

Консультация для законных представителей МАОУ СОШ №19
«Причины конфликтов родителей с подростками»

Обсуждение вопросов, сначала выслушиваются ответы законных представителей, затем информация обобщается.

Подростки в конфликте:

Кризис переходного возраста.

Стремление к самостоятельности и самоопределению.

Требование большей автономии во всём - от одежды до помещения.

Привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье.

Бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

Родители в конфликте:

Нежелание признать, что ребёнок стал взрослым.

Боязнь выпустить ребёнка из гнезда, неверие в его силы.

Проецирование поведения ребёнка на себя в его возрасте.

Борьба за собственную власть и авторитетность.

Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребёнка.

Неподтверждение родительских ожиданий.

Почему происходят конфликты? (Не умеем выслушать друг друга, не хотим вникнуть в то, как выглядит ситуация с точки зрения другого, не хотим понять интересы друг друга и найти общие интересы).

Какие навыки необходимы любому человеку при решении конфликтов?

Умение слушать.

Умение справляться со стрессом, владеть своими эмоциями.

Умение сохранять уверенность в себе, постоять за себя.

Умение критиковать и правильно реагировать на критику.

Умение принимать решение.

Умение уважать друг друга, и начинать эту науку нужно с себя.

Методы выхода из конфликта

Для выхода из конфликтной ситуации можно:

Дать выход своим чувствам, предупреждая об этом других.

Найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте.

Поставить себя на место другого человека.

Осознать право на существование другой точки зрения.

Быть твёрдым, говоря о проблеме, и мягким с людьми.

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

И если человек, который находится рядом с тобой, отличается от тебя, это не значит, что он хуже тебя. Он просто другой, со своими индивидуальными особенностями, со своими сильными и слабыми сторонами личности.

Примитивные реакции людей в ситуации конфликта.

Реакция амбиции. Получив информацию, придающую вес другому лицу, человек тут же старается принизить значение этой информации, стараясь подчеркнуть собственную значимость в глазах других людей.

Реакция самодовольства. Желание похвастаться своими возможностями или привилегиями, достижениями, при этом наблюдая за реакцией других людей. Получение радости от зависти других людей.

Реакция зависти. Человек достиг успеха, другой от его успеха и достижений "заболевает". Он считает, что успех другого возможен только после успеха его самого.

Реакция злорадства. Человек радуется тому, что кому-то плохо. Часто при этом не скрывает своих чувств.

Реакция захвата. Желание во что бы то ни стало присвоить себе заслуги другого человека, несмотря на свои реальные заслуги.

Реакция агрессии. Человек использует угрозы и грубость в достижении цели. Это характерно для людей амбициозных и нечувствительных к страданиям других.

Реакция присвоения. Гиперопека или прилипание к человеку для реализации своих целей.

Реакция безразличия. Бестрепетное отношение к физическому и душевному страданию другого человека.

И вот такие-то сложнейшие миры сталкиваются между собой в повседневной жизни, порождая многочисленные проблемы. И возникает необходимость погасить конфликт.

Желательно, по крайней мере,

"перемирие" враждующих, причём на основе такого компромисса между ними, который бы, во-первых, не шёл вразрез с этическими нормами. А во-вторых, не ущемлял человеческого достоинства обеих сторон.

Информация для родителей

Памятка для родителей

Уважаемые папы и мамы!

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

Прежде чем Вы вступаете в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого Вы хотите получить.

Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.

В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.

Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.

Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.

Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.

Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать от стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.

Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.

Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.

Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

Полезная информация

Подростковую психику нередко называют периодом "гормональной дури". У подростка происходит поиск и становление своего "я" - это стремление освободиться от влияния взрослых и общаться со сверстниками. Такие реакции порождают меньше конфликтов и проходят мягче в 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.

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

Не следует видеть в самостоятельности ребёнка угрозу его лишиться.

Помните, что ребёнку нужна не столько самостоятельность, сколько право на неё.

Чтобы ребёнок выполнил то, что вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.

Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.

Не создавайте в семье "революционную ситуацию", а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить её мирным путём.

Не забывайте слова И. - В. Гёте: "В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках".

За и против чего ведёт борьбу ребёнок в переходном возрасте?

За то, чтобы перестать быть ребёнком.

За прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.

За утверждение среди сверстников.

Против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.

Советы для родителей:

помочь ребёнку найти компромисс души и тела;

все замечания делать доброжелательным, спокойным тоном, не использовать ярлыков; подробно познакомить подростка с устройством и функционированием организма, подобрать соответствующую литературу по этому вопросу; необходимо помнить, что пока развивается тело ребёнка, болит и ждёт помощи его душа.

Тест Самооценка конструктивного взаимодействия в супружеских отношениях

Проанализируйте и оцените по пятибалльной шкале свое поведение во взаимодействии с супругом (супругой) по 15 позициям, представленным в следующей матрице:

№	Позиция	Оценка
1	Я уважаю себя и тем более супруга (супругу).	5 4 3 2 1
2	Я всегда помню, что он (она) самый близкий для меня человек, отец (мать) моих детей.	5 4 3 2 1
3	Я стараюсь не накапливать ошибки и обиды, а сразу реагирую на них.	5 4 3 2 1
4	Я никогда не делаю сексуальных упреков.	5 4 3 2 1
5	Я никогда не делаю замечания супругу (супруге) в присутствии других людей, в том числе в присутствии детей.	5 4 3 2 1
6	Я никогда не преувеличиваю собственные способности и достоинства.	5 4 3 2 1
7	Я не считаю себя всегда и во всем правым.	5 4 3 2 1
8	Я никогда не ревную и всегда доверяю супругу (супруге).	5 4 3 2 1
9	Я всегда внимателен, умею слушать и слышать супруга (супругу).	5 4 3 2 1
10	Я постоянно работаю над своими недостатками, забочусь о своей физической привлекательности.	5 4 3 2 1
11	Я никогда не говорю о недостатках супруга (супруги), а веду речь только о конкретном поведении в конкретной ситуации.	5 4 3 2 1
12	Я всегда отношусь к увлечениям супруга (супруги) с интересом и уважением.	5 4 3 2 1
13	Я не пытаюсь, во что бы то ни стало установить истину в семейных отношениях, если есть возможность не делать этого.	5 4 3 2 1
14	Я стараюсь находить время для того, чтобы иногда отдохнуть, друг от друга, и предоставляю такую возможность супругу (супруге).	5 4 3 2 1
15	В конфликте я никогда не делаю ставку на победу и всегда готов уступить.	

Оценка результатов

1. Просуммируйте полученные баллы по всем 15 позициям и найдите среднее арифметическое от этой суммы.
2. Если полученный результат составляет от 4,5 до 5 баллов, то ваша готовность к конструктивному взаимодействию в супружеских отношениях высока и исключает конфликт.
3. Если полученный результат составляет от 4 до 4,5 баллов, то уровень вашей готовности к конструктивному взаимодействию выше среднего. Чтобы исключить конфликтность в отношениях с супругом (супругой), вам необходимо пересмотреть отдельные позиции вашего поведения.
4. Если полученный результат составляет от 3 до 4 баллов, то уровень вашей готовности к конструктивному взаимодействию средний и, следовательно, вероятность конфликтов с супругом (супругой) достаточно высока. Вам необходимо серьезно пересмотреть некоторые позиции вашего поведения.
5. Если результат меньше 3 баллов, то уровень вашей готовности к конструктивному взаимодействию низкий, а вероятность конфликта с супругом (супругой) очень высока. Вам необходимо очень серьезно пересмотреть большинство позиций вашего поведения, указанных в тесте, и активно работать над собой.

Тест Самооценка конструктивного поведения во взаимоотношениях с детьми

Проанализируйте и оцените по пятибалльной шкале свое поведение в процессе воспитания ребенка по 11 позициям, представленным в следующей матрице:

№	Позиция	Оценка
1.	Я всегда помню об индивидуальности ребенка	5 4 3 2 1

2.	Я всегда знаю и учитываю то, что каждая новая ситуация требует нового решения	5 4 3 2 1
3.	Я всегда стараюсь понять потребности и интересы ребенка	5 4 3 2 1
4.	Противоречия я воспринимаю как фактор нормального развития	5 4 3 2 1
5.	Я всегда стабилен в отношениях с ребенком	5 4 3 2 1
6.	Я стремлюсь к уменьшению “нельзя” и увеличению числа “можно”	5 4 3 2 1
7.	Для меня наказание является крайним средством воспитания	5 4 3 2 1
8.	Я стремлюсь дать ребенку возможность прочувствовать неизбежность негативных последствий его поступков	5 4 3 2 1
9.	При необходимости я использую метод логического разъяснения возможности негативных последствий	5 4 3 2 1
10.	Я стремлюсь к расширению диапазона моральных, а не материальных стимулов	5 4 3 2 1
11.	Я стремлюсь использовать положительный пример других детей и родителей. При этом соблюдаю меру и такт.	5 4 3 2 1

Оценка результатов

1. Просуммируйте полученные баллы по всем 11 позициям и найдите среднее арифметическое от этой суммы.
2. Если полученный результат составит величину от 4,5 до 5 баллов, то ваша готовность к воспитанию детей и взаимоотношениям с ними высока. Вы обладаете высокой психолого-педагогической культурой, позволяющей вам избежать серьезных конфликтов с детьми.
3. При результате от 3 до 4,5 баллов ваша готовность к воспитанию детей средняя. Во взаимодействии с детьми у вас могут возникать конфликты. Вам необходимо пересмотреть некоторые позиции вашего подхода к воспитанию детей.
4. Если результат меньше 3 баллов, то ваша готовность к воспитанию детей низкая. Вы не обладаете достаточной психолого-педагогической культурой. Чтобы избежать серьезных конфликтов с детьми, вам необходимо срочно заняться самообразованием, повышением психолого-педагогической культуры.

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 недомоганий в частых ссорах и, конечно, постараетесь его 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.

Последствия конфликтов в семье для будущей взрослой жизни ребенка

Дети, часто переживавшие конфликты в родительской семье, в своей взрослой жизни имеют *внутриличностный конфликт и заниженную самооценку*, при любых стрессовых ситуациях часто испытывают *депрессию и неуверенность в себе*, у них часто развиваются *невроты*.

У ребенка из конфликтной семьи *формируются специфические черты характера, мешающие его социализации* во взрослой жизни: замкнутость, агрессивность, безразличие, жестокость по отношению к окружающим, полное безразличие.

Во время переживания семейных конфликтов у ребенка *формируется сценарий поведения в его собственной семье*. То есть, такой ребенок зачастую берет родительскую семью за образец, который применит в своей собственной семье, и конфликты в ней будут также частым явлением.

У ребенка *формируется негативная картина мира*, и это значительно ухудшает качество его собственной взрослой жизни в будущем. Такой человек не будет верить никому, он будет очень тяжел в общении, полон пессимизма и цинизма.

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.

Советы родителям «Пути выхода из конфликтных ситуаций»

Все мы прекрасно знаем, что конфликт является неотъемлемой частью повседневной жизни.

Часто конфликты возникают и в отношениях детей с родителями, что, конечно, негативно сказывается на психике ребенка.

Как же быть в ситуации конфликта родителя и подростка? Психологи советуют:

✚ Дайте подростку «выпустить пар». Если подросток раздражен и агрессивен, договориться с ним зачастую невозможно, поэтому постарайтесь помочь ему снизить внутреннее напряжение. Во время его «взрыва» рекомендуется вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно.

✚ Сбивайте агрессию неожиданными приемами. Например, задайте неожиданный вопрос совсем о другом, но значимом для подростка деле или доверительно попросите у конфликтующего подростка совета.

✚ Не давайте подростку отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах. Не говорите: «Вы меня обманываете», а лучше звучит: «Я чувствую себя обманутым».

✚ Попросите сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий. Проблема — это то, что надо решать, а отношение к человеку — это фон, условия, в которых приходится принимать решение. Не позволяйте эмоциям управлять вами. Вместе с подростком определите проблему и сосредоточьтесь на ней: отделите проблему от личности.

✚ Предложите подростку высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения. Не надо искать виновных и объяснять создавшееся положение. Ищите выход из него. Вариантов должно быть много, чтобы выбрать лучший, который сможет удовлетворить интересы обоих партнеров по общению.

✚ В любом случае дайте подростку «сохранить свое лицо». Не следует отвечать агрессией на агрессию и задевать достоинства подростка. Давайте оценку поступкам, а не личности.

✚ Отражайте, как эхо, смысл высказываний и претензий. Употребление фраз типа «Правильно ли я тебя понял?», «Ты хотел сказать:» устраняет недоразумения и демонстрирует внимание к подростку, что уменьшает его агрессию.

✚ Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину. К извинениям способны уверенные и зрелые люди, поэтому это обезоруживает подростка и вызывает у него уважение и доверие.

✚ Ничего не надо доказывать. В конфликте никто никогда и никому ничего не смог доказать, так как отрицательные эмоции блокируют способность понимать и соглашаться. Это пустая трата времени и бесполезное занятие.

✚ Замолчите первым. Не от подростка — «противника» требуйте: «Замолчи», «Прекрати», а от себя. Но молчание не должно быть окрашено злорадством и вызовом.

✚ Не характеризуйте состояние конфликтующего подростка. Такие фразы отрицательного эмоционального состояния партнера, как «Что ты злишься/ нервничаешь/ бесишься», только укрепляют и усиливают конфликт.

✚ Независимо от результата разрешения противоречий старайтесь не разрушать отношения.

Побольше Вам положительных ситуаций и эмоций при взаимодействии с вашим подростком. 😊