

Дети и родители. Как разрешать конфликты?

Продолжительность занятия – 90 минут

Структура занятия

1. Вводная часть – 10 минут.

1.1. Знакомство и представление участников

1.2. Цели занятия:

- осознание типичных реакций в конфликтных ситуациях «родитель – ребенок»,
- обучение конструктивному решению конфликтов.

1.3. Задачи обучения:

- дать представление о сущности конфликтов в семье,
- рассмотреть возможные варианты решения конфликтных ситуаций,
- подобрать оптимальную стратегию разрешения конфликта.

2. Информационная часть – 20 минут.

2.1. Определение и сущность семейного конфликта.

2.2. Способы решения. Конструктивные и неконструктивные.

2.3. Конструктивные решения: этапы.

3. Активная часть – 60 минут.

Практические упражнения для родителей.

3.1. Напишите ответы на поставленные вопросы.

3.2. Групповая дискуссия «Кораблекрушение».

3.3. Игра «Я в конфликтной ситуации».

3.4. Игра «Конфликт нападающего и защищающегося».

3.5. Подведение итогов.

Материалы:

- бумага писчая,
- карандаши, ручки,
- ватман,
- раздаточный материал для игры «Кораблекрушение» (таблица).

Помещение:

- зал для тренинга.

2.1. Определение и сущность семейного конфликта.

Всем родителям знакома ситуация: вы готовите обед (ужин) для семьи и замечаете, что совсем нет хлеба. Решая отправить дочь в магазин, мама обращается к ней, как раз когда она занята делом «совершенно не важным» – играет в компьютерную игру. Мама объясняет, что не может сходить сама. Дочь говорит, что не может идти – у нее «предпоследний уровень» и вообще она уроки сделала и может отдохнуть. Мама настаивает... дочь не уступает.

Совершенно очевидно, что оба и родитель, и ребенок в этой ситуации имеют совершенно противоположные желания и сильно хотят их исполнения. **Конфликт – это всегда столкновение интересов сторон, где удовлетворение интересов одной стороны ведет к ущемлению (обиде, злости, разочарованию) другой.**

2.2. Способы решения: конструктивные и неконструктивные

Какие же есть варианты решения спорных ситуаций?

Задание для родителей: придумайте как можно больше вариантов развития событий в истории про маму и дочку (см. выше). Рассмотрите ваши решения с точки зрения результата. Разделите варианты решений на «конструктивные» и «неконструктивные».

ПЕРВЫЙ НЕКОНСТРУКТИВНЫЙ способ разрешения конфликтов: "Выигрывает только родитель".



К примеру, в случае конфликта с игрой мама может в раздражении сказать:

– Ничего, подождешь со своей игрой. Иди сейчас же!

– Нет!

– А все-таки ты пойдешь и купишь хлеба! Что такое, никогда тебя не допросишься?!

Что на это отвечают дети? Напомним, что их "стакан эмоций" полон, они эмоционально заряжены, а во фразах мамы звучат приказы, обвинения, угрозы. От этого температура в "стакане" сына или дочери, скорее всего, только поднимется:

– Эта твоя игра дурацкая!

– Нет, не пойду! Не пойду – и все, и ничего ты мне не сделаешь!

Родители, склонные использовать первый способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление, – необходимо. Дашь ему волю так он "на шею сядет", "будет делать, что хочет"... Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: "Всегда добивайся того, что ты хочешь, не считаясь с желаниями другого". А дети очень чувствительны к манерам родителей и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяют авторитарные силовые методы, дети быстро начинают делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда "коса находит на камень".

Есть и другой вариант такого способа: мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, которые и приводят к согласию в конце концов. Однако если такой нажим – постоянная тактика родителей, с помощью которой они всегда добиваются своего, то ребенок усваивает другое правило: "Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители". В некоторых семьях это происходит годами, и дети постоянно пребывают в стане побежденных. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях они накапливают озлобление и обиду, их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.

Задание для родителей: в малых группах нарисуйте портрет «выигрывающего» родителя (того, кто любым путем добивается своего в конфликте). Обсудите портрет с группой.

ВТОРОЙ НЕКОНСТРУКТИВНЫЙ способ разрешения конфликтов: "Выигрывает только ребенок".

По этому пути идут родители, которые либо избегают конфликтов ("мир любой ценой"), либо готовы постоянно жертвовать собой "ради блага ребенка", либо и то и другое.

В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Все это может быть и не так заметно в пределах семейной "всеобщей уступчивости", но едва они выходят за двери дома и включаются в какое-то общее дело, как начинают испытывать большие трудности. В школе, на работе, в любой компании им уже никто не хочет потакать. Со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти навстречу другим, они остаются в одиночестве, часто встречают насмешки и даже отвержение.

В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребенком и своей судьбой. В старости такие "вечноуступчивые" взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными. И только тогда наступает прозрение: они не могут простить себе мягкотелость и безответную самоотдачу.

КОНСТРУКТИВНЫЙ способ разрешения конфликтов: "Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок".

Сразу скажу, что этот способ основывается на двух навыках общения: активном слушании и "Я-сообщении". Так что усиленно рекомендую сначала освоить эти навыки. Сначала убедитесь, что вам удастся успешно послушать ребенка и сообщить ему о своих чувствах в более простых, бесконфликтных ситуациях, и только потом переходите к более сложным случаям.



2.3. Конструктивное решение: этапы

ПЕРВЫЙ ШАГ: прояснение конфликтной ситуации.

Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, т.е. обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму "Я-сообщения". Начинать надо именно с выслушивания ребенка. После того, как он поверит, что вы понимаете его проблему, он с гораздо большей готовностью вникнет и в вашу, а также примет участие в поисках совместного решения.

Например:

МАМА: *Леночка, пожалуйста, сбегай за хлебом. Гости сейчас придут, а у меня еще дел по горло!*

ДОЧЬ: *Ой, мама, мне же на секцию сейчас!*

МАМА: *У тебя секция, и ты не хочешь опаздывать* (активное

слушание).

ДОЧЬ: Да, понимаешь, у нас ведь начинается с разминки, и ее нельзя пропускать.

МАМА: Тебе нельзя опаздывать... (активное слушание). А у меня такое затруднительное положение... Гости вот-вот придут, а хлеба нет! ("Я-сообщение") Как же нам быть? (Переход ко второму шагу.)

Задание для родителей: напишите Ваш вариант Я-сообщения на данные ТЫ- высказывания.

1. *"Вы все взвалили на меня"*
2. *«Ты меня совсем загнал»*
3. *"Ты что, не знаешь, что я смотрю эту передачу каждый день!?"*
4. *«Ты как твой отец. Только о себе думаешь!»*

ВТОРОЙ ШАГ: сбор предложений.

Этот этап начинается с вопроса "Как же нам быть?", "Что же нам придумать?" или: "Как нам поступить?" После этого надо обязательно подождать, чтобы ребенок первый предложил решение (или решения) и только затем говорить о своих вариантах. При этом ни одно, даже самое неподходящее, с вашей точки зрения, предложение, не должно быть отвергнуто с места. Сначала предложения просто набирают "в корзинку". Если предложений много, их можно записать на листе бумаги.

ТРЕТИЙ ШАГ: оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. "Стороны" к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: детализация принятого решения.

Предположим, в семье постановили, что сын уже большой, и ему пора самостоятельно вставать, завтракать и ходить в школу. Это освободит маму от ранних хлопот и даст ей возможность выспаться. Однако одного решения мало. Надо научить ребенка пользоваться будильником, показать, где какая еда лежит, как разогревать завтрак и т.д.

ШАГ ПЯТЫЙ: выполнение решения, проверка.

Возьмем такой пример: семья решила разгрузить маму, поделить домашние дела более равномерно. Пройдя все этапы, пришли к определенному решению. Его хорошо бы записать на бумаге и повесить на стену (см. шаг четыре). В удобный момент, когда есть время у него и у вас и никто не раздражен, можно спросить: "Ну как у тебя идут дела? Получается ли?"



Практические упражнения для группы:

3.1. Задание для родителей: напишите ответ на следующие вопросы родителей:

ВОПРОС ПЕРВЫЙ. Как применять конструктивный способ, если никогда ничего подобного в семье не делали?

ВОПРОС ВТОРОЙ: Не страдает ли родительский авторитет?

ВОПРОС ТРЕТИЙ: Не слишком ли много времени требует процесс конструктивного разрешения конфликта?

ВОПРОС ЧЕТВЕРТЫЙ: Как быть, если нет устраивающего всех решения?

ВОПРОС ПЯТЫЙ: Как быть, если ребенку грозит, например, опасность, а он настаивает на своем; неужели и здесь нужно искать совместное решение?

ВОПРОС ШЕСТОЙ: А как вести себя, если конфликт разгорелся между детьми?

3.2. Групповая дискуссия «Кораблекрушение».

Игра "Кораблекрушение" показывает зависимость эффективности межличностного общения в конфликтной ситуации от способности принимать групповое решение, кооперироваться ради достижения общей цели.

Игра проводится в несколько этапов:

А) Группе дается следующая инструкция: "Вы – пилоты космического корабля, исследующего неизвестную планету. Однако ваш корабль потерпел крушение. Вы знаете, что в 500 км от того места, где вы приземлились, есть ваша станция и вам нужно до нее дойти. На вашем корабле осталось 14 вещей, которые, возможно, пригодятся вам, чтобы выжить. Какие-то вещи вы можете взять с собой. Сейчас каждому из вас нужно поставить порядковый номер для предметов снаряжения, ориентируясь на их значимость и незаменимость для вас".

Б) Затем каждый участник получает экспериментальный бланк со списком этих вещей и ранжирует их в столбике ИР (индивидуальное решение) в течение 10 минут.

Предметы для ранжирования:

№	Предмет	ИР	ГР	ОР	ИР-ОР	ГР-ОР
1	СЕКСТАНТ			15		
2	ЗЕРКАЛО ДЛЯ БРИТЬЯ			1		
3	20 ЛИТРОВ ВОДЫ			3		
4	СЕТКА ОТ МОСКИТОВ			9		
5	КОРОБКА С СУХИМ ПАЙКОМ			4		
6	МОРСКИЕ КАРТЫ АТЛАНТИЧЕСКОГО ОКЕАНА			14		
7	СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЖИЛЕТ			11		
8	5 ЛИТРОВ СОЛЯРКИ			2		
9	ТРАНЗИСТОРНЫЙ ПРИЕМНИК			13		

	(УКВ И СВ)					
10	РЕПЕЛЛЕНТ, ОТПУГИВАЮЩИЙ АКУЛ			12		
11	10 КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ НЕПРОЗРАЧНОГО ПОЛИЭТИЛЕНА			8		
12	2 ЛИТРА РОМА 80 ГРАДУСОВ			10		
13	15 МЕТРОВ НЕЙЛОВОГО КАНАТА			7		
14	2 КОРОБКИ ШОКОЛАДА			5		
15	РЫБОЛОВНАЯ СНАСТЬ			6		
	Результаты					

В) После этого игра переходит на этап групповой дискуссии. Вся группа, совещаясь, принимает общее решение и ранжирует их в новом порядке в графе ГР (групповое решение).

Г) Когда у каждого участника заполнено оба столбца, ведущий предлагает список правильных решений, которые записываются в столбик ОР (основное решение).

Д) В столбике ИР – ОР (индивидуальное решение – основное решение), оценивая индивидуальную эффективность, ставится разность решений по каждому пункту (она высчитывается из разности соответствующих значений). Подсчитывается общее количество расхождений и записывается в строке результатов.

Е) В столбике ГР – ОР (групповое решение – основное решение), оценивая групповую эффективность, ставится разность решений по каждому пункту (она высчитывается аналогично). Подсчитывается общее количество значений и записывается в строке результатов.

Ж) Следующим этапом становится сравнение эффективности группового и индивидуального решения, обсуждаются результаты взаимодействия. Это возможно с помощью вопросов:

- Какое решение (индивидуальное или групповое) для меня оказалось эффективнее? Почему?
- На что я ориентируюсь при принятии решений?
- Помогает ли мне группа или мешает, когда приходится сотрудничать?

3.3. Игра «Я в конфликтной ситуации».

Цель

Дать возможность увидеть, воспринимают ли тебя другие как конфликтного человека, показать различные способы реакций на конфликтную ситуацию и подходы к ней.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы

Ведущий может подготовить несколько вариантов конфликтной ситуации, например:

1. Ребенок отпрашивается погулять, родители против – надо готовить уроки.
2. Папа и сын хотят смотреть телевизор. В одно время. Разные программы.
3. В магазине: мама и дочь выбирают сапожки. Дочь выбирает более красивые (и дорогие), мама предлагает более практичные (и менее дорогостоящие). Дочь настаивает и обижается.

Процедура

Один участник выходит за дверь. Группа загадывает конкретного человека. Составляется характеристика выбранного человека при помощи описания его поведения в заданных условиях, в конкретной конфликтной ситуации. Участник заходит в комнату. Кто-то из группы рассказывает конфликтную ситуацию и все участники (с загаданным) по кругу высказывают свой прогноз о поведении оцениваемого. Основным участником должен отгадать, кого описывала группа.

Обсуждение

Анализируются основания и критерии, на основе которых принималось решение отгадывающего участника. Мнение группы. Мнение и впечатления загаданного. Чем определяются подходы к конфликтной ситуации? Какие они бывают?

3.4. Игра «Конфликт нападающего и защищающегося».

Цель

Дать возможность глубже почувствовать собственную позицию в конфликте; актуализировать психологическое переживание конфликта.

Необходимое время

6–7 минут.

Инструкция

Всем участникам необходимо разбиться на пары. Один партнер играет роль «нападающего», другой – «защищающегося».

Оба по команде начинают играть свои роли, у первого она заключается в следующем – он должен силой тянуть за руки партнера и приказным тоном командовать: «Пойдем!». Второй же должен оказывать сопротивление («Не пойду!»).

И так в течение 2–3 минут, потом они меняются ролями.

Обсуждение

Что вы чувствовали? Изменилось ли это ощущение и как? Какую роль вам было играть легче, как вы думаете, почему?

3.6. Подведение итогов занятия.