

**Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества и методического обеспечения»**

**Тренинг «Как хорошо без конфликтов в семье»**



**Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Цветкова Марина Юрьевна**

**Череповец, 2020**

**Цель:** обучение родителей и детей способам эффективного взаимодействия, гармонизация детско-родительских отношений.

**Задачи:**

- формирование навыков правильного выхода из конфликтной ситуации;
- формировать основные правила поведения в конфликтной ситуации.

**Орг.момент:**

- Здравствуйте, дорогие родители и дети! Искренне рада видеть вас. Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любви, заботе и уважению. Мы сегодня собрались с вами для интересной и познавательной работы, которая поможет нам лучше узнать и понять друг друга.

- Давайте познакомимся с Вашими семьями.

**Упражнение «Самопрезентация».** Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Через некоторое время (5–7 мин) необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе и своей семье.

**Упражнение «Памятник чувству».** Это вариант известной техники «Скульптор», являющийся одновременно и разминочным упражнением, и хорошим введением в тему. Родители работают в парах с детьми, один выполняет роль «глины», другой — «скульптора». «Скульпторы» получают карточки с названиями чувств, эмоциональных состояний, «памятники» которым они должны без слов «слепить», используя тело партнера. На этапе обсуждения мы предлагаем родителям ответить на два дополнительных вопроса: 1) Когда вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку? 2) Когда, по вашему мнению, ребенок испытывает его по отношению к вам?

**Упражнение «Праздник хвастунов».** В течение минуты необходимо назвать как можно больше положительных сторон своего ребенка, соответственно ребенок должен охарактеризовать своего родителя.

**Дети рисуют «Что я люблю больше всего на свете».** Родители в это время приглашаются на беседу.

- Как Вы думаете, что больше всего любит Ваш ребенок?

**Упражнение «Закончи фразу»:**

- Быть ребенком хорошо, потому, что...
- Быть ребенком плохо, потому, что...

- Я хорошая мама, потому, что...

**Обсуждение детских рисунков.** Дети высказываются о том, что они больше всего любят, а родители сопоставляют свои предположения с детскими.

### **Упражнение «Закончи фразу»:**

- «Я люблю своего ребенка за...»

Проводится объяснение родителям, что любить ребенка нужно, безусловно, принимая его таким, какой он есть. При этом, когда речь заходит о похвале или наказании, следует помнить, что хвалить или не одобрять нужно только поступок ребенка. Тем самым давая понять, что он как личность, человек, безусловно, хороший и его любят просто так, а вот его поступки могут быть разными.

### **Беседа с родителями «Конфликты».**

Как и почему возникают конфликты между родителями и детьми? Очевидно, что дело в столкновении интересов родителя и ребенка.

Удовлетворение желания с одной стороны означает ущемление интересов с другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев.

При столкновении интересов возникает проблема сразу у обоих: и у ребенка, и у родителя. Оба стакана оказываются наполненными до краев.

Что же делать в таких ситуациях? Когда же начинаются противоречия, одни родители не видят другого выхода, как **настоять на своем**, другие же считают, что лучше **уступить**, сохраняя мир.

### **Так появляются два неконструктивных способа разрешения конфликтов:**

**1. «Выигрывает родитель».** Родители, склонные использовать этот способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он «на шею сядет». Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: «Всегда добиваться своего, не считаясь с желаниями другого». Дети очень чувствительны к манерам родителей и с раннего возраста им подражают.

Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда «коса находит на камень».

Есть и другой вариант этого способа: мягко, но ненастойчиво требовать от ребенка выполнение своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок, в конце концов, соглашается.

Однако, если этот нажим – постоянная тактика родителей, с помощью которой они добиваются своего, 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 дети годами бывают «побежденными».

Они растут либо агрессивными, либо пассивными. Но в обоих случаях у них накапливается озлобление, обида, такие отношения нельзя назвать близкими и доверительными.

**2. «Выигрывает только ребенок».** По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов, 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. Дома — это, может, и не заметно, но в обществе сверстников, в детском саду – большие трудности. Им никто не хочет потакать. Дети остаются в одиночестве, часто встречают насмешки и даже отвержение. В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство своим ребенком и своей судьбой. В старости уступчивые взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными.

Таким образом, неправильно разрешаемые семейные конфликты, большие и маленькие, неизбежно дают «эффект накопления». А под его влиянием формируются черты характера, которые потом оборачиваются судьбой детей и родителей. Поэтому очень важно относиться к каждому столкновению интересов между вами и вашим ребенком.

*Каков же путь благополучного выхода из конфликта?*

*Конструктивный способ разрешения конфликтов:*

**«Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок».**

Этот способ основывается на двух навыках общения:

- **активном слушании,**
- **«Я-сообщении».**

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.

## Обсуждение схемы поведения родителя в конфликтной ситуации

ЧТО ДЕЛАЕМ	КАК ЭТО ДЕЛАЕМ
1. Отделяем личность от поступка.	Саша, мне очень странно, что ты так себя ведешь, <b>ведь я знаю, что ты спокойный мальчик.</b>
2. Называем поступок и приводим в пример противоположное поведение из личного опыта ребенка	Вспомни, как легко и быстро ты <b>САМ</b> вчера одел куртку
3. Называем СВОИ эмоции по поводу поступка и его последствий ( <i>это дает базу для того, чтобы ребенок сам высказал свои эмоции</i> )	<b>Я</b> сейчас очень нервничаю, потому что из-за твоего <b>НЕЖЕЛАНИЯ ОДЕВАТЬСЯ (НЕ ИЗ-ЗА ТЕБЯ!!!)</b> мы опаздываем на автобус.
4. Оказываем поддержку ( <i>ребенок почувствует ваше желание помочь, что подвигнет его на осознание своего поступка</i> )	Скажи, чем я могу сейчас помочь? Что тяжелее всего дается одеть? Почему? (спокойно слушаем ответы ребенка)
5. Возвращаем ответственность на ребенка и обсуждаем с ним методы и сроки исправления ситуации. (Придумываем игру, которая соответствует возникшей проблеме)	Давай, когда мы придем домой, мы поиграем в интересную игру: я покажу тебе, как одевались солдаты (видеоролик) и ты потренируешься, а через три дня мы посмотрим, сможешь ли ты как солдат одеться сам и быстро.

### Упражнение «Мостик».

*Цель:* установление теплых, позитивных эмоциональных отношений в лаге «родитель — ребенок».

Пары «родитель — ребенок» разводятся в разные стороны лицом друг к другу. На полу вычерчиваются две параллельные линии на расстоянии не более 30 см друг от друга. Психолог дает следующую инструкцию: «Вы находитесь в горах по разные стороны ущелья. Через пропасть перекинут узкий мостик, по которому спокойно может пройти только один человек. Ваша задача — пойти одновременно навстречу друг другу и встать на противоположной стороне мостика, не сорвавшись в пропасть. Человек считается выбывшим, если он наступил на черту».

### **Упражнение «Только вместе».**

Цель: установление теплых отношений, взаимоподдержки.

Родителям вместе с ребенком необходимо собрать пазл. Задача усложняется тем, что можно использовать правую руку ребенка и левую родителя.

- Вот и подошло к концу наше тренинговое занятие.

#### **Рефлексия:**

- Ваши эмоции от занятия.

- Пожелания.

- Спасибо вам за участие! Любви, здоровья, счастья, взаимопонимания в ваших семьях! Любите и берегите своих родных и близких!

- До новых встреч!

После проведенного мероприятия родителям выдаются памятки. (Приложение 1)

**Памятка для родителей**

**Уважаемые папы и мамы!**

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

§ Прежде чем Вы вступите 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.

§ 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 сторгать со 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.

**Советы для родителей:**

§ Необходимо помочь подростку найти компромисс души и тела.

§ Все замечания делать доброжелательным, спокойным тоном, не используя ярлыков.

§ Нужно подробно познакомить подростка с устройством и функционированием организма, подобрать соответствующую литературу по этому вопросу.

§ Необходимо помнить, что пока развивается тело ребенка, болит и ждет помощи его душа.

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

§ Не следует видеть в самостоятельности ребенка угрозу его лишиться.

§ Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.

§ Чтобы ребенок 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 ее мирным путем.

§ Не забывайте слова И.В. Гете: “В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках”.

