

Семинар-практикум «Культура поведения в конфликтных ситуациях»

План:

Теоретическая часть:

- что такое семейный конфликт;
- особенности конфликтов в семье;
- виды конфликтных ситуаций;
- причины и последствия семейных конфликтов;

Практическая часть:

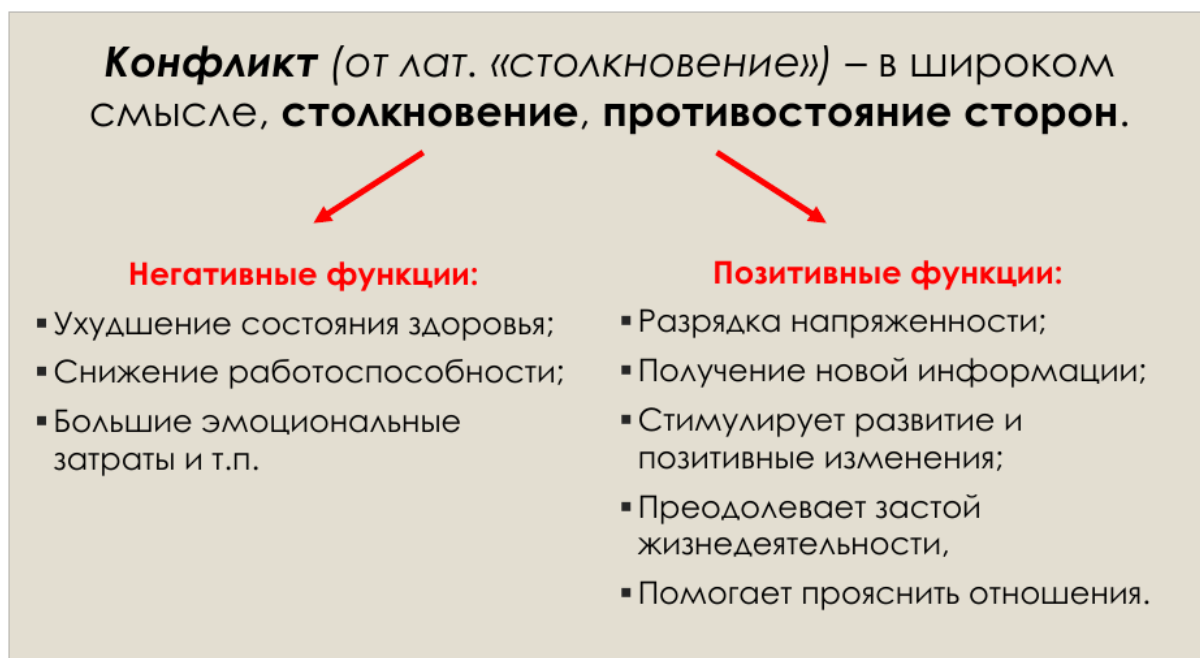
- тест «Как вы действуете в условиях конфликта?»;
- анализ поведения ребёнка в конфликтных ситуациях;

Оптимальные пути решения проблемы:

- профилактика;
- рекомендации.

Теоретическая часть

Конфликт – неотъемлемая часть жизни, один из компонентов взаимодействия между людьми. А так как семья – это группа людей, которые связаны между собой родственными связями, общим бытом, моральной и правовой ответственностью, то столкновение интересов неизбежно. Поэтому даже в счастливых семьях случаются трудные времена, когда накопившиеся эмоции находят выход в ссорах.



Семейный конфликт — что это?

Конфликтные семьи — это полнофункциональная структура. Ее члены взаимодействуют максимально близко друг к другу, проживают на одной территории.

Кризисы, конфликты возникают в любой семье, но количество и выраженность их разные.

Семейные конфликты связаны со стремлением удовлетворить определенные потребности, избежать негативного воздействия, создать условия для собственных интересов, не учитывая потребностей партнера.

Особенности конфликтов:

- определяются структурной близостью;
- во взаимодействие включены эмоции;
- присутствуют правовые обязательства;
- наличие нравственных обязательств перед супругом;
- используются различные приемы ведения конфликтов;
- непосредственно связаны с кризисными периодами развития семьи;
- затяжные конфликты непосредственно сказываются на психическом состоянии участников, влияют на здоровье, провоцируя обострение и появление различных заболеваний;
- отношения между супругами влияют на детей.

Конфликты нередко возникают в неблагополучных семьях, где один или оба супруга злоупотребляют алкоголем и запрещенными веществами.

В семьях, где происходят частые скандалы, присутствует постоянное напряжение.

В тяжелых случаях конфликт виден даже посторонним людям, когда супруги уже не в состоянии сдерживать свои эмоции, и идут на конфронтацию по любому поводу. Нередко встречается и проявление насилия по отношению к супругу и детям.

Виды конфликтных ситуаций

- актуальные - яркие, быстро разгорающиеся, вызванные конкретной причиной;
- прогрессирующие - возникают постепенно, все сильнее разгораются, основная причина – неумение приспособиться друг к другу, найти компромисс;
- привычные - устоявшиеся отношения, которые в силу определенных привычек невозможно изменить, такие конфликты возникают по одним и тем же поводам и развиваются по единому сценарию.
- явные и неявные. Первые выражаются ярко, причина их понятна. Вторые проходят в скрытой форме, присутствует враждебность одной или обеих сторон, замкнутость, раздражительность, усталость.

Почему в семье происходят межличностные конфликты? Прежде чем искать пути разрешения спорных ситуаций, важно разобраться в **причинах** их появления.

- Между родителями и детьми

Идеальные отношения между родителями и потомками встречаются достаточно редко. В таких семьях присутствует мудрость старшего поколения, умение найти правильный подход к своим детям.

✓ Отца и сына

Отец желает привить своему сыну определенные нормы и правила поведения в соответствии с собственными установками и понятиями. Взрослеющий сын постоянно ощущает давление взрослых и стремится избавиться от контроля и получить свободу действий.

Если отец авторитарен, ограничивает действия, побуждения, мысли, то рано или поздно он встречает сопротивление.

В неблагополучных семьях, где, например, отец-алкоголик, конфликт может возникать на этой почве, когда сын видит девиантное поведение отца и ребенка это возмущает, настораживает, вызывает чувство гнева.

У сына возникает необходимость защитить мать от нападений агрессивного супруга, что также приводит к ссорам, а в некоторых случаях к физической расправе.

✓ Матери и взрослой дочери

Взрослеющая дочь напоминает матери о ее возрасте.

Это вызывает определенные негативные ощущения, психологический дискомфорт. Многие матери хотят, чтобы дочь отвечала их ожиданиям, жила в соответствии с определенными правилами, нормами, благополучно вышла замуж. Однако девочка стремится уйти от излишней опеки родителей, получить свободу и начать жить независимо. Настойчивые советы, поучения могут встречаться враждебно.

➤ Супружеские

✓ Ссоры между мужем и женой — наиболее частые причины семейных разногласий. Нередко в конфликт пытаются втянуть детей, что негативно сказывается на их психическом состоянии, повышая уровень стресса и становясь причиной травмы детства.

✓ Семейно - бытовые

Возникают на почве столкновения интересов. Нередко причиной становится нестабильная финансовая обстановка, когда семье не хватает средств к существованию. Появляется постоянное недовольство одного или обоих супругов, попытка урегулировать бюджет, взять под контроль, распределить ресурсы.

✓ Конфликты в семье могут возникать и на почве разделения сфер влияния, когда один из ее членов проявляет авторитарность, требует полного подчинения, другой не согласен с этим и сопротивляется.

✓ Еще одна распространенная причина бытовых ссор — измены, подозрения в ней, ревность.

➤ В молодой семье

Возникают по причине того, что люди еще не научились строить быт. Они не понимают, в какую сторону им развиваться, как идти на компромиссы, строить семейные отношения, соблюдая при этом интересы партнера, но и не забывая про свои собственные. Разногласия могут возникать на почве несовпадения сексуальных потребностей.

➤ Между детьми

Родители нередко сталкиваются с тем, что у их детей возникают постоянные ссоры.

✓ Мальчики могут вести борьбу за соперничество, особенно если возраст между ними минимальный.

✓ Брат и сестра могут ревновать родителей друг к другу, у них происходит борьба за внимание. Если взрослые больше любят одного из детей, то это вызывает психологический дискомфорт у второго ребенка.

✓ Особого внимания заслуживают дети от разных браков. Конфликты в этом случае практически неизбежны. Нередко требуется консультация психологов. Детям в этом случае необходимо принять факт наличия друг друга, то, что у их родителя появился новый партнер и есть еще потомство.

➤ Со свекровями и тещами

✓ Разногласия в этом случае возникают по поводу того, что родителям не нравится выбор собственного ребенка. Особенно явно они проявляются при социальном неравенстве, когда одна из семей имеет более низкие доходы, статус, иное, менее привлекательное, происхождение.

✓ Конфликты возникают и на почве несовпадения интересов, характеров.

Семейные конфликты нарушают нормальное течение жизни малой ячейки общества. Страдают не только взрослые, но и дети.

Негативные последствия конфликтов:

- ✓ постоянное напряжение внутри семьи;
- ✓ нахождение каждого члена группы в стрессовой ситуации;
- ✓ потеря работоспособности;
- ✓ возникновение страхов, опасений за свою жизнь при явных угрозах;
- ✓ развод;
- ✓ физическая расправа;
- ✓ развитие и обострение заболеваний на фоне постоянного стресса;
- ✓ депрессии членов группы;
- ✓ вероятность суицидального поведения;
- ✓ психическая травма у ребенка, которая остается с ним на всю жизнь;
- ✓ поиск одного или обоих супругов спокойствия, любви, внимания на стороне, то есть измена.

Дети из семей, переживающих частые конфликты, могут стать очень озлобленными, агрессивными, жестокими во взрослой жизни. Такие дети не понимают чужой боли, и у многих из них есть тяга причинять боль другим. Ребенок может попросту тянуться к противозаконным сторонам жизни, преступать закон, совершать противоправные жестокие поступки, часто – немотивированные, в отношении других людей.

Семейные конфликты – достаточно болезненный и острый вопрос нашего времени. Эмоциональное здоровье семьи – это не просто прерогатива

благополучной семьи, но и мудрое правило культурного и гармоничного уклада семейных отношений.

В психологической и педагогической литературе существует мнение, что дошкольный период в воспитании личности ребёнка во многих отношениях является решающим, так как основные его психические свойства складываются именно в данном возрасте. Например, психологами и психотерапевтами отмечается, что у супругов раздражительных и беспокойных дети также раздражительны и нервны. И дело здесь не только в наследственности, а в той эмоциональной атмосфере, которая постоянно складывается в семье и затем закрепляется в психике ребёнка.

Любые конфликты, которые возникают в семье между супругами на глазах у ребёнка, представляют для него травмирующую ситуацию, которая может быть источником повышенной возбудимости, тревожности, страха, источником различных неврозов и даже психических заболеваний.

Решать, кто прав: папа или мама, выбирать, оценивать и, более того, становиться на чью-либо сторону – ситуация поистине драматическая! С опытом ребёнка, с его ограниченным знанием жизни и людей разбираться в семейных конфликтах – непосильное психическое бремя. Вот почему дружелюбные, спокойные взаимоотношения в семье – обязательное условие нормального развития личности ребёнка.

Недоброжелательность со стороны родителей вызывает неосознанную взаимную враждебность у детей. К сожалению, в жизни встречается довольно много случаев, когда родители не любят своих детей, а дети враждебно относятся к родителям.

Таким образом, конфликтные отношения между мужем и женой, мужем и тещей, женой и свекровью, недовольство родителей самими собой – всё это отражается на ребёнке, так или иначе нанося ему психические травмы, которые, безусловно, скажутся на его характере.

Практическая часть

Тест «Как вы действуете в условиях конфликта?»

Приведенные ниже пословицы и афоризмы можно рассматривать как описание различных стратегий, используемых людьми для разрешения конфликтов. Внимательно прочитайте утверждение и по пятибалльной шкале определите, в какой степени каждое из них типично для вашего поведения в условиях конфликта: 5 – весьма типично, 4 – часто, 3 – иногда, 2 – редко, 1 – совсем не типично. Внесите номер утверждения в соответствующий столбец таблицы и подсчитайте общую сумму баллов.

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если не можете другого заставить думать так, как хотите, заставьте его делать, как вы думаете.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет. (Почешу тебе спину, а ты мне почесаешь.)
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.

7. Кто сильнее, то и правее.
8. Не подмажешь – не поедешь.
9. С паршивой овцы – хоть шерсти клок.
10. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
11. Кто ударит и убежит, то сможет драться и на следующий день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своих добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты мне – я тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
21. Кто спорит – ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает, тот обращается в бегство.
23. Ласковое телятко двух маток сосёт, а упрямое – ни одной.
24. Кто дарит – друзей наживает.
25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решать конфликты – избегать их.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучше синица в небе, чем журавль в облаках.
30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
32. В этом мире есть только две породы людей: победители и побежденные.
33. Если в тебя швырнули камень, бросай в ответ кусок ваты.
34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.
35. Копай и копай без усталости – докопаешься до истины.

	5 – весьма типично	4 – часто	3 – иногда	2 – редко	1 – совсем не типично
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
	Тип I.	Тип II.	Тип III.	Тип IV.	Тип V.

У каждого человека есть две жизненные заботы: достичь личных целей (которые могут субъективно переживаться как очень важные либо маловажные) и сохранить хорошие взаимоотношения с другими людьми (что также может переживаться как важное или маловажное условие). Соотношение этих двух главных забот и составляет основу типологии поведенческих стратегий.

Тип I. «Черепашка» - стратегия ухода под панцирь, то есть отказ от достижения личных целей и от участия во взаимоотношениях с окружающими.

Тип II. «Акула» - силовая стратегия: цели очень важны, взаимоотношения нет. Им не важно, любят ли их, они считают, что конфликты решаются выигрышем одной из сторон и проигрышем второй.

Тип III. «Медвежонок» - стратегия сдерживания острых углов. Взаимоотношения – важны, цели – нет. Хотят, чтобы их принимали и любили, ради чего жертвуют целями.

Тип IV. «Лиса» - стратегия компромисса. Умеренно – и цели, и взаимоотношения. Готовы отказаться от некоторых целей, чтобы сохранить взаимоотношения.

Тип V. «Сова» - стратегия открытой и честной конфронтации. Ценят и цели, и взаимоотношения. Открыто определяют позиции и ищут выхода в совместной работе по достижению целей, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.

Наибольшее количество баллов указывает на приверженность к той или иной стратегии. Если в каких-либо колонках одинаковое количество баллов, то используются две стратегии.

Анализ поведения ребёнка в конфликтных ситуациях

Поведение ребенка при конфликтах, происходящих в семье, во многом зависит от его возраста, темперамента, самооценки, стрессоустойчивости, активности и общительности.

Психологи выделили основные модели поведения детей в семейных конфликтах:

Ребенок-буфер. Этот ребенок неосознанно или сознательно пытается сгладить все острые углы или примирить родителей. Все переживания, которые он испытывает, рано или поздно выливаются в его болезни, являющиеся условно-желательными, потому что отвлекают всех от продолжения ссоры. Очень часто у такого ребенка развивается серьезное заболевание – бронхиальная астма, экзема, или целая череда простудных заболеваний. Часты также нарушения неврологического плана – беспокойный сон и трудности с засыпанием, ночные кошмары, энурез, заикание, нервные тики или синдром навязчивых движений.

Если Ваш ребенок часто болеет или у него наблюдаются какие-либо нарушения здоровья – проанализируйте ситуацию в семье. Может быть, Вы найдете корень всех его недугов в частых ссорах и, конечно, постараетесь их свести на нет, ради здоровья любимого малыша.

Ребенок встает на сторону более слабого родителя. Такой ребенок старается защитить более слабого родителя в семейных конфликтах, вставая на его сторону и полностью бойкотируя другого родителя. Если Ваша семья часто переживает ссоры и конфликты, а такое поведение типично для Вашего ребенка, в дальнейшем это послужит причиной стойких неудач в личной жизни и формированию неправильного образа своей взрослой роли.

Ребенок уходит в себя. Такой ребенок принимает нейтральную позицию в семейных конфликтах, стараясь не принимать в них участие. Он может внутренне очень переживать свою неспособность уладить данные конфликты, но внешне никак не проявлять эмоций, становясь отдаленным от близких людей, дистанцируясь всё больше и больше от семьи, уходя в свое одиночество и не пуская во внутренний мир никого. Такой малыш очень тяжело будет адаптироваться в любом детском коллективе, а потом – в социуме, частыми его спутниками будут депрессия, неуверенность в себе, страхи, пониженная самооценка. В подростковом возрасте такие дети становятся неэмоциональными и замкнутыми, и часто находят утешение в том, что запрещено – курении, выпивке, наркотиках, уходах из дома и т.д.

Бытует мнение, что на ребенка негативно влияют только те конфликты в семье, которые произошли при нем. Но психологи обращают внимание родителей на тот факт, что дети способны глубоко переживать даже скрытые конфликты между родителями, которые не выливаются во внешнюю ссору или обвинения друг друга, но надолго поселяют в семье отчужденность и холод в отношениях.

Такая «холодная война» способна исподволь разрушать психику ребенка, порождая те же самые проблемы, о которых мы говорили выше.

Исходя из вышеизложенного, вполне естественно возникает вопрос: можно ли избежать семейных конфликтов, не доводя их до хронического состояния?

А если конфликт возник, какие меры следует предпринимать, чтобы нейтрализовать его психотравмирующее воздействие на членов семьи, и прежде всего на детей?

Оптимальные пути решения проблемы

Профилактика

Семья долго не продержится только на одних чувствах. Необходимо умение наладить конструктивный диалог, вовремя пойти на компромисс.

Значение имеет разграничение обязанностей и согласие партнеров с этим.

Выбор главы семьи - один из важных моментов предупреждения семейных конфликтов. Если происходит постоянная борьба за первенство, скандалы неизбежны.

Семья - это постоянная необходимость совместно решать различные вопросы: бытовые, финансовые, рождение ребенка, отдых, ремонт.

Чем больше разногласий и несовпадений интересов и направлений движения, тем чаще и ярче конфликты.

Для сохранения мира в семье оба партнера должны быть готовы к совместной работе, не опускать руки при возникновении сложностей, стремиться помогать близкому человеку в трудной ситуации, поддерживать.

Рекомендации



«Сейчас как упаду на тебя и раздавлю»	соревнование
«Вон посмотри, какая там красивая груша»	избегание
«Ну, хорошо, откуси половинку, остальное оставь моим любимым хозяевам»	компромисс
«Такая, видно, у меня доля тяжкая»	приспособление
«Посмотри, на земле уже есть упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные»	сотрудничество

Как же решить конфликты наиболее безболезненно и выигрышно для обеих сторон?

1. Диалог. Проблему необходимо обсудить конструктивно, спокойно, без повышенных тонов. Каждый супруг должен высказать свою точку зрения, цели, вероятные пути решения.

2. Избегание негатива - игнорирования, резких обвинений, криков, унижения личности.

3. Уметь меняться. Конфликты могут возникать по причине того, что у партнера есть привычки, вызывающие негативные эмоции у близкого человека. В некоторых случаях стоит пересмотреть свой образ жизни, способ действий, если так важно сохранить хорошие отношения. Умение меняться связано и с собственным развитием.

4. Значимость супруга. Насколько важен супруг, совместная жизнь с ним? Подчеркивание значимости помогает снизить градус накаленности конфликта. Важно уметь высказать благодарность, проявить уважение, несмотря на возникновение спорной ситуации.

5. Ссора, выяснение отношений между взрослыми не должны происходить на глазах у детей. Ребенок очень остро воспринимает конфликт между родителями, запоминает его.

6. Уметь признавать собственные ошибки. Не каждый человек способен согласиться с тем, что был не прав. Психика, самооценка сопротивляется. Однако если вы признаете свою неправоту, это вовсе не означает потерю уважения со стороны других, наоборот, рассказывает о наличии у вас адекватного восприятия действительности.

7. Важно найти причину раздора. К сожалению, многие ссоры возникают из ниоткуда, просто потому, что у одного из партнеров плохое

настроение, склочный характер, завышенные требования, психические отклонения.

8. Поиск поддержки у партнера. Дайте ему понять, что вам нужна его помощь, это снизит напряженность, и конфликт постепенно ослабнет.

9. Использование чувства юмора. Тактику надо применять осторожно, чтобы юмор не перерастал в откровенную насмешку над действиями партнера.

Что делать при семейном конфликте в семье, где есть дети?

✚ Определите проблему, пользуясь нейтральным языком, не «набрасывайтесь» друг на друга. Огульная критика и унижение друг друга не помогают.

✚ Скажите вашему супругу/супруге, что вы от него ожидаете, что он/она должен сделать. Будьте точны. Объясните свои чувства, начиная предложения словами: «Мне хотелось бы» или «Я чувствую, что». Не пользуйтесь словами, вынуждающими обороняться, например, «Почему ты...», «Ты всегда...», «Ты никогда...».

✚ Придерживайтесь возникшей проблемы (не говорите о прошлых). Спросите у супруга/супруги, каковы его/ее предложения по решению этой проблемы.

✚ Старайтесь «сдерживать» язык в присутствии детей. Сдерживайте желание обзывать мужа/жену, оскорблять, если не хотите, чтобы дети потом это повторяли. Чтобы этого добиться, нужна практика – и в плохой день это иногда просто невозможно! Но попытаться стоит!

✚ Покажите, что вы себя уважаете, поэтому в момент ссоры говорите спокойно, но уверенно.

✚ Старайтесь не обвинять ни супруга/супругу, ни других, лучше сконцентрируйтесь на решении проблемы. Не создавайте у ребенка впечатления, что проблемы – это всегда чья-то «вина», лучше скажите: «Я тебя слышу, но я не согласна. Что нам придумать?» Такое поведение поможет ребенку понять ценность «переговоров»; кроме того, они приобретают чувство контроля над проблемами, которые надо решить. Таким образом, дети не будут чувствовать себя во власти обстоятельств.

✚ Не угрожайте попусту, т. е. не говорите то, что вы никогда не сделаете, например, «если ты еще раз так сделаешь, я никогда в жизни не буду с тобой разговаривать» (что опять же нелегко в разгар ссоры). Поймите: все, что вы говорите, иногда воспринимается совершенно буквально, если подслушано «маленькими ушками».

✚ Не забудьте сказать вашим детям, что конфликт, при котором они присутствовали, исчерпан. Неразрешенные конфликты могут весьма травмировать психику детей.

✚ Подумайте дважды, прежде чем отрицать, что что-то не в порядке, если вас об этом спрашивает ребенок. Дети часто чувствуют «напряжение в

воздухе», даже если им говорят, что все в порядке. Некоторые родители с самыми благими намерениями стараются «прятать» от детей все конфликты, чтобы не травмировать их. Однако это может лишить детей возможности наблюдать, как развиваются отношения, и учиться тому, что все должны участвовать в решении проблем. У многих детей чувство своей безопасности рождается из знания, что родители сумеют решить все проблемы, даже если они и не всегда согласны с этим решением.

✚ Старайтесь, чтобы ваши объяснения были простыми. Дети могут считать себя виноватыми в том, что вы сердитесь, если истинную причину вашего гнева вы не объяснили им.

Например: Жена сказала своему четырехлетнему ребенку: «Интересно, ты слышала, как утром мы с папой ссорились? Мы не могли решить, чья очередь идти в химчистку. Сначала мы оба говорили, что заняты, но потом все-таки договорились».

Разведенный отец считал полезным время от времени говорить своим детям: «Хотя папа с мамой больше не живут вместе, в этом совсем нет вашей вины. Мы оба вас очень любим и всегда будем рядом. Но зато, надеюсь, вы не будете больше слышать наших ссор».

✚ Говорите своим детям, что любые чувства имеют право на существование (но добавьте, что это не означает, что любое поведение имеет такое право). Затем покажите им, что вы имеете в виду, поощряя их выразить собственные чувства. Пусть ваши дети слышат, что у вас был напряженный день. Пусть они видят, как вы успокаиваете мужа после трудного рабочего дня. Дети должны понять, что дом – это безопасное место и что плохие чувства бывают у всех.

Хотя время от времени ссоры в присутствии детей обязательно происходят, и это не очень хорошо, но, с другой стороны, такие ссоры дают детям возможность увидеть, что даже когда гнев и обида открыто проявляются, семья может решить проблемы и восстановить чувство любви.

Конфликты родителей с подростками

Подростки в конфликте:

1. Кризис переходного возраста.
2. Стремление к самостоятельности и самоопределению.
3. Требование большей автономии во всём – от одежды до помещения.
4. Привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье.
5. Бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

Родители в конфликте:

1. Нежелание признать, что ребёнок стал взрослым.
2. Боязнь выпустить ребёнка из гнезда, неверие в его силы.
3. Проецирование поведения ребёнка на себя в его возрасте.
4. Борьба за собственную власть и авторитетность.
5. Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребёнка.
6. Неподтверждение родительских ожиданий.

Необходимые навыки при решении конфликтов:

1. Умение слушать.
2. Умение справляться со стрессом, владеть своими эмоциями.
3. Умение сохранять уверенность в себе, постоять за себя.
4. Умение критиковать и правильно реагировать на критику.
5. Умение принимать решение.
6. Умение уважать друг друга, и начинать эту науку нужно с себя.

Методы выхода их конфликта

Для выхода из конфликтной ситуации можно:

1. Дать выход своим чувствам, предупреждая об этом других.
2. Найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте.
3. Поставить себя на место другого человека.
4. Осознать право на существование другой точки зрения.
5. Быть твёрдым, говоря о проблеме, и мягким с людьми.

Памятка для родителей

Уважаемые папы и мамы!

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

1. *Прежде чем Вы вступаете в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого Вы хотите получить.*
2. *Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.*
3. *В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.*
4. *Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.*
5. *Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.*
6. *Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.*
7. *Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать от стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.*
8. *Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.*
9. *Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.*
10. *Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.*

Советы

❖ *Очень важно понять, что каждый из окружающих тебя людей имеет свой сложный и богатый внутренний мир.*

❖ *Быть родителем – это великое искусство, которому учатся на протяжении всей жизни. Родители должны найти возможность конструктивного решения всех возникающих споров между ними и ни в коем случае не привлекать к ним ребенка.*

❖ *Если Вы любите своего ребенка, то, в первую очередь, будете заботиться о его душевном комфорте и благополучии, а свои амбиции умирите, не позволяя им перерасти в противостояние.*

❖ Чтобы конфликты не становились причиной мучительных переживаний и психологических травм у детей, взрослым следует проявить больше понимания к тому, что чувствуют дети, когда их родители кричат друг на друга.

❖ В понимании детей ссорящиеся взрослые начинают говорить на чужом языке: на высоких тонах, бросаясь обвинениями, не выбирая выражения. Часто дети просто не понимают, что происходит, и если никто не объясняет им ситуацию, недосказанность перерастает во внутренний страх. Дети начинают додумывать худший сценарий: родители расстанутся, мама или папа уйдут из дома, им придется выбирать, с кем жить. В такой ситуации семья уже не видится детям островком безопасности, поэтому так важно успокоить их и объяснить доступным языком и простыми словами причину ссоры, и как вам жаль, что им пришлось это слышать и видеть. Постарайтесь найти в себе силы извиниться перед детьми, особенно если они стали свидетелями некрасивой ругани и криков.

❖ Детям важно видеть, что худшее позади, а в ссоре поставлена мирная точка. Если вы все еще не договорились между собой, пообещайте, что вы постараетесь решить свои взрослые проблемы как можно быстрее, и скоро все снова будут улыбаться и дружить. Когда вы все-таки помиритесь со своей второй половиной, обязательно вместе расскажите об этом детям. Это продемонстрирует им пример того, как в будущем разрешать собственные конфликты.

❖ Если ссоры в доме стали частым, обыденным делом и возникают из-за серьезных разногласий в отношениях или кризисных моментов семейной жизни, отнеситесь к решению вопроса со всей ответственностью, вплоть до обращения к семейному психологу. Что бы ни происходило между взрослыми, оно всегда отражается на поведении детей: многие детские проблемы возникают из-за того, что у родителей не все гладко. Не получая объяснений о происходящем, дети начинают чувствовать себя третьими лишними, предпочитают не оставаться свидетелями конфликтов и ищут утешения на стороне, отдаляясь от дома и близких.

❖ Невозможно и не нужно скрывать от детей негативные моменты взрослых отношений: всем людям свойственны кратковременные недопонимания, но необходимо дать детям понять, что все конфликты решаемы при обоюдном желании.