можно продолжать бесконечно), а просто так – просто за то, что он есть! Давайте запомним: ребёнку знаки безусловного приятия особенно нужны – как пища растущему организму. Они его питают эмоционально. Помогая психологически развиваться.

Детям очень плохо без нашей ласки, любви и внимания. Общаясь с ребёнком, мы учим его владеть своими эмоциями. Если этого не происходит, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, конфликты, а то и нервнопсихические заболевания.

**II. Анализ анкетирования учащихся и родителей.**

**III. Проведение теста “Роль родителя”**

- Родители – главные “проектировщики, конструкторы и строители” личности ребёнка. Вот почему важно знать, насколько успешно мы справляемся с такой сложной ролью. Тест дополнит ваше представление о себе как о родителе.

- Я задаю вопрос, а вы проставляете на карточках баллы сразу, то есть выбираете тот вариант ответов, который сразу приходит на ум, долго не раздумывайте.

- Можете ли вы (варианты ответов: могу и всегда так поступаю – 3 балла;  
могу, но не всегда так поступаю – 2 балла; не могу – 1 балл):

**- Итак, внимание, вопросы:**

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребёнком?

2. Посоветоваться с ребёнком, невзирая на его возраст?

3. Признаться ребёнку в ошибке, совершённой по отношению к нему?

4. Извиниться перед ребёнком в случае соей неправоты?

5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребёнка вывел вас из себя?

6. Поставить себя на место ребёнка?

7. Поверить хотя бы на минуту, что вы добрая фея (добрый волшебник)?

8. Рассказать ребёнку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?

9. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребёнка?

10. Пообещать ребёнку исполнить его желание за хорошее поведение?

11. Выделить ребёнку один день, когда он может делать что пожелает, а вы не будете ни во что вмешиваться?

12.Не прореагировать, если ваш ребёнок ударил, грубо толкнул или просто незаслуженно обидел другого ребёнка?

13.Устоять против детских просьб и слёз, если вы уверены, что это каприз, мимолётная*прихоть?*

- А теперь, пожалуйста, суммируйте количество баллов и проверим результат теста. Результат вы можете прочитать на обороте картоки.

Если вы набрали:

30 – 39 баллов: Ребёнок – самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь наиболее прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

18 – 30 баллов: Забота о ребёнке для вас – вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой вы чересчур строги, в других случаях – излишне мягки, кроме того, вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьёзно задуматься над своим подходом к воспитанию ребёнка.

Менее 18 баллов: У вас серьёзные проблемы с воспитанием ребёнка. Вам недостаёт либо знаний, либо желания сделать ребёнка личностью, а возможно, и того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов – педагогов и психологов, ознакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

*-*Уважаемые родители! Каждый из вас теперь имеет представление о себе как о родителе.

**IV. Анализ и решение конфликтных ситуаций.**

- А сейчас, уважаемые родители, мы с вами проанализируем конфликтные ситуации. У вас на столе карточка с конфликтной ситуацией. Минуты две вы обсуждаете в группе, затем зачитываете ситуацию и предлагаете своё решение.

*(Раздать по группам ситуации)*

**Ситуация 1**

Вам позвонили близкие друзья, которые хотят заглянуть к вам на часок. Вы лихорадочно начинаете убирать в квартире, что-то готовить: но явно не успеваете. Обращаетесь к своему взрослому сыну или дочери за помощью. В ответ — “это твои друзья, вот ты с ними и разбирайся”

Как вы поступите в такой ситуации?

- Есть ли другое мнение? Кто считает иначе?

**Ситуация 2**

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?”

Ваше решение в подобной ситуации?

- Есть ли другое решение в данной ситуации?

**Ситуация 3**

У вас много уроков, необходимо написать сочинение, но родители неумолимы. “Собирайся, поедем к бабушке, там будешь готовиться к урокам и немного поможешь нам!”

Никакие доводы не помогают. Главный довод родителей — “мы не оставим тебя одного. Мало ли что может произойти?!”

Как решить подобную ситуацию?

- Кто считает иначе?

**Ситуация 4**

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 такой ситуации?

- Есть ли другое мнение?

**Ситуация 5**

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

Как поступить в подобном конфликте?

- Как вы думаете, можно ли поступить по-другому?

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

В заключении хотелось бы добавить, что известный семейный психолог Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребёнка несколько раз в день, утверждая, что четыре объятия каждому из нас (заметьте – взрослому тоже!) необходимы просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день!

**V.** - Я предлагаю вам памятки, если вы будете следовать этим советами, то сможете избежать конфликтных ситуаций. *(Раздать памятки)*

- Спасибо за работу. Желаю вам успехов.

21.01.2008

Поделиться страницей:

<https://urok.1sept.ru/articles/501655>

**Родительское собрание. Конфликты с собственным ребенком и пути их разрешения**

Автор:  
Новикова Галина Петровна

Аннотация:

Конкурсный материал -  практическое руководство для работы с родителями.

Цель: помочь родителям  выработать продуктивные способы решения конфликтов.

Задачи: ознакомить родителей с особенностями подросткового возраста и спецификой протекания возрастных кризисов; тренировать родителей в разрешении конфликтов.

Данная работа поможет родителям принять правильное решение в конфликтной ситуации с ребенком.

Статья:

**Родительское собрание**

**Конфликты с собственным ребенком и пути их разрешения**

Спор – это пережевывание противоречий

для усвоения содержащихся в них истин.                                                                                                                                                 В.Г.Кротов

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

Слово – тончайшее прикосновение к сердцу; оно может стать и нежным, благоухающим цветком, и живой водой, возвращающей веру в добро, острым ножом, ковырнувшим нежную ткань души, и раскаленным железом, и комьями грязи…

Словом можно убить и оживить, ранить – и излечить, посеять смятение и безнадежность – и одухотворить, рассеять сомнения – и повергнуть в уныние, сотворить улыбку – и вызвать слезы, породить веру в человека – и заронить неверие, вдохновить на труд – и привести в оцепенение силы души.                                                                                                                                                                                                                                                       В.А.Сухомлинский

**Задачи:** помочь родителям  выработать продуктивные способы решения конфликтных ситуаций; ознакомить родителей с особенностями подросткового возраста и спецификой протекания возрастных кризисов; тренировать родителей в разрешении конфликтных ситуаций.

**Форма проведения:** обучающий семинар-практикум с элементами лекции.

**Вопросы для обсуждения:**определение конфликта; какие чувства испытывает ребенок в период своего взросления; как нужно себя вести родителям в период взросления подростка; почему возникают конфликтные ситуации, умение разрешать конфликты.

**Подготовительная работа:**подготовка словаря темы (см. приложение 1), анкетирование родителей и учащихся (см. приложение 3), подготовка материала лекции для родителей, подготовка ситуаций  для практикума (см. приложение 4).

**Ход собрания**

**1. Вступительное слово**

Уважаемые родители, мамы и папы!

Сегодня мы собрались с вами для того, чтобы обсудить проблемы воспитания детей в семье.

Народная мудрость гласит: «Три несчастья ждут нас в жизни: болезнь, смерть и трудные дети». Первое и второе несчастье нам избежать не удастся. Третье несчастье зависит именно от нас, взрослых.

**Что такое конфликт**

Наша жизнь строится на большом числе стереотипов, а если говорить точнее – предрассудков, потому что большинство из стереотипов превратились уже давно в предрассудки. Что я имею в виду? Например, наши представления о конфликтах.

Конфликты – это очень плохо. Конфликты – это из-за вредного характера. Так думают очень многие. Вернее, не думают, а привыкли считать. И то же самое говорят своим детям. Поэтому, если конфликт с учителем – «надо менять школу», если конфликт с мужем – «надо разводиться», если конфликт с коллегами по работе – «увольняться», если с детьми – «лупить». Рецепты известны, думать не надо, очень удобно!

Мало кого смущает несоответствие этих расхожих представлений с законами диалектики. Ведь отрицание  отрицания – это тоже конфликт. А в психологии есть целая теория диалога как средства развития личности. Но ведь диалог – это тоже столкновение разных мнений, позиций. А значит, тоже конфликт. Так что же это такое? Хорошо это или плохо?

Мать, придя с работы, увидела испачканную одежду сына, отругала его за неаккуратность, а узнав про тройку в тетради, не удержалась и отлупила. И была совершенно уверена, что борется с тройками. Но ее младший сын оказался значительно более «психологически грамотным». Утешая брата (это в пять-то лет!), он заявил: «Не обращай внимания. Не видишь, что ли, опять с начальником поругалась, голова болит, устала. Поужинаем, и все обойдется». Это пример такой ситуации, когда не отдаешь себе отчета в истинных причинах ссоры. Как быть? Я думаю, ни в коем случае не загонять отрицательные эмоции поглубже в себя. От этого можно превратить себя в вечно раздраженного и подозрительного типа. Но и давать им с ходу выход тоже не стоит. Ведь захлебнувшись в злобе, можно не успеть узнать истинной причины поступка.

Да, конфликт – ситуация сложная и неприятная, если мы ничему в ней не научились. А учиться есть чему. Во-первых, пониманию истинных причин своего и чужого поведения. Во-вторых, поиску таких способов его решения, которые пошли бы действительно на пользу обеим сторонам. В-третьих, выработке взаимоприемлемых решений. А все это вместе – совсем не мало.

Наши дети растут, расширяется круг их общения, появляются проблемы, большие и маленькие, решаемые легко и трудно разрешимые.

Кризисные ситуации лежат в основе взаимоотношений людей, если сфера взаимоотношений нарушена, это возвращается кризисом, стрессом и, иногда, трагедией. Как учится ребенок, постигая науку жизни, так учатся и  родители, постигая науку воспитания. Не могу не привести пример (Тамара Ломбина. «Очень грустный рассказ» – см. приложение 2).

Мы должны помнить о том, что, поступая разумно и справедливо в каждой, даже самой драматичной ситуации, у нас есть шанс остаться родителями вообще и быть счастливыми родителями.

Причины кризиса могут быть самые разные:

            - развод родителей;

            - потеря близкого человека;

            - алкоголизм родителей или одного из них;

            - 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 преодолевать 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.

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.

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.

**2. Анализ анкет родителей**

    Классный руководитель анализирует анкеты учащихся и родителей и обращает внимание на те пункты, которые вызвали самые большие затруднения родителей и детей. (Анкеты см. в приложении 3).                                                                                                              **3.Краткая лекция школьного психолога по проблеме родительского собрания**

Важно, чтобы общение с детьми строились на принципах равенства и уважения. А в атмосфере любви, доброжелательности, доверия ребенок охотно и легко принимает родительские советы.

Знакомясь с результатами опроса, проведенного в регионах России, можно убедиться: большинство детей не знают, что такое хорошая семья. В основном употребляют оценку «обычная семья». Какова же она? Родители выпивают только по праздникам, детей не бьют, кормят, ну, бывают конфликты…Половина опрошенных подростков отмечают искренность и доверие в семье, общие увлечения. Однако треть опрошенных не хотела бы повторить отношения своих родителей. Часты конфликты между родителями, их поведение детям не нравится. Подростковые психологи давно предостерегают взрослых от выяснения своих отношений в присутствии детей: их конфликты становятся источником низкой самооценки детей, формируют у ребенка состояние повышенной тревожности, вины. На первом месте стоит обязанность родителей создать наполненный любовью и счастьем домашний очаг.

Подростковый возраст – это время конфликтов с родителями. Причем «пик»  конфликтов приходится на 12-13 лет.

Любой конфликт между людьми, вызванный насилием, чреват большими неприятностями. Родители и подростки нуждаются  друг в друге, и они должны научиться создавать такие отношения в семье, чтобы каждый оказывался в выигрыше.

Подростковый период завершится успешно,  если человек входит  в мир взрослых с чувством собственного достоинства, обладая способностью устанавливать близкие отношения с людьми, умение отвечать за свои поступки. Родители должны стремиться чутко и мудро  руководить своими детьми-подростками и помогать им стать полноценными людьми, способными создать такой мир, в котором жизнь человека будет радостной, насыщенной и счастливой.

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

В подростковом возрасте происходит поиск и становление собственного «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. Необходимо адекватно воспринимать конфликт, то есть не искажать, а правдиво воспринимать как собственную позицию, так и позицию и поведение ребенка. Иногда кажется, что  истина и справедливость  исключительно на нашей стороне. Мы не замечаем собственных недостатков, ищем «соломинку в глазах другого», считая, что «все ясно», и тем самым упрощаем ситуацию конфликта, не задумываемся о его истоках. Подобного рода заблуждения, присущие многим из нас в конфликтной ситуации, препятствуют конструктивному разрешению конфликта. При этом злость, неприязнь, ненависть к «противнику» сочетаются нередко с робкими и приглушенными чувствами доброжелательности, со стремлением к согласию. В такие минуты нужно сконцентрировать внимание на себе, задуматься, нет ли искажения в нашем восприятии, наших действиях и чувствах.

Одним из основных условий конструктивного разрешения конфликта является  открытое и эффективное общение конфликтующих сторон.

Польский психолог Е. Мелибруда дает ряд советов, как себя вести в конфликтной ситуации.

Этапы преодоления конфликта:

1.      Определение сущности проблемы.

2.      Определение основной причины конфликта. Подумать и о том, может ли конфликт повториться в будущем.

3.      Поиск возможных путей разрешения конфликта (проявить гибкость и способность к компромиссу, подумать, что мог бы сделать я сам и мой партнер, каковы наши общие цели, во имя которых необходимо найти выход из конфликта).

4.      Принятие совместного решения о выходе из конфликта.

5.      Реализация совместно намеченного способа разрешения конфликта.

6.      Оценка эффективности усилий, предпринимаемых для разрешения конфликта. Если конфликт не удалось разрешить, необходимо вновь предпринять все возможные шаги для его разрешения, не «зацикливаться» на своих позициях, а, проявляя упорство и добрую волю, искать новые пути выхода из конфликта. Для нахождения совместных решений необходимы общение, дискуссия, откровенные обсуждения, снимающие многие спорные вопросы, породившие конфликт.

Конечно, чудодейственных рецептов снятия любого конфликта не существует. Однако практика показывает, что продуманные действия в этом направлении во многом могут способствовать снятию и оздоровлению моральной атмосферы.

**4.** **Родительский практикум.**

Целесообразно на родительском собрании провести ролевую игру: «Почему бы вам

не … Да, но …»

**Методика проведения ролевой игры**

**«Почему бы вам не … Да, но …»**

**Цель:** выработка коллективного мнения по поводу тактики семейного воспитания, обмен опытом воспитания детей, решения конфликтов с детьми.

Все присутствующие образуют микрогруппы (3-4), каждая из которых получает роль, например, «педагоги», «дети-сверстники», «родители, которым нужен совет», «родители, которые могут дать совет». В течение игры микрогруппы меняются ролями. Начинают игру «родители, которым нужен совет». Представитель этой микрогруппы сообщает всем присутствующим о том, что в поведении сына или дочери беспокоит его больше всего, или какой конфликт случился у него в семье с ребенком, и просит их помочь ему советом. Каждый, кто берется помочь советом, должен начинать свое высказывание со слов «Почему бы вам не …». Но группа «родителей, которым нужен совет» даже если видит рациональное зерно в совете, отвергает его (ведь в каждом совете есть слабое место), начиная соответственно свое высказывание словами «Да, но…» Каждая игровая группа предлагает свои идеи (советы) от имени тех ролей, которые они получили. Нужно помнить о том, что собрались действительно единомышленники, желающие помочь. На заключительном этапе игры ведущий спрашивает у группы «родителей, которым нужен совет»: «Какие советы ваших помощников действительно могут вам помочь в решении ваших проблем?»

  После ролевой игры можно провести дискуссию-анализ. 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 ребенка вы используете в своей семье?

- Расходятся ли ваши формы наказания детей в семье?

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

Во время практикума можно предложить еще разыгрывание ситуаций (см. приложение 4).

**5. Подведение итогов**

Классный руководитель предлагает родителям «выбросить» те методы и приемы воспитания, которые могут привести к кризисной ситуации в семье. Для этого он раздает всем родителям конверты и листы бумаги.

Родители должны обдумать все то, что они услышали в ходе родительского собрания, а затем  изложить на своем листочке бумаги все то, что они хотели бы выбросить и забыть как средство воспитания своих детей.

Родители заполняют свои листочки и заклеивают их в конверты, классный руководитель предлагает прочитать эти листочки на последнем родительском собрании в 11 классе, когда ребята будут уходить из школы.

В конце собрания обсуждаются «Заповеди воспитателя».

1. Никогда не воспитывайте ребенка в плохом настроении.

2.Ясно определите, чего вы хотите от ребенка (и объясните это ему), а также узнайте, что он думает по этому поводу.

3. Предоставьте ребенку самостоятельность, не контролируйте каждый его шаг.

4. Не подсказывайте готового решения, а показывайте возможные пути к нему и разбирайте с ребенком его правильные и ложные шаги к цели.

5. Не пропустите момента,  когда будет достигнут первый успех.

6. Укажите ребенку на допущенную им ошибку и постарайтесь, чтобы он осознал ее.

7. Оценивайте поступок, а не личность. Сущность человека и его отдельные поступки не одно и то же.

8. Дайте ребенку ощутить (улыбнитесь, прикоснитесь), что сочувствуете ему, верите в него, несмотря на его оплошность.

9. Воспитание – это последовательность целей.

10. Воспитатель должен быть твердым, но добрым.

### Приложения

#### Приложение

1. [Приложение](http://forum.schoolpress.ru/upload/70424476756b4a59e9458c8293755987149.docx)

<http://forum.schoolpress.ru/article/10/704>

[https://school29.edu.yar.ru/docs/2017/stranitsa\_psihologa/2/taktiki\_vihoda\_iz\_konflikta.pdf - Тактики](https://school29.edu.yar.ru/docs/2017/stranitsa_psihologa/2/taktiki_vihoda_iz_konflikta.pdf%20-%20Тактики) выхода из конфликта

707…

# Классный час «Конфликты в семье и способы их разрешения», 9 класс

## Конспект классного часа для учащихся 9 класса. Тема: Конфликты в нашей семье

**Цели**: способствовать усвоению учащимися сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», правил предупреждения конфликтов; развивать умения нравственного самопознания, самоанализа и самооценки.

**Оборудование**: подготовить листы чистой бумаги для учащихся, участвующих в тестировании.

### Ход практикума

**I. Самотестирование.**

Классный руководитель предлагает учащимся ответить на вопросы теста. Его название и результаты тестирования подростки узнают, когда искренне ответят на все вопросы.

**Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»**

Постарайтесь искренне ответить на вопрос: как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?

Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

Если подобным образом вы ведете себя:

• ЧАСТО - поставьте 3 балла;

• ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ - 2 балла;

• РЕДКО - 1 балл.

**Вопрос:**

- Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?

**Ответы:**

1. Угрожаю или дерусь.

2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.

3. Ищу компромиссы.

4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.

5. Избегаю противника.

6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.

7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.

8. Иду на компромисс.

9. Сдаюсь.

10. Меняю тему.

11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.

12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.

13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.

14. Предлагаю мир.

15. Пытаюсь обратить все в шутку.

**Обработка результатов теста.**

Посчитайте количество баллов под номерами 1,6, 11 - это тип поведения «А».

Когда вы посчитаете баллы по всем показателям, то узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите свой стиль.

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1,6, 11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7, 12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8, 13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5, 10, 15.

Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А» - это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало, вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.

«Б» - это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, найти решения, которые удовлетворили бы обе стороны.

«В» - «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

«Г» - «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - «уходящий» стиль. Ваше кредо - «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Педагог предлагает подросткам проанализировать самостоятельно результаты тестирования, соотнести их с самооценкой своего поведения. Если есть желающие обсудить свои результаты тестирования с одноклассниками, педагог дает подросткам время для коллективного анализа. В ходе обсуждения педагог подводит подростков к беседе о конфликтах.

**II. Беседа.**

Классный руководитель предлагает подросткам обсудить следующие вопросы:

• В анкете часто встречались слова «спор» и «конфликт». В чем сходство и различие этих понятий?

• Что такое конфликтная ситуация?

• Приходилось ли вам попадать в конфликтную ситуацию?

• С какими людьми вы чаще всего конфликтуете? Почему?

• Что чаще всего является для вас причиной конфликта?

• Можно ли разрешить конфликт, не ущемляя права, чувства и достоинства всех людей, задействованных в конфликте?

• Были ли вы свидетелями такого успешного разрешения конфликта?

• Что мешает вам или другим людям разрешать конфликты с пользой для обеих сторон?

**III. Самотестирование.**

Классный руководитель предлагает подросткам ответить на вопросы еще одного теста, который поможет понять некоторые причины возникновения конфликтов между людьми.

**Тест «Уровень конфликтности личности»**

При ответе на вопрос выберите один вариант ответа под конкретной буквой, запишите букву после номера вопроса.

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?

A) нет;

Б) когда как;

B) да.

2. Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно, и ненавидят?

A) да;

Б) ответить затрудняюсь;

B) нет.

3. Кто вы в большей степени?

A) пацифист;

Б) принципиальный;

B) предприимчивый.

4. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?

A) часто;

Б) периодически;

B) редко.

5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?

A) разработал бы программу развития коллектива на год и убедил бы членов коллектива в ее перспективности;

Б) изучил бы, кто есть кто, и установил бы контакт с лидерами;

B) чаще советовался бы с людьми.

6. В случае неудач какое состояние для вас наиболее характерно?

А) пессимизм;

Б) плохое настроение;

В) обида на самого себя.

7. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?

A) да;

Б) скорее всего да;

B) нет.

8. Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?

A) да;

Б) скорее всего да;

B) нет.

9. Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе:

A) раздражительность;

Б) обидчивость;

B) нетерпимость критики других.

10. Кто вы в большей степени?

A) независимый;

Б) лидер;

B) генератор идей.

11. Каким человеком считают вас ваши друзья?

A) экстравагантным;

Б) оптимистом;

B) настойчивым.

12. С чем вам чаще всего приходится бороться?

A) с несправедливостью;

Б) бюрократизмом;

B) эгоизмом.

13. Что для вас наиболее характерно?

A) недооцениваю свои способности;

Б) оцениваю свои способности объективно;

B) переоцениваю свои способности.

14. Что приводит вас к столкновению и конфликту с людьми?

A) излишняя инициатива;

Б) излишняя критичность;

B) излишняя прямолинейность.

**Обработка результатов тестирования.**

Все ответы к каждому вопросу имеют свою оценку в баллах.

Замените выбранные вам буквы баллами и подсчитайте общую сумму набранных баллов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 |

Определённая сумма баллов характеризует уровень конфликтности юности:

14-17 баллов - очень низкий;

18-20 баллов - низкий;

21-23 балла - ниже среднего;

24-26 баллов - ближе к среднему;

27-29 баллов - средний;

30-32 балла - ближе к среднему;

33-35 баллов - выше среднего;

36-38 баллов - высокий;

39-42 балла - очень высокий.

**Рефлексивная деятельность.**

Педагог предлагает подросткам соотнести результаты тестирования с самооценкой своего уровня конфликтности, подумать, какие причины чаще всего порождают конфликты между людьми.

Таким образом, в ходе классного часа посредством самотестирования, побуждающего подростков к самопознанию, самоанализу и самооценке, и беседы под руководством педагога учащиеся уясняют основные понятия, раскрывающие суть конфликта, и правила, помогающие человеку избегать пустых конфликтов.

**Информация для учителя.**

СПОР - это словесное состязание, обсуждение чего-нибудь, в котором каждый отстаивает свое мнение. Это конфликт, где существует противоречие во мнениях и точках зрения. В жизни противоречий между людьми возникает больше в силу того, что все люди разные.

ПРОТИВОРЕЧИЯ - это рассогласования:

• мотивов, потребностей, ценностных ориентаций людей;

• взглядов, убеждений;

• понимания, интерпретации информации;

• ожиданий и позиций;

• оценок, самооценок;

• знаний, умений, способностей;

• эмоциональных и психических состояний;

• целей, средств, методов, способов достижения целей, осуществления деятельности.

Так как противоречия существуют всегда, надо понимать, что конфликты будут возникать постоянно, надо лишь научиться уметь разрешать их. Прежде всего, надо знать, что такое конфликт.

КОНФЛИКТ - это процесс резкого обострения противоречия борьбы двух или более сторон в решении проблемы, имеющей личную значимость для каждого из участников.

Для возникновения конфликта необходимо существование ряда факторов: наличие проблемы (противоречия), конфликтной ситуации, участников конфликта и инцидента.

КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ - это ситуация скрытого или явного противоборства сторон.

ИНЦИДЕНТ - это действие (или совокупность действий) участников конфликта, провоцирующее резкое обострение противоречия и начало борьбы между ними. Конфликты бывают различные - семейные, деловые, производственные, политические и т. д. Но нужно помнить, что конфликты между людьми могут быть КОНСТРУКТИВНЫЕ, направленные на развитие отношений, осуществление деятельности, и ДЕСТРУКТИВНЫЕ, направленные на удовлетворение личных амбиций, притязаний, самоутверждения какого-то человека за счет других людей, - это склоки, клевета, зависть, отлынивание от выполнения обязанностей и т. д. Следует избегать не только деструктивных, но и пустых конфликтов, когда раздражение или болезненное состояние человека делают его нетерпимым к другим людям.

**Существуют правила поведения для конфликтных людей, выполнение которых помогает не провоцировать конфликты.**

Постарайтесь принять эти правила и следовать им:

• Не стремитесь доминировать во что бы то ни стало.

• Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа.

• Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.

• Критикуйте, но не критиканствуйте.

• Чаще улыбайтесь.

• Традиции хороши, но до определенного предела.

• Во всем надо знать меру.

• Сказать правду тоже надо уметь.

• Будьте независимы, но не самонадеянны.

• Не превращайте настойчивость в назойливость.

• Будьте справедливы и терпимы к людям.

• Не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.

• Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.

• Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.

• Проявляйте выдержку, овладейте умениями саморегуляции.

Уважение к людям, знание правил ведения спора, дискуссии, правил общения помогают предотвращать ненужные конфликты. Но есть еще специальные правила предупреждения конфликтов, которые не помешает знать каждому человеку.

**Правила предупреждения конфликтов:**

• не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком;

• прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела;

• постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента;

• постарайтесь «встать на его место»;

• не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу;

• умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

Рефлексивная деятельность поможет подросткам вспомнить, когда выполнение этих правил им действительно помогло избежать конфликта.

**IV. Перспективное планирование.**

Классный руководитель побуждает учащихся подготовиться к следующему классному часу, на котором потребуются теоретические сведения по теме и практические навыки (пути и способы) разрешения конфликтов. Это будет классный час в форме тренинга, в ходе которого подростки узнают правила «беспроигрышного» разрешения конфликтов, научатся анализировать конфликтные ситуации и разрешать конфликты.

**V. Итог классного часа.**

**Классный руководитель**. Как вы думаете, почему инициатива и самостоятельность подростка либо вообще не развиваются, либо находят выход в нездоровых, социально неприемлемых формах? Можете ли вы сказать, что этому способствует отсутствие требований со стороны родителей?

Когда вас раздражает опека взрослых?

Нужно ли утверждать свои права, защищать себя непослушанием и протестом?

Вы согласны с тем, что порочный круг конфликта вызван, как правило, неприятием требований и нежеланием в чем-то уступать родителям или еще кому-то?

Знакомы ли вы с демократическим стилем выстраивания отношений? Что составляет его основу? (Уважение ко всем партнерам, утверждающее в каждом из участников взаимоотношений личность.)

А как это выражается в отношениях старших с младшими? (И взрослый, и ребенок представлены в них в равной степени, на равных началах. Такое общение наполнено искренностью, взаимным доверием, возможностью обменяться мнениями по любому поводу, обсудить недовольства и несогласия. И, конечно, оно исключает конфликты.)

#### Похожие статьи:

[**Классный час «Общительность», 9 класс**](https://razdeti.ru/pedagogam-shkoly/vneklasnye-meroprijatija-v-shkole/klasnyi-chas-obschitelnost-9-klas.html)

[**Классный час «Познай себя», 9 класс**](https://razdeti.ru/pedagogam-shkoly/vneklasnye-meroprijatija-v-shkole/klasnyi-chas-poznai-sebja-9-klas.html)

**Теги:**[разработка классного часа для 9 класса](https://razdeti.ru/search/tag/%F0%E0%E7%F0%E0%E1%EE%F2%EA%E0+%EA%EB%E0%F1%F1%ED%EE%E3%EE+%F7%E0%F1%E0+%E4%EB%FF+9+%EA%EB%E0%F1%F1%E0), [классный час в 9 классе](https://razdeti.ru/search/tag/%EA%EB%E0%F1%F1%ED%FB%E9+%F7%E0%F1+%E2+9+%EA%EB%E0%F1%F1%E5), [классный час 9 класс](https://razdeti.ru/search/tag/%EA%EB%E0%F1%F1%ED%FB%E9+%F7%E0%F1+9+%EA%EB%E0%F1%F1)

Комментарии (0)

Нет комментариев. Ваш будет первым!

|  |  |
| --- | --- |
| https://razdeti.ru/templates/deti/images/icons/comment.png | [Добавить комментарий](javascript:void(0);) |

<https://razdeti.ru/pedagogam-shkoly/vneklasnye-meroprijatija-v-shkole/klasnyi-chas-konflikty-v-seme-i-sposoby-ih-razreshenija-9-klas.html>

# 5 стратегий поведения в конфликтной ситуации

**5 стратегий поведения в конфликтной ситуации**

|  |
| --- |
| Трудно найти двух людей с абсолютно одинаковыми вкусами, привычками или интересами, поэтому в любых продолжительных отношениях между людьми рано или поздно возникают разногласия, противоречия, конфликтные ситуации.     С одной стороны, такие ситуации могут навредить существующим отношениям, но с другой, именно несовпадение во взглядах и существование нескольких мнений могут быть ресурсом, обогащающим отношения и способствующим укреплению доверия и взаимопонимания.   Чтобы конструктивно преодолевать существующие конфликты, надо знать о различных способах поведения в конфликте и уметь выбрать такой способ поведения, который в наибольшей степени соответствует данной ситуации. Как правило, человек в конфликтной ситуации ведет себя единственным, привычным для него способом, и не догадывается о существовании других способов поведения.      Психолог К. Томас классифицировал все способы поведения в конфликте по двум критериям: стремление человека отстаивать собственные интересы (напористость) и стремление человека учитывать интересы другого человека (кооперация). На основании этих критериев К. Томас выделил пять основных способов поведения в конфликтной ситуации. Для удобства их можно представить и в виде образов животных:  I Соревнование (конкуренция) - «акула»;  II Приспособление (улаживание) - «плюшевый мишка»;  III Избегание (уклонение) - «черепаха»;  IV Компромисс - «лиса»;  V Сотрудничество - «сова».        Каждый из этих способов поведения имеет свои плюсы и минусы, может соответствовать одной жизненной ситуации, но быть абсолютно неподходящим для других.  Ежегодно в колледже проводится тестирование по определению ведущих способов поведения в конфликтной ситуации К. Томаса.  Свои результаты тестирования каждый студент может узнать у психолога колледжа в каб.224.  Ниже приведены описания стратегий, выделенных К. Томасом, дополненные комментариями различных авторов.  I Соревнование       Соревнование – такой вид поведения в конфликте, в котором человек стремится добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого. Человек, который следует этой стратегии, уверен, что выйти победителем из конфликта может только один участник и победа одного участника неизбежно означает поражение второго. Такой человек будет настаивать на своем во, чтобы то ни стало, а позицию другого человека не будет принимать во внимания.  Плюсы и минусы данной стратегии: упорное отстаивание своих интересов в ущерб интересов другого человека может помочь человеку временно удержать вверх в конфликтной ситуации. Однако к длительным отношениям (будь то дружеские отношения, отношения с любимым человеком, в семье, на работе и т.д.) такой подход не применим. Длительные отношения могут быть устойчивыми только в том случае, если учитываются желания и интересы всех участников, а проигрыш одного человека, как правило, означает проигрыш всех. В длительных отношениях возможны лишь элементы соревнования, при условии, что оно проводится честно и по заранее определенным правилам и его результаты не окажут сильного влияния на отношения между его участниками. В этом случае соревнование, может помочь оживить обстановку и заставить людей более активно добиваться своих целей.  В виде образа соревнование - это конкуренция "акула".  https://xn----7sb4abld2ae.xn--p1ai/upload/medialibrary/4f2/index-img.png    Для такой стратегии характерен тип поведения, который образно можно представить поведением акулы в момент нападения. Этот тип поведения жестко ориентирован на победу, не считаясь с собственными затратами, что можно определить выражением «прет напролом». Предпочтение такого поведения в конфликте нередко объясняется подсознательным стремлением оградить себя от боли, вызываемой чувством поражения, т.к. эта стратегия отражает такую форму борьбы за власть, при которой одна сторона выходит несомненным победителем. Эта стратегия оказывается необходимой в том случае, если определенное лицо, обличенное властью, должно навести порядок ради всеобщего благополучия. Она, несомненно, оправдана, если кто-то берет контроль в свои руки, для того чтобы оградить людей от насилия или опрометчивых поступков. Однако стратегия поведения «Акулы» редко приносит долгосрочные результаты – проигравшая сторона может не поддержать решение, принятое вопреки ее воле, или даже попытаться саботировать его. Тот, кто проиграл сегодня, может завтра отказаться от сотрудничества.  Тактические действия «Акулы»:   жестко контролирует действия противника и его источники информации; постоянно и преднамеренно давит на противника всеми доступными средствами;  использует обман, хитрость, пытаясь завладеть положением;   провоцирует противника на непродуманные шаги и ошибки;  выражает нежелание вступать в диалог, так как уверен в своей правоте, и эта уверенность переходит в самоуверенность.   При столкновении с таким типом поведения в конфликте нужно помнить, что «Акула» боится, когда о ней собирается информация, и старается перекрыть все информационные источники о себе, а также не хочет и боится открытого обсуждения проблемы конфликта, так как она ее не интересует, для нее важна лишь своя позиция. Вступая в конфликтный процесс, она предпочитает, чтобы другие избегали или улаживали конфликты.  Качества личности: властность, авторитарность; нетерпение к разногласиям и инакомыслию; ориентировка на сохранение того, что есть; боязнь нововведений, неоднозначных решений; боязнь критики своего стиля поведения; использование своего положения с цепью достижения власти; игнорирование коллективных мнений и оценок в принятии решений в критических ситуациях.  II Приспособление       Приспособление – это такой способ поведения участника конфликта, при котором он готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния. Такую позицию могут занимать люди с низкой самооценкой, которые считают, что их цели и интересы не должны приниматься во внимание. Плюсы и минусы данной стратегии: если предмет спора не так уж важен, а важнее сохранить хорошие взаимоотношения с другим человеком, то уступить, дать ему таким образом самоутвердиться может быть наиболее подходящим вариантом поведения. Но если конфликт касается важных вопросов, которые затрагивают чувства участников спора, то такую стратегию нельзя назвать продуктивной. Её результатом будет отрицательные эмоции уступившей стороны (злость, обида, разочарование и др.), а в долгосрочной перспективе потеря доверия, уважения и взаимопонимания между участниками.  Приспособление в виде образа - улаживание "плюшевый мишка"  https://xn----7sb4abld2ae.xn--p1ai/upload/medialibrary/24b/index-img.png       Для наглядности этой стратегии поведения в конфликте дано условное название мягкой игрушки, которая безо всяких усилий с нашей стороны дает нам ощущение тепла и мягкости. Стратегия улаживания в конфликте направлена на максимум во взаимоотношениях и минимум в постижении личных цепей. Основной принцип поведения: «Все, что Вы хотите – только давайте жить дружно». Это установка на доброжелательность за счет собственных потерь, так называемая «игра в прятки», но, конечно, до определенного предела, так как инстинкт самосохранения сильно развит у всех людей. Часто такой стратегии придерживаются альтруисты, иногда внешне, а иногда по убеждению. Здесь важно соотношение сил противников. Если соотношение сил не в его пользу и дальнейшая борьба не имеет смысла, то происходит переориентация на установку, девиз которой: «Сдаюсь на милость победителя». Стратегия улаживания может быть разумным шагом, если конфронтация по поводу незначительных разногласий может вносить чрезмерный стресс во взаимоотношения на данном этапе или в том случае, если другая сторона не готова к диалогу. Бывают и такие случаи, когда нужно сохранить добрые отношения. Конфликты иногда сами разрешаются только за счет того, что мы продолжаем поддерживать дружеские отношения. В случае же серьезного конфликта стратегия поведения «Плюшевого мишки» приводит к тому, что не затрагиваются главные спорные вопросы и конфликт остается неразрешенным. Тактические действия «Плюшевого Мишки»:  - постоянное соглашательство с требованиями противника, т.е. делает максимальные уступки; - постоянная демонстрация непритязания на победу или серьезное сопротивление; - потакает противнику, льстит.  Качества личности:  - бесхребетность – отсутствие собственного мнения в сложных ситуациях; - желание всем угодить, никого не обидеть, чтобы не было раздоров и столкновений; - идет на поводу у лидеров неформальных групп, его поведением часто манипулируют; - преобладает тенденция отвлекаться при участии в беседе.  III Избегание       Часто люди стараются избежать обсуждения конфликтных вопросов и отложить принятие сложного решения «на потом». В этом случае человек не отстаивает собственные интересы, но при этом не учитывает и интересы других. Плюсы и минусы данной стратегии: такая стратегия может быть полезна либо, когда предмет конфликта не очень важен («Если Вы не можете договориться, какую программу по телевизору смотреть, можно заняться чем-нибудь другим» - пишет американский психолог С. Кови), либо когда с другой стороной конфликта не обязательно поддерживать длительные отношения (если Вы считаете, что вещь, которую Вам нужно купить в этом магазине слишком дорого стоит, то Вы можете пойти в другой магазин). Но в долгосрочных отношениях важно открыто обсуждать все спорные вопросы, а избегание существующих трудностей приводит только к накоплению неудовлетворенности и напряжения.   В виде образа избегание можно представить как уклонение "черепаха".  https://xn----7sb4abld2ae.xn--p1ai/upload/medialibrary/a71/index-img.png  Эту стратегию поведения можно сравнить с поведением черепахи, которая в момент опасности прячется в свои панцирь. Тактический девиз «Черепахи» – «Оставьте мне немножко и не трогайте меня». Это пассивно-страдательная установка жертвы, втянутой в конфликт обстоятельствами. Позиция жертвы привлекательна в силу определенных компенсационных факторов: жертва получает значительную поддержку со стороны; ей обильно сочувствуют; ей не нужно пытаться самой разрешить проблему. За кажущейся беспомощностью может скрываться ощущение того, что проблема становится более желательной и приятной, чем риск и трудности, связанные с ее разрешением. Если жертве грозят насилие или ощутимые потери, она может оценить риск, связанный с изменением ее ситуации, как неприемлемо высокий. Трагедия этой роли и неспособность выйти из нее лежит в глубоко укоренившейся установке на беспомощность и неспособность изменить обстановку. Чем вызваны эти установки? Жертвы учатся, как быть жертвами, у других жертв. Родители учат этому своих детей; авторитарные родители, учителя, руководители и социальные системы запугивают людей, заставляя их принять роль жертв. В некоторых случаях чрезмерно осторожные привычки постепенно приводят людей к роли жертвы, так как люди отказываются идти на изменение ситуации или самих себя, хотя при соответствующем подходе они могли бы вызвать положительные перемены сравнительно легко. Стратегия поведения «Черепахи» может быть, тем не менее, вполне разумным шагом, если конфликт не затрагивает прямых интересов человека или вовлеченность в него не отражается на его развитии. Такой шаг может быть также полезен, если он привлекает внимание к запущенной проблеме.  С другой стороны, такое поведение может толкнуть противника на завышение требований или ответный уход вместо принятия участия в совместном поиске решений, может также привести к непомерному росту проблемы. Нередко уклонение от конфликта сознательно или бессознательно применяется в качестве наказания, чтобы заставить другую сторону изменить свое отношение к конфликту.  Стратегия поведения «Черепахи» приводит к тому, что загоняются внутрь истинные причины и конфликт остается, он как бы смещается в другую плоскость, становится глубже и сложнее.  Неразрешенный конфликт опасен тем, что воздействует на [подсознание](http://www.psydisk.ru/dvd/podsoznanie-v-podarok/) и проявляется в нарастании сопротивления в самых различных областях, вплоть до заболеваний.  Тактические действия «Черепахи»:  - отказывается вступать в диалог, применяя тактику демонстративного ухода; избегает применения силовых приемов; игнорирует всю информацию от противника, не доверяет фактам и не собирает их; отрицает серьезность и остроту конфликта; систематически медлит в принятии решений, всегда опаздывает, так как боится делать ответный ход. Это ситуация упущенных возможностей. Качества личности:- застенчивость в общении с людьми; - нетерпение к критике;- принятие ее как атаки на себя лично;- нерешительность в критических ситуациях, действует по принципу: «Авось обойдется»; неумение предотвратить хаос и беспредметность в беседе.  IV Компромисс        Компромисс - это частичное удовлетворение интересов обеих сторон конфликта. Плюсы и минусы данной стратегии: хотя при компромиссе учитываются интересы всех конфликтующих сторон, и этот исход можно назвать справедливым, необходимо помнить, что в большинстве случаев – компромисс можно рассматривать только как промежуточный этап разрешения конфликта перед поиском такого решения, в котором обе стороны были бы удовлетворены полностью.       В виде образа компромисс - это "лиса".  https://xn----7sb4abld2ae.xn--p1ai/upload/medialibrary/e22/index-img.png                Для этой стратегии характерен тип поведения лисы, в котором сочетаются осторожность и хитрость. «Лиса» действует по принципу: «Я уступлю немного, если вы тоже готовы уступить». Взвешенность, сбалансированность и осторожность – основная установка этого типа поведения. Для данной стратегии одинаково значимы и личные цепи и взаимоотношения. Стремление в любом случае идти на нормализацию отношений является слабым местом этой стратегии в конфликте с «Акулой». Стратегия компромисса не предполагает анализа объема информации, «Лиса» терпит обмен мнениями, но чувствует себя неловко, т.к. у нее нет своей позиции, ее поведение зависит от уступок с другой стороны. Компромисс требует определенных навыков в ведении переговоров, чтобы каждый участник чего-то добился. Такое решение проблемы подразумевает, что делится какая-то конечная величина, и что в процессе ее раздела нужды всех участников не могут быть удовлетворены полностью. Тем не менее, раздел поровну нередко воспринимается как самое справедливое решение и, если стороны не могут увеличить размер делимой вещи, равноправное пользование имеющимися благами – уже достижение. Недостатки стратегии компромисса в том, что одна сторона может, например, увеличить свои претензии, чтобы потом показаться великодушной, или сдать свои позиции намного раньше другой. В таких случаях ни одна из сторон не будет придерживаться решения, которое не удовлетворяет их нужд. Если компромисс был достигнут без тщательного анализа других возможных вариантов решения, он может быть не самым оптимальным способом разрешения конфликта. Тактические действия «Лисы»: торгуется, любит людей, которые умеют торговаться;  использует обман, лесть для подчеркивания не очень выраженных качеств у противника; ориентирована на равенство в дележе, действует по принципу: «Всем сестрам – по серьгам».  Качества личности:  - предельная осторожность в оценке, критике, обвинениях в сочетании с открытостью. Такие качества являются, несомненно, элементом высокой культуры личности; настороженное отношение к критическим оценкам других людей; ожидание мягких формулировок, красивых слов; желание убедить людей не выражать свои мысли слишком резко и открыто.  V Сотрудничество        При выборе этой стратегии участник стремиться разрешить конфликт таким образом, чтобы в выигрыше оказались все. Он не просто учитывает позицию другого участника, но и стремится добится, чтобы другая сторона тоже была бы удовлетворена. Плюсы и минусы данной стратегии: стремление выслушать другого человека, понять его точку зрения, учесть его интересы и найти в спорной ситуации решение, устраивающее все стороны – необходимо в любых долгосрочных отношениях. Такой подход способствует развитию взаимного уважения, понимания, доверия, и, тем самым, делает отношения более прочными и стабильными. Если предмет спора важен для обоих участников, этот способ разрешения конфликта можно воспринимать как наиболее конструктивный. Отметим, что во многих ситуациях найти решение, устраивающее обе стороны, может быть очень трудно, особенно если противоположная сторона не настроена на сотрудничество, и в этом случае процесс разрешения конфликта может быть длительным и тяжелым.        В виде образа сотрудничество - это "сова".  https://xn----7sb4abld2ae.xn--p1ai/upload/medialibrary/3fb/index-img.png        Этой стратегии поведения в конфликте можно условно дать название птицы, которой люди издавна приписывали такие качества, как мудрость и здравый смысл. «Сова» открыто признает конфликт, предъявляет свои интересы, выражает свою позицию и предлагает пути выхода из конфликта. От противника ожидает ответного сотрудничества. Основной принцип данной стратегии: «Давайте оставим взаимные обиды, я предпочитаю... А Вы?». Стратегия сотрудничества направлена на конструктивное разрешение конфликта, то есть на работу с проблемой, а не с конфликтом. «Сова» не принимает тактики избегания, так как уважает партнера, она не эксплуатирует слабости «Черепахи» и «Плюшевого медвежонка», потому что стремится к диалогу в решении проблемы. По отношению к «Акуле» она тоже ведет себя честно, противопоставляет ей мирные средства и здравый смысл. «Сове» свойственна установка на прекращение конфликта ввиду его эскалации, в случае необходимости она склонна к переговорному процессу, где всегда имеет веер предложений-альтернатив. При использовании стратегии сотрудничества участники конфликта становятся равными партнерами, а не противниками, которые интересны друг другу как люди со своими индивидуальностями. Их всегда интересуют не только противоречивые потребности друг друга, но и их мотивация. Они стремятся к искренности в отношениях и максимальному доверию. Партнеры признают свой конфликт, подчеркивая общую основу для взаимодействия, которой может стать даже одно желание вместе найти выход из создавшейся ситуации. Они не занимаются взаимной перепалкой и обвинениями – в интересах дела эмоции отбрасываются. В ходе поиска совместных решений партнеры могут интересоваться историей возникновения конфликта, но это не является самоцелью. Они трезво оценивают свои возможности и поэтому склонны к посредничеству, а в случае необходимости – к переговорному процессу.  Тактические действия «Совы»:  - собирает информацию о конфликте, о сути проблемы, о противнике; - ведет подсчет своих ресурсов и ресурсов противника для выработки альтернативных предложений; - обсуждает конфликт открыто, не боится разногласий, старается опредметить конфликт; - если противник предлагает что-то здравое, разумное, то это принимается. Качества личности:  - в любом конфликте направлен на решение проблемы, а не на обвинение личности; - положительно относится к новациям, переменам; - умеет критиковать, не оскорбляя личности, как говорят, «по делу», опираясь на факты; - использует свои способности для достижения влияния на людей. |

https://xn----7sb4abld2ae.xn--p1ai/student/zdorovesbeegayushchaya-sreda/psikhologicheskaya-pomosh/5-strategiy-povedeniya-v-konfliktnoy-situatsii/ - **ГБПОУ НСО**

**"НОВОСИБИРСКИЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ КОЛЛЕДЖ"**