

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2» пгт.Нижний Одес

**Название работы:** «Конфликты с подростками.

Техника бесконфликтного общения» (родительское собрание с элементами тренинга)

**Адресность:** родители и законные представителя учащихся 10-14л.

**Номинация:** работа с родителями.

**Тематика:** профилактика жестокого обращения в семье.

**Автор:** учитель иностранного языка, кл.руководитель -Бегизардова Александра Николаевна

2021 г.

## Пояснительная записка

«Конфликт - это опасение хотя бы одной стороны, что ее интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона» (*У. Линкольн*).

Специфика подросткового и юношеского возраста по сравнению с детством заключается в существенном расширении сфер социальной активности и изменении их значимости для молодого человека. В связи с особенностями переходного возраста меняются отношения подростков с родителями, со сверстниками, с учителями, с противоположным полом. Это изменение значения людей в жизненном мире подростка, как и всякий процесс обретения нового видения мира, проходит достаточно болезненно. (6).

Маргинальность положения подростка характеризуется прежде всего неопределенностью – одним из самых тяжелых переживаний человека. Этот период можно назвать как «попасть в непонятное». «Попасть в непонятное» - значит, оставаясь в той же самой социальной среде, оказаться в сфере крайне неопределенных отношений – «вроде все как всегда» и в тоже время все иначе.

Наиболее важными и наиболее напряженными являются в этот период отношения подростка с родителями. Отношения подростка с родителями и конфликтность этих отношений, связанная со стремлением молодого человека освободиться от родительской опеки и контроля, зависит от многих факторов.

Это, во-первых, условия, связанные с материальным положением семьи, ее психологической атмосферой, стилем воспитания, уровнем образования, социальным положением и родом занятий родителей.

Во-вторых, сформировавшиеся к этому времени индивидуальные особенности юноши и девушки. В этом возрасте наблюдается реакция эмансипации, которую делят на три вида:

-эмоциональную – стремление подростка к большей эмоциональной близости не с родителем, а со сверстниками или представителем противоположного пола  
-поведенческую – стремление подростка освободиться от контроля со стороны родителей;  
-нормативную – стремление отвергнуть те нормы и ценности, которых придерживаются родители (6).

Наиболее частыми причинами семейных конфликтов являются: выбор друзей и партнеров, занятия подростка, организация свободного времени, укоренившиеся убеждения, выбор одежды и прически, домашние обязанности.

Несмотря на случающиеся конфликты, большинство подростков все же характеризуют отношения в семье как теплые, гибкие, связанные с переживанием положительных эмоций. Более того, родители по-прежнему остаются для молодых людей наиболее важной референтной группой и теми людьми, к которым подростки предпочитают обратиться в трудные минуты жизни. Подросткам хотелось бы видеть в своих родителях друзей и помощников. К сожалению, далеко не всегда эти желания сбываются, а ожидания подкрепляются реальным негативным поведением родителей.

Данная методическая разработка содержит диагностический инструментарий, который можно использовать в процессе подготовки к собранию или на самом собрании (см. Приложение 7), памятки для родителей по решению конфликтных ситуаций, практические ситуации для разбора и анализа в группах для родителей, с целью совершенствования навыков самоанализа.

Родительское собрание построено в системе деятельностного подхода в соответствии с ФГОС.

**Цель собрания:** способствовать анализу родителями различных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и на основе самоанализа и знакомства с методом бесконфликтного общения, помочь выстроить собственную модель, адекватную семейным условиям и традициям.

**Задачи собрания:**

1. Актуализация знаний родителей об особенностях подросткового возраста через анализ поведенческих особенностей своих детей.
2. Формулирование определения понятия «конфликт» через ассоциации.
3. Выявление источников и психологических механизмов типичных причин конфликтов между родителями и взрослеющими детьми через анализ ситуаций, диагностику (детей, родителей).
4. Формирование представлений о рациональных способах решения конфликтных ситуаций путем включения в проигрывание конфликтных ситуаций.
5. Способствовать овладению родителями способами саморегуляции в конфликтных ситуациях через анализ приемов и знакомства с новыми приемами.
6. Обеспечение овладением основными приемами конструктивного взаимодействия с подростком через знакомство и проработку техники бесконфликтного общения.

**Продолжительность мероприятия:** 1ч 20мин

**Вопросы для обсуждения:**

- анализ анкет родителей
- возрастные особенности учащихся 10-14 лет
- определение понятия «конфликт», анализ анкет учащихся
- причины конфликтов с подростками
- стратегии поведения родителей в конфликтной ситуации
- техника «Бесконфликтного общения»

**Подготовительная работа:**

- анкетирование родителей (см. приложение 1);
- анкетирование учащихся (см. приложение 2);
- анкетирование родителей (см.приложение 7);
- подготовка ситуаций для анализа в групповой работе;
- подготовка теоретического материала для выступления;
- подготовка памяток для родителей с рекомендациями: «Правила общения при конфликте с ребенком», «Памятка по разрешению конфликтов», «Приемы эффективного слушания» (см. приложение 4,5,6).

**Методы оценки результативности:**

- активность родителей в процессе решения педагогических задач-ситуаций по проблеме;
- рейтинг участия родителей в собрании;
- анализ ответов родителей в процессе рефлексии.

**Ход родительского собрания**

**1.Вступительное слово, анализ анкет родителей.**

Добрый вечер! Тема нашей беседы – «Конфликты с подростками». Анализ анкет родителей и детей показал, что тема собрания актуальна. Большинство родителей сталкиваются с данной проблемой и указывают на то, что им не хватает терпения, опыта, а порой и жесткости в разрешении конфликтов. Сегодня мы попробуем проанализировать

разные конфликтные ситуации и подумаем, что мне как родителю необходимо, чтобы научиться адекватно разрешать конфликты со своим ребенком, уметь договариваться с подростком.

## **2. Актуализация знаний родителей об особенностях подросткового возраста.**

Наши дети растут, достигнув возраста 10 лет, они вступают в фазу подросткового возраста. Этот возраст относится к так называемым критическим периодам жизни человека.

-Какие изменения в своих детях вы заметили с наступлением подросткового возраста?

Какие положительные изменения заметили в своем ребенке? Какие возникли сложности?

На что это повлияло? (ответы родителей)

**Вывод:** существует два основных пути протекания данного кризиса:

### **1. Кризис независимости.**

Его симптомы – упрямство, негативизм, своеволие, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их требованиям, ревность к собственности, протест-бунт. Это некоторый рывок вперед, выход за пределы старых норм, правил. Подросток говорит: «Я уже не ребенок».

### **2. Кризис зависимости.**

Его симптомы – чрезмерное послушание, зависимость от старших или сильных, регресс к старым интересам, вкусам, формам поведения. Это возврат назад, к той системе отношений, которая гарантировала эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищенности. Подросток говорит: «Я – ребенок и хочу им оставаться».

-Для чего нужен подростковый возраст? Что он дает детям? А родителям? (ответы родителей)

**Вывод:** Позитивный смысл подросткового возраста в том, что через него, через борьбу за независимость, борьбу, проходящую в относительно безопасных условиях и не принимающую крайних форм, подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, у него не просто возникает чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.

Эта борьба может носить агрессивный, конфликтный характер.

## **3. Определение понятия «Конфликт», анализ анкет учащихся.**

-Мы подошли к понятию «конфликт». Давайте попробуем дать определение понятию «Конфликт» через ассоциации:

Если бы конфликт был животным, то \_\_\_\_\_.

Если бы конфликт был цветом, то \_\_\_\_\_.

Если бы конфликт был явлением природы, то \_\_\_\_\_.

Если конфликт это эмоция, то \_\_\_\_\_.

Анализ анкет детей: «Наши подростки пишут, конфликт – это ссора, борьба, разногласия, спор. В этот момент меня хотят – унижить, обидеть, повесить за счет унижения свою самооценку, оскорбить, обозвать. В этот момент я чувствую – обиду, злость, волнение, непонимание, грусть, страх, ярость. Мне хочется сделать – попытаться разобраться, уйти, хочется ударить, оскорбить, убить всех».

**Вывод:** конфликт – это всегда эмоции, противоборство, противостояние. Конфликт - это болезненное состояние его участников, которое может привести либо к примирению, либо к отчуждению.

И все же хочется, чтобы отрицательных эмоций было поменьше, чтобы выйти можно было из конфликтной ситуации не потеряв чувства самоуважения и не переживая ее потом про себя или вслух еще неделю-другую.

#### **4. Причины конфликтов взрослых и детей в подростковом возрасте (работа по группам)**

- Каковы же наиболее типичные причины конфликтов взрослых и их детей в подростковом возрасте? Конечно, их специфика в каждой семье своя, однако, общие тенденции присутствуют.

*Работа родителей по группам.*

Группам предлагается несколько типичных ситуаций семейного воспитания, которые могут послужить источником конфликта. На основании анализа родители выясняют причины конфликтов со стороны взрослых и со стороны детей. Варианты записываются на доске в виде текста, таблицы, схемы. (1,3)

Ситуация 1. Подросток обманывал родителей: говорил, что ходит на тренировку, а сам отправлялся гулять. В семье узнали об этом случайно. Типичная реакция на эту ситуацию - конфликт.

Ситуация 2. В семье отец любит выпивать. Сын-подросток, находясь в компании своих друзей, иногда позволяет себе употреблять алкоголь (было 2 случая). Мама болезненно реагирует на данную ситуацию. Каждая такая ситуация заканчивается конфликтом.

Ситуация 3. Парень учится в 8 классе, встречается с девушкой на год младше себя. В школе перестал учиться, уроки не пропускает, но и активность не проявляет. Родителям заявил, что хочет остаться на 2 год и быть с любимой вместе в классе. Дома начались конфликты, в школе тоже.

Ситуация 4. Дочь «вбила» себе в голову, что слишком (как она считает) толстая и не может поэтому никому понравиться. Перестала есть, раздражается по пустякам и однажды, в сердцах, обвинила в «изъяне» родителей: «Это из-за вас я такая». Дома конфликт.

Ситуация 5. Девушка проколола себе язык, пупок, бровь и вставила туда кольца. Стала одеваться вызывающе, очень ярко, что не соответствовало уставу школы. Родителей в очередной раз пригласили в школу. По возвращении они ультимативно заявили дочке свои требования, краткая суть которых: «Или мы - или кольца!». Девушка же говорит, что не будет предателем и не изменит имидж. А если родители не согласны, она уйдет из дома и будет жить у подруг. Конфликт.

Ситуация 6. Подросток «зарос» двойками. Проблема началась еще в начальной школе. Из школы непрерывным потоком следуют жалобы учителей, родители «принимают меры еще с начальной школы: наказывают ребенка, не разрешают гулять, заставляют весь вечер учить уроки», но ничего не меняется. Достигнув подросткового возраста, юноша ушел в себя, грубит, пропускает уроки. И вот однажды во время очередного конфликта он заявляет родителям, что машины ремонтировать можно и не имея среднего образования и эту постыльную учебу он намерен прекратить. Родители, имеющие высшее образование, в ужасе.

Ситуация 7. Подросток сказал родителям, что хочет посещать секцию бокса. Через месяц он бросил бокс и стал заниматься футболом. Футбол ему не понравился, он походил немного на баскетбол, лыжи. Все секции были платные, родители посчитали, что деньги

«выкинуты на ветер». Дома обстановка стала напряженной, в итоге подросток пока ничем не занимается, отношения с родителями напряженные.

Итогом работы по заданию может явиться обобщающая таблица:

<b>Причины, побуждающие родителей вступать в конфликты с детьми</b>	<b>Причины конфликтов подростков с родителями</b>
Борьба за власть и родительский авторитет	Кризис переходного возраста (неадекватность реакций, негативизм, бунт-протест, своеволие)
Не подтверждение надежд и ожиданий	Требование большей самостоятельности, право самому принимать решения
Нежелание признать самостоятельность и «взрослость» подростка	Принадлежность к группе подростков, которая поощряет вызывающую манеру общения
Неверие в силы ребенка, боязнь выпустить «из-под крыла»	Утверждение себя в глазах сверстников, авторитетных людей, потребность в самовыражении, поиск себя
Принятая в семье конфликтная практика отношений	Принятая в семье конфликтная практика отношений

**Вывод:** только понимая свои мотивы поведения в конфликтной ситуации и мотивы поведения ребенка мы можем адекватно распланировать шаги разрешения конфликтной ситуации.

## **5. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.**

Американский исследователь Р.Даль выделяет три варианта завершения конфликтной ситуации — применение насилия, мирное урегулирование, тупик.



Если посмотреть на этот выбор, то наилучшим из имеющихся вариантов представляется мирное урегулирование. Однако всем хорошо известно, как трудно сделать необходимые первые шаги, хотя бы потому, что мешают эмоции. (5)

-Что можно сделать, чтобы в сложной ситуации негативные эмоции не взяли вверх над вами? Назовите способы, помогающие вам справиться с негативными эмоциями (вопросы для обсуждения всеми участниками тренинга, ответы можно записать на доске)

-Что мне даст умение справляться с негативными эмоциями в конфликтной ситуации? (ответы родителей)

**Вывод:** Для того чтобы достичь готовности к разрешению, прежде всего необходимо себе сказать: «Стоп. Мне надо остановиться, мне необходимо подумать!»

Если это межличностный конфликт, то можно попробовать сказать себе: «Да, мы оба раздражены, но это раздражение никуда нас не приведет. Случилось то, что случилось. Теперь следует подумать, как же достичь позитивных изменений». Если вы видите, что раздражение препятствует пониманию и разрешению конфликта, значит, надо остановиться. Только овладев эмоциями, можно продуктивно работать над конфликтом.

**Проигрывание 2-х конфликтных ситуаций. Выбирается из родителей мама и сын. Маме даются слова с разным эмоциональным содержанием. Ребенку слов не дается, его задача, подумать, что он чувствует, когда слышит эти слова и чтобы ему хотелось ответить в этот момент:**

*«Мама и сын не могут договориться по какому-то вопросу. Мама говорит:*

**1 вариант маминых слов:** *«Хватит меня перебивать! Ты не уважаешь мое мнение, всегда гнешь свою линию и противоречишь! Ты мне уже надоел со своим мнением!»*

*Ответ ребенка: « .....» (сын отвечает то, что ему бы хотелось ответить).*

**2 вариант маминых слов:** *«Я понимаю, что тебе важно, чтобы твое мнение было услышано и учитывалось. Я чувствую неуважение к себе, когда мне не дают сказать и перебивают.*

*Давай будем высказываться по очереди, слушать мнение друг друга и обсуждать точку зрения каждого».*

Ответ ребенка: « .....» (сын отвечает то, что ему бы хотелось ответить).

-Чем отличаются 1 и 2 вариант слов взрослого? А поведения и чувства ребенка?

-Что очень важно соблюдать в конфликтной ситуации?

-Что это может дать мне как родителю?

-Что это даст Вашему ребенку?

**Вывод:** если соблюдать определенную стратегию поведения в конфликтной ситуации, то это может:

1. Усилить Ваш авторитет родителя, повысить уважение к Вам со стороны ребенка.
2. Укрепить Вашу позитивную связь с ребенком.
3. Научиться располагать к себе ребенка в любой ситуации, находить контакт с ним.
4. Помочь ребенку сформировать ответственное мышление, ответственное поведение и самодисциплину для взрослой жизни.(7)

-Подумайте и постарайтесь назвать качества и умения, необходимые для успешного разрешения конфликтов.

Участники называют качества поочередно, варианты фиксируются на доске в виде схемы или текста.

1. Сохранять в отношениях уважительный тон.
2. Пользоваться преимущественно Я-высказываниями, в которых говорится о том, что вы думаете, чувствуете, хотите, собираетесь делать.
3. Умение слушать и, главное, слышать другого.
4. Сдержанность в эмоциях.
5. Терпение.
6. Способность поставить себя на место другого
7. Умение аргументировать свою позицию и др.

**6. Знакомство с техникой бесконфликтного общения (использован материал с авторского обучающего курса Р.Гриценко «Метод «Кросс-коучинг». Решение проблемного поведения подростков через консультирование родителей»).** (7)

-Как вы понимаете термин «бесконфликтное общение»?

-Можно ли научиться общаться со своим ребенком без конфликтов?

-Что мне это даст как родителю?

-Как вы думаете, сколько времени может занять формирование умения общаться позитивно со своим ребенком, без конфликтов? От чего это будет зависеть? (ответы родителей).

-Чтобы почувствовать себя великим и чтобы показать своё величие – люди идут на скандалы и конфликты, провоцируя их.

**Основной принцип бесконфликтного общения – утверждение значимости подростка в его и своих глазах** (особенности подросткового возраста).

Поскольку значимыми люди хотят быть всегда, в любых ситуациях, то с этого момента мы берем себе на вооружение этот принцип и в каждой напряженной или конфликтной ситуации с ребенком мы используем его и строим беседу в соответствии с ним, а именно подчеркиваем значимость нашего собеседника.

-Что происходит со значимостью ребенка, когда он вступил в подростковый возраст? (ответы родителей)

Он везде и всюду ищет подкрепление своей значимости. Дает вам понять, что не вы главный в семье, повышает тон, позволяет себе спорить с вами, пропускает учебу и дает вам понять, что он сам в состоянии себя контролировать, заводит вредные привычки, которые как он считает подкрепляют его значимость в кругу сверстников и т.д.

-Когда вы спорите с ребенком и применяете авторитарные способы подавления его воли – что происходит с его значимостью? (ответы родителей)

-Вы сжимаете пружину. А сила действия в пружине равна силе противодействия. Что вы получаете?

-А для того, чтобы сохранить значимость ребенка на высоком уровне и побудить его к нужному вам действию существует конкретная технология: «Технология бесконфликтного общения».

-Обратите внимание на 2 ситуацию общения мамы и сына (см.выше), где мама использует технику бесконфликтного общения. Попробуйте составить формулу бесконфликтного общения (родители работают в группах).

### **Формула бесконфликтного общения**



**«Тебе важно» + «Я-высказывания» + «Просьба» (побуждение к действию)**

<i>Ты – сообщение</i>	<i>Тебе важно...</i>	<i>Я – высказывание...</i>	<i>Просьба (побуждение к</i>
-----------------------	----------------------	----------------------------	----------------------------------

			действию)
<u>(обвиняющее утверждение)</u>	<u>бесконфликтное общение</u>		
Мне надоело каждый раз убирать за тобой разбросанные вещи! Ты, негодяй... перестал уважать меня и мой труд!	Я понимаю, что для тебя важно после школы позаниматься своими делами, чтобы расслабиться и отдохнуть.	Тем не менее, когда мне приходится собирать за другими разбросанные вещи, я <b>чувствую</b> себя ломовой лошадкой и мне кажется, что меня и мой труд перестают уважать.	Пожалуйста услышь меня, оставь все свои дела и собери свои вещи сам.
В последнее время ты совсем перестал меня уважать и ведешь себя так, будто я пустое место и не выполняешь мои просьбы! Как ты можешь так поступать со своей матерью!			
Ты постоянно приходишь с гулянок очень поздно. И тебе плевать на мои запреты, полицию и комендантский час. Ты совсем распустился и перестал меня уважать! И тебе плевать, что я ночами не сплю из-за этого, не			

зная, что с тобой и где ты.			
-----------------------------	--	--	--

Первый пример прорабатывается с родителями, остальные два они пробуют самостоятельно. После работы – проверка (см.Приложение 3) .

**Вывод по собранию:**

Родителям предлагается закончить текст-фразу:

- если отношения в семье строятся в рамках сотрудничества и уважения, родитель предлагает помощь, поддержку, учитывает мнение ребенка;
- если родитель говорит о себе: о чувствах, потребностях, ожиданиях, а не о том, какой плохой ребенок и как плохо он поступил;
- если родитель принимает ребенка как личность со своими потребностями;
- если родитель дает понять, что ошибки можно исправить;
- если родитель разделяет ответственность с ребенком;
- если родитель соблюдает личностные границы свои и ребенка, то ... (высказывание родителей).

## Список использованной литературы:

1. Адель Фабер, Элен Мазлиш. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили / (пер. с англ. А.С. Завельской). – Москва: Издательство «Э», 2016. – 336с. – (Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).
2. Большая энциклопедия психологических тестов.-М.:Изд-во Эксмо, 2006.-416с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?
4. Конфликты в семье и пути их преодоления.-Методическое пособие. Авт.-сост. к.п.н.Т.Н.Муладжанова. –Изд. «Перспектива», 1990.
5. Мириманова М. С. Конфликтология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 320 с.
6. Психология человека от рождения до смерти/ под ред. А.А. Реана.-СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2006. – 651с.
7. Материал с авторского он-лайн тренинга авт. Р.Гриценко по специализации: «Метод «Кросс-коучинг». Решении проблемного поведения подростков через консультирование родителей).

### **Уважаемые родители!**

Отразите ваши ощущения от конфликтов со своим ребенком, завершив предложения, приведенные в тексте:

1. Я должен...
2. Я больше всего боюсь...
3. Мне очень трудно забыть...
4. Я хочу...
5. Чего мне по-настоящему не хватает, так это...
6. Когда я сердит, я...
7. Особенно меня раздражает то, что...
8. Меня беспокоит...
9. Для меня самое лучшее, когда...
10. Я долго не могу забыть...
11. Я понимаю, что...
12. Мне бывает стыдно за...

### **Экспресс-анкета**

1. Кто считает, что эта тема актуальна? Почему?
2. Как часто возникают конфликты с вашими детьми (один раз в месяц, один раз в неделю, каждый день)?
3. По каким вопросам чаще всего возникают конфликтные ситуации?
4. Как заканчивается конфликт (позитивно – находим компромисс, договариваемся, или обидой, злостью, негодованием)?
5. Чего не хватает Вам в конструктивном разрешении конфликтных ситуаций?
6. Что Вы ждете от собрания?

(Родители отвечают анонимно, вопросы по анкете сразу анализируются)

Анкета для учащихся

1. Какие у вас ассоциации со словом «конфликт»? Какие синонимы к данному слову вы можете подобрать?
2. Что думает человек в конфликтной ситуации?
3. Что чувствует человек, находящийся в конфликтной ситуации?

Дети поэтапно заполняют таблицу, образец которой находится на доске:

**Конфликт – это...**

<b>Мои понятия(ассоциации)</b>	<b>Мои мысли</b>	<b>Мои чувства</b>	<b>Мои действия</b>

Чтобы создать целостный внутренний образ, детям предлагается, пользуясь таблицей, составить и написать фразу: «Конфликт для меня – это...» Каждый выбирает для себя из таблицы определенную ассоциацию, мысль, чувство и ведущую стратегию поведения. Фраза строится по алгоритму:

«Конфликт для меня – это... (ассоциация), когда я думаю... (мысль), когда я чувствую... (чувства) и действую как... (стратегия поведения)».

**Примеры высказываний:**

*Конфликт для меня – это борьба, когда я думаю, что меня хотят обидеть, чувствую напряжение, страх и подавляю... Я поняла, почему на меня все время бабушка ворчит, ведь я веду себя, как акула...*

*Конфликт для меня – это напряженность, когда мне кажется, что меня подавляют, я чувствую себя ничтожеством и... уступаю, простить себе не могу, иду на поводу что ли, не согласен, а уступаю, не могу сказать «нет»...*

**2. Заполнить вторую таблицу «Частые причины конфликтов»**

<b>Частые причины конфликтов с...</b>		
<b>родителями</b>	<b>друзьями</b>	<b>учителями</b>



Технология бесконфликтного общения

«Тебе важно» + «Я-высказывания» + Просьба (побуждение к действию)

<i>Ты – сообщение</i>	<i>Тебе важно...</i>	<i>Я – высказывание...</i>	<i>Просьба (побуждение к действию)</i>
<i>(обвиняющее утверждение)</i>	<b>бесконфликтное общение</b>		
<i>Мне надоело каждый раз убирать за тобой разбросанные вещи! Ты, негодяй... перестал уважать меня и мой труд!</i>	<i>Я понимаю, что для тебя важно после школы позаниматься своими делами, чтобы расслабиться и отдохнуть.</i>	<i>Тем не менее, когда мне приходится собирать за другими разбросанные вещи, я чувствую себя ломовой лошадкой и мне кажется, что меня и мой труд перестают уважать.</i>	<i>Пожалуйста услышь меня, прямо сейчас, оставь все свои дела и собери свои вещи сам.</i>
<i>В последнее время ты совсем перестал меня уважать и ведешь себя так, будто я пустое место и не выполняешь мои просьбы! Как ты можешь так поступать со своей матерью!</i>	<i>Я понимаю, что тебе хочется быть взрослым и принимать самостоятельно решения. Самому решать что делать и как поступить</i>	<i>В то же время, когда мой ребенок перестает замечать меня и мои просьбы, мне становится ужасно обидно и больно, как маме.</i>	<i>Пожалуйста, проявляй ко мне больше уважения, помни, что я твоя мать и прислушивайся к моим просьбам</i>
<i>Ты постоянно приходишь с гулянок после 12 ночи. И тебе плевать на мои запреты. Ты совсем распустился и перестал меня уважать! И тебе плевать, что я ночами не сплю из-за этого, не зная, что с тобой и где ты.</i>	<i>Я понимаю, что для тебя важно провести время с друзьями и погулять подольше.</i>	<i>Я очень переживаю за тебя, когда тебя так поздно нет дома. У меня такое чувство, что ко мне наплевательски относятся.</i>	<i>Я тебя очень прошу – приходи домой вовремя или хотя бы звони и предупреждай меня, когда задерживаешься.</i>

### **Памятка «Приемы эффективного слушания»**

- Дайте возможность ребенку высказаться.
- Сосредоточьтесь на том, что он говорит, не вмешивайтесь в его речь своими замечаниями.
- Воздержитесь от оценок и постарайтесь понять точку зрения ребенка, ход его мыслей.
- Не отвлекайтесь, победите то, что мешает вам сосредоточиться.
- Поддержите ребенка одобрительным жестом, словами. Это даст ему возможность чувствовать себя уверенно.
- Покажите ребенку, что вы поняли его. Перескажите своими словами его мысли, начиная со слов: «Как я тебя понял...», «По-твоему мнению...», «Ты считаешь...», «Ты, наверное, расстроен тем, что...».
- Попытайтесь вместе с ним определить, что следует сделать. Лучше, если это будут «пошаговые» действия (во-первых, во-вторых и т.д.).
- Утолите «тактильный голод» ребенка - обнимите, прижмите его к себе, потормошите. Это способствует появлению у него чувства защищенности, уверенности в себе (если ребенок будет готов к тактильным прикосновениям).

### Памятка по разрешению конфликтов

Уважаемые родители!

Попытайтесь осмыслить предложенные вопросы и вам будет легче адекватно вести себя в конфликте.

1. Хочу ли я благоприятного исхода конфликта для нас обоих?
2. Вместо того, чтобы думать, «как это могло быть», вижу ли я новые возможности в том, что есть?
3. Как бы я чувствовал себя на его (ее) месте?
4. Что он (она) пытается сказать?
5. Выслушал ли я его (ее) как следует?
6. Что я хочу изменить?
7. Как я могу сказать это без обвинений и нападок?
8. Не злоупотребляю ли я властью?
9. Что я чувствую?
10. Возлагаю ли я на кого-то вину за свои чувства?
11. Поможет ли это делу, если я расскажу ему (ей) о том, что я чувствую?
12. Что я хочу изменить?
13. Избавился ли я от желания наказать его (ее)?
14. Что я могу сделать, чтобы лучше владеть моими чувствами?  
(Например, выразить свои чувства на бумаге, поговорить с другом и др.)
15. Хочу ли я разрешить конфликт?

## Памятка «Правила общения при конфликте с ребенком»

### **Будучи в позиции слушающего:**

- проявляйте терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего помочь ребенку в выражении, высказывании своих проблем;
- не давайте оценок ребенку: если вы будете оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребенка;
- не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте — это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала - и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

### **Будучи в позиции говорящего:**

- не обвиняйте - не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте кого-то еще в том, что случилось;
- не придумывайте - не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;
- не защищайтесь - сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что-то же самое сделает и ребенок;
- не характеризуйте - не описывайте личность ребенка, тем более говоря «ты невнимателен, эгоистичен, неопытен, молод» и т. п., старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;
- не обобщайте — избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приводите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.

Диагностический инструментарий, который можно использовать при работе с родителями

### 1.Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера

Методика предназначена для изучения уровня коммуникативного контроля: низкий, средний или высокий коммуникативный контроль. Согласно М. Снайдеру, люди с высоким коммуникативным контролем постоянно следят за собой, хорошо осведомлены, где и как себя вести. Управляют своими эмоциональными проявлениями. Вместе с тем они испытывают значительные трудности в спонтанности самовыражения, не любят непрогнозируемых ситуаций. Люди с низким коммуникативным контролем непосредственны и открыты, но могут восприниматься окружающими как излишне прямолинейные и навязчивые.

Тест имеет деление уровней коммуникативного контроля по следующим градациям: *низкий уровень коммуникативного контроля* – личность характеризуется высоким уровнем импульсивности в общении и взаимодействии с окружающими, низкой дифференцированностью поведения, что вызывает раскованность во взаимодействии с партнерами по общению; *средний уровень коммуникативного контроля* – личность характеризуется сдержанностью и низкой эмоциональностью в общении, искренностью и непосредственностью при взаимодействии с окружающими; *высокий уровень коммуникативного контроля* – личность характеризуется достаточно высоким уровнем эмоциональной сдержанности и контроля своего поведения при взаимодействии с окружающими.

#### Шкала самомониторинга

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется Вам верным или преимущественно верным, ответьте "Верно", если неверным или преимущественно неверным – "Неверно".

№	Утверждение	Варианты ответа	
		верно	не верно
1	Мне трудно подражать поведению других людей	верно	не верно
2	Я воспринимаю как спектакль свои попытки произвести впечатление на других людей или поддерживать отношения с ними	верно	не верно
3	Мне кажется, что я мог бы быть неплохим актером	верно	не верно
4	Я произвожу на других впечатление человека, испытывающего	верно	не

	значительно более глубокие эмоции чем это есть на самом деле		верно
5	Я редко нахожусь в центре внимания окружающих меня людей	верно	не верно
6	В различных ситуациях и с разными людьми я веду себя как совершенно другой человек	верно	не верно
7	Я могу доказывать только те идеи, в которые я верю	верно	не верно
8	Для того, чтобы не остаться в одиночестве и нравиться другим людям я стараюсь быть таким, каким они меня хотят видеть и никаким другим	верно	не верно
9	Я могу вводить в заблуждение других людей, демонстрируя дружелюбие даже если они не нравятся мне	верно	не верно
10	Я не всегда такой, каким кажусь	верно	не верно

**Подсчет результатов:** прибавьте себе по одному баллу за ответ "неверно" на вопросы № 1, 5, 7 и за ответ "верно" на все остальные вопросы. Подсчитайте сумму баллов.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: "я такой, какой я есть в данный момент". Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое "Я", мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

**0-3 балла:** у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас "неудобным" по причине Вашей прямолинейности.

**4-6 баллов:** у Вас средний коммуникативный контроль, Вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

**7-10 баллов:** у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое Вы производите на окружающих.

## 2. Оценка уровня общительности (В.Ф. Ряховского).

Тест дает возможность определить уровень коммуникабельности человека. Содержит 16 вопросов. Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой из семи категорий относятся испытуемые.

Тест классифицирует испытуемых по семи категориям, к которым относятся: *явная некоммуникабельность* – непригодность к работе в коллективе, что указывает на низкий уровень социализации; *замкнутость* – неразговорчивость, предпочтительность одиночества; *в известной степени общительность* – в незнакомой обстановке чувствует себя вполне комфортно, но в спорах и диспутах участвует неохотно; *нормальная коммуникабельность* – любознательность, интерес к собеседнику, терпеливость в общении с другими, отстаивание своей точки зрения без вспыльчивости; *весьма общителен* (порой может быть сверх нормы) – любопытность, разговорчивость, любит высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих, охотно знакомится с новыми людьми; *«рубашка-парень»* – общительность бьет ключом, всегда в курсе всех дел, любит принимать участие во всех дискуссиях, больше на несерьезные темы; *коммуникабельность болезненного характера* – говорлив, многословен, вмешивается в дела, к которым не имеет никакого отношения, берется судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентен, часто бывает причиной разного рода конфликтов в своем окружении.

### Содержание теста

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует используя три варианта ответа - "да", "иногда", "нет".

**Инструкция:** Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да", "нет", "иногда".

### Опросник

1. Вам предстоит ordinaria или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будет томиться в ожидании?

12. Боятесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

### Обработка результатов

«Да» - 2 очка, «иногда» - 1 очко, «нет» - 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории людей относится испытуемый.

#### Классификатор к тесту В.Ф.Ряховского

**30 - 31 очка** - Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

**25 - 29 очков** - Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством - в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

**19 - 24 очков** - Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходите с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

**14 - 18 очков** - у Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.



**9 - 13 очков** - Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры), любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам не достает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

**4 - 8 очков** - Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

**3 очка и менее** - Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям - и на работе, и дома, и вообще повсюду - трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье - такой стиль жизни не проходит бесследно.

### **Тест «Конфликтный ли вы человек?»**

**Инструкция:** «Внимательно прочитав каждое высказывание, выберите то, которое в большей степени соответствует тому, как вы обычно поступаете и действуете».

1. Я обычно спокойно переношу самодовольных людей, даже когда они бахвалятся:  
а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить;
2. Я подозреваю людей, которые проявляют чрезмерное дружелюбие, в коварстве:  
а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить;
3. Если кто-либо на меня сердиться, я:  
а) постараюсь успокоиться; б) рассержусь сам; в) затрудняюсь ответить.
4. Я считаю, что нет совсем плохих людей. Нужно постараться каждого понять, и он ответит добром:  
а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

5. Когда мною командуют, я нарочно поступаю наоборот:

а) именно так; б) так не бывает; в) затрудняюсь ответить.

6. Если руководство меня в чём-то упрекает, то, как правило, только за дело:

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

7. Иногда я выдаю шутку (даже глупость), чтобы людей удивить и посмотреть, как они будут реагировать:

а) случается; б) никогда; в) затрудняюсь ответить.

8. Я тщательно продумываю, как повлиять на товарищей, чтобы они помогли достигнуть моей цели:

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

9. Если моё удачное замечание осталось незамеченным, я:

а) не повторяю; б) повторяю его снова; в) затрудняюсь ответить.

10. Меня огорчает, если обо мне говорят дурно без всяких оснований:

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов.

Два балла присуждается за ответы «а» в вопросах 2, 5, 7, 8, 10 и ответы «б» в вопросах 1, 3, 4, 6, 9.

За ответы «в» присуждается один балл.

**От 6 до 12 баллов** – человек достаточно гибок, но меняет отношения с трудом, скорее в лучшую сторону. Открыт для компромиссов, но прежде, чем установить дружеские отношения, изучает партнёра.

**От 13 до 19 баллов** – осторожен, подозрителен. Всегда ожидает конфликта, умеет управлять окружающими, но плохо ориентируется в психологии.

**От 20 баллов и выше** – человеку очень трудно ладить с людьми, для него конфликт – это образ жизни.