

Тренинг для родителей

«Безконфликтное взаимодействие»

Актуальность.

Работа с родителями обучающихся одна из важных задач образовательного учреждения в решении вопросов воспитания детей и подростков. Важно установить доверительные отношения между родителями, испытывающими трудности в воспитании детей, и специалистами образовательного учреждения. Деятельность педагога-психолога в рамках образовательного учреждения предусматривает просветительскую и консультативную работу с родителями обучающихся. Практика показывает, что порой коррекция поведения родителей по отношению к собственным детям дает положительные результаты в личностном формировании подростков. Возрастные кризисы детей рассматриваются как факторы их повышенной конфликтности. Наиболее часто конфликты у родителей возникают с детьми именно подросткового возраста. Стоит выделить следующие типы конфликтов подростков с родителями: конфликт неустойчивости родительского отношения (постоянная смена критериев оценки ребенка); конфликт сверхзаботы (излишняя опека и сверхожидания); конфликт неуважения прав на самостоятельность (тотальность указаний и контроля); конфликт отцовского авторитета (стремление добиться своего в конфликте любой ценой). Обычно ребенок на притязания и конфликтные действия родителей отвечает такими реакциями (стратегиями), как: реакция оппозиции (демонстративные действия негативного характера); реакция отказа (неподчинение требованиям родителей); реакция изоляции (стремление избежать нежелательных контактов с родителями, сокрытие информации и действий). Исходя из этого, основными направлениями профилактики конфликтов родителей с детьми могут быть не только повышение педагогической культуры родителей, позволяющей учитывать возрастные психологические особенности детей, их эмоциональные состояния, но и помощь в

формировании конструктивного поведения родителей в конфликтах. В этом заключается актуальность работы педагога-психолога с родителями обучающихся.

Цель: повышение уровня психолого–педагогической компетентности родителей.

Задачи:

- повысить уровень информированности родителей о понятии "конфликт";
- дать достоверную информацию о различных стилях разрешения конфликта;
- развивать позитивные установки родителей конструктивного общения с детьми.

Ожидаемые результаты:

В результате данного занятия важно, помочь родителям увидеть во взаимоотношениях с подростком не столько доказательств каких-то изъянов или ошибок самого родителя, сколько желание и возможность к саморазвитию и изменению стратегии поведения.

Целевая аудитория: тренинг рассчитан на родителей в количестве 12-15 человек.

Продолжительность: тренинг рассчитан на 90 минут.

Методы и приемы: ролевая игра, дискуссия.

Оборудование: оргтехника (компьютер), листы А4, цветные карандаши, ручки, музыкальный центр.

План тренинга.

№	Этап	Продолжительность
1	Введение	10 мин.
	Знакомство	
2	Ожидания участников	
3	Принятие правил работы группы	
4	Оценка уровня информированности	20мин.

5	Актуализация проблемы	
6	Информационный блок	30 мин
7	Приобретение практических навыков	20 мин
8	Завершение работы	10 мин.

Ход тренинга.

I. Введение в тему.

Ведущий: Добрый вечер, уважаемые родители, я рада видеть вас здесь. Предлагаю начать нашу работу. Мы все сидим в кругу, потому что так легче видеть друг друга и обсуждать важные вопросы. Предлагаю вам

Упражнение «Знакомство». Заполнение визиток. Каждый участник получает бейдж, на которой пишет свое имя (имя-отчество, уменьшительное имя, детской прозвище – любой вариант обращения к себе, которым его будут называть во время тренинга). Далее визитки прикалывают к одежде так, чтобы их было легко прочитать. Приветствие, презентация своего тренингового имени каждого из участников.

Разминка.

Упражнение «Ключи» предлагается для выявления целей участников группы. В этом упражнении используется большая связка ключей. Ключ в руке человека, который будет говорить о своих целях, придаст ему уверенность и одновременно с этим символически выражает возможность что-то открыть или, наоборот, закрыть для себя.

Ведущий: «В процессе жизни мы расстаемся со многими представлениями, как бы "запираем на ключ" ошибочные предположения, иллюзии, отслужившие взгляды, устаревшие задачи, ненужные отношения и т.п. И в то же время мы многое открываем для себя: приобретаем новый взгляд на вещи, обращаемся к новым темам, задачам, людям. Все это будет символизировать связка ключей. Тот, кто захочет рассказать о своих целях, будет держать ее в

руках. Он может решить, какой ключ и по какой причине больше всего подходит для его конкретных целей, а также, с чем именно связана его цель: придется ли ему что-то "открывать" или, наоборот, "запирать". После того, как вы расскажете о своих целях, передайте, пожалуйста, связку следующему участнику.

Принятие правил.

Для того, чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы мы неотвлекались по пустякам, чтобы каждый из нас мог свободно высказать свои мысли, не опасаясь насмешек. Любая деятельность нуждается в упорядочении, поэтому я, как ведущий, предлагаю несколько правил^

Умейте слушать друг друга.

Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован ручной мячик, который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.

Говорите по существу

Иногда учащиеся отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: "Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?"

Проявляйте уважение

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

Конфиденциальность

То, что происходит на занятии, остается между участниками.

Правило "стоп"

Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав "стоп".

Каждый говорит за себя, от своего имени

Стоит говорить не "Все считают, что...", а "Я считаю, что..." и т.п.

Предлагаю вам обдумать данные правила, можете предложить свои коррективы.

Наша встреча посвящена нам и нашим детям, сегодня мы поговорим о том, что волнует каждого родителя. Какие бы ни были у нас отношения с детьми, но проблема конфликтов, ссор, споров всегда присутствует в отношениях между взрослыми и детьми.

Тема нашей встречи «Конфликты». Мы разберем причины возникновения конфликтов, и постараемся выяснить, из-за чего чаще всего конфликтуют родители с ребенком.

II. Работа по теме. Определение конфликта.

Ведущий: Давайте обратимся к определению конфликта,

Упражнение «Продолжите фразу»: «Конфликт для меня — это...» Каждый записывает ассоциацию, мысль, чувство Участники зачитывают свои фразы, делятся своими выводами, говорят о том, с чем согласны и не согласны, что открыли нового, что поняли.

Конфликт - это спор, ссора, в которых стороны не скупаются на взаимные упреки и оскорбления.

Основу любого конфликта составляет ситуация, включающая противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу, либо спорные цели

и средства их достижения в данных обстоятельствах или несовпадение интересов, желаний. Однако для того чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, когда одна из сторон начинает действовать, ущемляя интересы другой стороны. Если противоположная сторона отвечает тем же, конфликт из потенциального переходит в актуальный.

Наиболее значимой для подростка социальной средой является его школьный класс.

Для учащихся средних и старших классов ведущую роль в процессе социализации играет самоопределение личности, утверждение собственной позиции в проблемных ситуациях.

Не всегда родители могут понять поведение своих детей.

Для того чтобы понять поведение своих детей я предлагаю вам **Упражнение: «Мой беспокойный подросток»**

Мы сейчас будем знакомиться не с вашими детьми, а с вашим внутренним подростком, с его чувствами, переживаниями, обидами. Прошу положить перед собой лист бумаги, закрыть глаза, взять листок в руки и начать медленно мять его, как угодно. Мысленно вспомнить себя в образе подростка, кем-то обиженного или чем-то расстроенного».

Во время упражнения звучит спокойная, расслабляющая музыка. Через 1-2 минуты ведущий предлагает открыть глаза и помятый листок расправить на столе и карандашом обвести предмет, который каждый увидит на своем листе. Затем этот предмет нужно руками вычленить и цветными карандашами разукрасить. У каждого участника в руках будет какой-то предмет, означающий определенный образ (бабочка, цветок, домик, сердце, скелет, камень и проч.). Ведущий предлагает записать три вопроса и письменно ответить на них: «Что делает?», «Что чувствует?», «Что хочет?». После этого каждый участник рассказывает о своем образе, начиная со слов «Мой внутренний беспокойный подросток...» и зачитывает ответы на вопросы. В процессе высказывания ведущий оказывает психологическую

поддержку участникам, т. к. эта процедура вызывает мощный эмоциональный взрыв, внешний или скрытый, у каждого.

Анализ. Ведущий задает членам группы следующие вопросы:

- Узнали Вы что-то новое о себе?

- Что Вы чувствуете в данный момент времени?

То же самое происходит и с вашими детьми. Это не говорит о том, что ребёнок "какой-то не такой". Это свидетельствует о том, что сейчас он переживает непростой период своего взросления. На этом этапе для подростков характерна полярность психики:

- Целеустремленность, настойчивость и импульсивность,
- Неустойчивость может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать,
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- Потребность в общении сменяется желанием уединиться;
- Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

Следует принять эти проявления, как временные и переходные. Не стоит обострять ваши взаимоотношения из-за того, с чем подросток и сам не всегда может справиться. В этом возрасте вашим детям не хватает того, что уже есть у вас - это социальный опыт. И ваша задача - правильно его преподнести. Если вы представите свой опыт как непререкаемую истину, вряд ли "бунтующий" подросток захочет его перенять. Этот возраст требует бережного отношения к себе, ведь часто дети сами не могут в себе разобраться.

Существует множество видов конфликтов. Но для подросткового возраста самые характерные - это межличностные и внутриличностные конфликты. .

Внутриличностный конфликт опасен тем, что не всегда сразу будет распознан. Он имеет долгий скрытый период и только очень любящие и

наблюдательные родители могут понять, что что-то происходит с их ребёнком. Какие же проявления есть у внутриличностного конфликта:

Впадение из крайности в крайность.

Меняются привычки, поведение становится абсолютно другим, манера разговаривать, мимика, жесты.

Появляются новые интересы, причем, все сразу и одновременно.

Меняется круг общения и компания становится строго избирательной.

Помните, что сейчас важным изменением является формирование самосознания ребенка. Для него важно чувствовать себя независимым от взрослых, хотя таковым он пока ещё не является. Но от вас сейчас требуется уважение к его личности. Попробуйте вспомнить себя в его возрасте, и вы поймёте, что сейчас переживает ваш ребёнок. Стремление быть независимым проявляется, в первую очередь, в отрицании традиций, поведенческих норм, способов подавать себя, манеры одеваться, принятых в обществе.

Хотя где-то в глубине души подросток ощущает потребность в авторитете.

Это противоречие нередко вызывает особенно болезненную реакцию у взрослых и служит дополнительным катализатором конфликтов. (Слайд 9).

III. Пути решения конфликтов

Для того, чтобы помочь родителям увидеть себя со стороны : Упражнение «Предлагаю проиграть ситуации наиболее частых конфликтов между родителями и ребенком».

Группа делится на подгруппы по 2 человека, проигрывают свои предложенные ситуации «родитель-ребенок», с использованием полученных знаний, затем меняются ролями. В кругу обсуждается данное упражнение, участники делятся своими мыслями и чувствами.

Анализ: ведущий задает членам группы следующие вопросы:

- Что нового Вы узнали о себе после этого упражнения?
- Полезной ли для Вас была данная работа?

- Остались ли внутренние противоречия в связи с представленными способами выхода из конфликтов?

- Что вы чувствуете сейчас?

В детско-родительских конфликтах обычно две стороны, которые считают правыми только себя.

Ведущий: Как вы думаете, что подталкивает подростков к конфликтам? (выслушиваются ответы родителей).

1. Кризис переходного возраста;
2. Стремление к самостоятельности и самоопределению;
3. Требование большей автономии во всем — 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.

Ведущий: давайте поразмышляем, что заставляет родителей вступать в конфликтные отношения с детьми? (высказывания родителей можно записать на доске).

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

Ведущий: Как и любая деятельность, подростковый конфликт имеет свои этапы:

1. возникновение объективной конфликтной ситуации;
2. осознание ситуации как конфликтной;
3. конфликтное взаимодействие;
4. разрешение конфликта.

Исходы конфликтов могут быть следующими:

- устранение одной или обеих сторон;

- приостановка конфликта
- победа одной из сторон;
- согласование о правилах совместного использования объекта;
- равнозначная компенсация;
- альтернативное определение.

На течение и разрешение конфликта могут повлиять такие возрастные особенности подростка, как:

- Изменение объективного положения подростка в жизни.
- Обновление мотивационной сферы.
- Противоречие между повышением его потребностей и ограниченностью средств.
- Самоутверждение.
- Неадекватная самооценка.
- Соотнесение себя с “эталоном взрослости”.
- Неприемлемость старого родительского стиля взаимодействия.
- Конфликтность как черта личности.

Часто люди отличаются ещё и тем, что они по-разному ведут себя в конфликтных ситуациях. Существуют **пять основных тактик** поведения в конфликте:

соперничество - когда свои интересы превыше интересов других людей,

приспособление - готовность пожертвовать своими интересами ради других людей,

избегание - желание отсрочить решение конфликта или выход из него, не учитывая ни своих, ни чужих интересов,

компромисс - умение идти на взаимные уступки

сотрудничество - продуктивное разрешение конфликта с максимальным удовлетворением интересов всех сторон.

Ведущий: Предлагаю Вам на практике применить полученную информацию, используя одну из тактик выхода из конфликтной ситуации.

Упражнение. « Кулак».

Разделиться на пары. Один из участников сжимает кулак, а другой пытается разжать его, при этом **не применять силы**. Затем меняются ролями.

Анализ: - кому удалось разжать кулак?

- какой способ вы применили? (уговоры, просьба, хитрость и т.д.).

Ведущий: Как вы считаете, если ребёнок обратился за помощью в разрешении конфликтной ситуации, что он ожидает от вас в первую очередь? *Высказывания родителей.*

1. “Расправы над обидчиком” со стороны родителей, взрослых?

2. “Жалости, ему так не хватает вашего внимания?”

3. “Помощи, совета как действовать в этой ситуации?”

4. “Скрывает свои проблемы, неудачи, обвиняя других?”

Ведущий: Любую конфликтную ситуацию можно спокойно устранить. Проблемы отношений – это вечная тема, которая требует особого внимания. Чтобы в семье царил гармония, всегда было слышно смех счастья детей и родителей, нужно придерживаться лишь нескольких правил

Итак, какие же самые важные правила нужно соблюдать при разрешении подростковых конфликтов:

Упражнение «Шкатулка правил» Родители из шкатулки (коробки) достают по одной записки и зачитывают вслух правила:

1. Для начала предоставить детям шанс самим разрешить конфликт. Но если вы понимаете, что существует угроза физического или эмоционального благополучия, необходимо ваше разумное вмешательство.

2. Старайтесь объективно разобраться в причинах конфликта, не принимая явно чью - либо из сторон.

3. Приучайте детей к мысли, что в конфликте ответственность несут все участники.

4. Учите детей оценивать поступки, а не личности. Сами также придерживайтесь этого правила в отношениях к детям.

5. В конфликтах между собственными детьми не занимайте чью - либо из сторон.

Ведущий: Результатом конфликта может быть стресс, последствия которого могут обернуться для подростка очень критично, вплоть до депрессии и других серьезных расстройств.

Если есть подозрение, что подросток пребывает в стрессовом состоянии, то рекомендуется придерживаться следующей стратегии:

- не нужно возлагать на подростка свои ожидания и не надо предъявлять ему много претензий;
- разделять чувства подростка — очень хороший момент, но не нужно перегибать палку, залезая глубоко в душу и наводя там порядок, постарайтесь подкорректировать его умение правильно оценивать проблему;
- нужно стать терпеливым и внимательным слушателем: если подросток способен рассказывать о своих проблемах, значит еще не все потеряно и он сможет с ними бороться;
- не позволяйте ребенку стать затворником и, по возможности, вытаскивайте его из дома, не поощряйте его склонность к самообвинению;
- будьте доступны и всегда готовы найти время для общения с подростком;
- подкрепляйте положительные качества подростка;
- поощряйте любое увлечение спортом;
- если подросток начинает избегать вас и других людей, обращайтесь за профессиональной психологической помощью.

IV. Подведение итогов.

- Что дала встреча?

Можно закончить встречу притчей. Притча

Вот что попросил написать на своем надгробном камне английский архиепископ, умерший в 1100 г. Когда я был молод, и мое воображение не знало границ, я мечтал изменить мир. Когда я повзрослел и стал мудрее, я понял, что мир изменить не смогу. И тогда я решил умерить свои желания и сосредоточиться на собственной стране. Но и в своей стране мне не удалось ничего изменить.

На закате дней из последних сил попытался изменить хотя бы что-нибудь в моей семье, изменить самых близких мне людей, но, увы, и они меня обманули.

И вот, лежа на смертном одре, я наконец-то понял, (в первый раз в своей жизни), что если бы изменился сам, тогда, возможно, следуя моему примеру, изменилась бы моя семья, и с ее поддержкой и одобрением я мог бы изменить к лучшему мою страну, и кто знает, может быть, и весь мир.

Список литературы.

1. Баныкина С.В. Конфликты в современной школе: Изучение и управление / С.В. Баныкина, Е.И. Степанов. - М.: АТП, 2006. - 184 с.
2. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). — СПб.: Издательство “Речь”, 2007. — 224 с: ил.
3. Особенности обучения и психического развития школьников 13-17 лет / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Педагогика, 1988.
4. Столяренко Л. Д. Самыгин С. И. Психология общения. - Изд. 2-е, стер.-Ростов н/Д: Феникс, 2014.- 317.