

## Методические материалы

### Конфликты в семейных отношениях, их влияние на развитие и воспитание ребенка (2 часа)

#### Практическое занятие

##### Ход занятия

**Ведущий.** Конфликты всегда существовали, существуют и будут существовать, они неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений. Возможность возникновения конфликтов существует во всех сферах, в том числе и в семье. А есть ли какие-то пути конструктивного и успешного разрешения конфликтной ситуации? В этом мы попытаемся разобраться на нашем занятии.

#### Упражнение 1. «Комната»

Приглашаются два участника. Один из них выходит за дверь. Второй описывает комнату, в которой находится (10 прилагательных применительно к помещению, в котором находится группа). Описание записывается на листе ватмана. Затем его описание закрывается и приглашается второй участник. Он так же описывает комнату, в которой находится, его описание записывается на листе ватмана. Затем оба описания сравниваются. (*Упражнение направлено на то, чтобы показать, что у разных людей, разные взгляды на одну и ту же вещь.*)

#### Упражнение 2. «Яблоко и червячок»

Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы — яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любуются вами, восхищаются. Вдруг, откуда ни возьмись, подползает к вам червяк и говорит: «Сейчас я тебя буду есть!». Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ.

К этому упражнению мы еще вернемся.

#### Упражнение 3. «Десять Я»

Перед вами лежат листы бумаги, где в столбик написаны десять «Я», напишите против каждого столбика те мысли, которые приходят вам в голову. Например: «Я люблю мороженое». (*После выполнения работы*). Прошу вас обменяться этими листками. Скажите, пожалуйста, кто-нибудь открыл для себя, что новое в своем соседе по парте?

Учитывая вышесказанное, как вы считаете, что чаще всего является причиной конфликтов? (*подводится к тому, что мы имеем свои взгляды, и не всегда хорошо знаем близкого человека*).

### **Мини-лекция**

**Конфликтом** обычно считают противоречия и разногласия, возникающие между людьми из-за несовпадения интересов, взглядов, установок, стремлений.

#### **Причины семейных конфликтов**

Поводов для конфликтов может быть великое множество. Но причин для конфликтов не так уж и много. Психологи определили несколько самых распространенных причин, по которым могут наступать конфликты в семейных отношениях.

Чаще всех ссорятся пары, которые женились в раннем возрасте, а также те, которые решили расписаться из-за беременности девушки. Это связано с тем, что, создавая семью слишком рано и поспешно, молодые люди не успевают рассмотреть особенности характера и привычки друг друга. Спустя некоторое время, когда все проблемы остаются позади, а жизнь становится более спокойной, пара понимает — единственным, что их объединяло, были как раз эти самые совместные заботы, ребенок, съемная квартира, переезд в другой город и т.д. В этот самый момент в семье начинаются разногласия и ссоры.

Очень часто конфликты в семье возникают из-за жилищного вопроса или других финансовых трудностей. В этом случае проблемы не объединяют людей, а являются деструктивным фактором. Постоянные трудности вводят в состояние депрессии каждого члена семьи по отдельности. И впоследствии кризис наступает в семье в целом.

Еще одним негативным фактором для молодой семьи могут стать отношения с родителями. Ведь мама и папа всегда остаются самыми близкими и родными людьми для каждого человека. И если они не одобряют выбор ребенка, если они вмешиваются в семейные отношения, это вводит второго супруга в подавленное состояние и, в конце концов, заканчивается конфликтом между супругами.

Негативно влияют на пару также переезды на новое место жительства, постоянные долгие командировки одного из супругов, а также напряженный график работы.

#### **Конфликтные типы личности и стратегии взаимодействия с ними**

У каждого человека в зависимости от жизненного опыта есть собственная классификация трудных в общении людей. Однако какой бы классификации мы ни придерживались, главное - выяснение особенностей партнера по общению и выбор в соответствии с этим стратегии и тактики при взаимодействии с ним.

**"Паровой коток"**. Люди этого типа считают, что все должны уступать им, они убеждены в собственной правоте. Главная угроза для них - подрыв их имиджа, поэтому они могут вести себя грубо, бесцеремонно. Поэтому при

общении с таким партнером, если предмет спора не очень для вас важен, лучше использовать такие способы выхода из конфликта, как уклонение или приспособление. Уступив такому человеку в малом, вы поможете ему успокоиться. Если же вы решили бороться за свои права, желательно дать "паровому катку" выпустить пар, снизить эмоциональное напряжение. Не перечьте ему в это время. А затем спокойно и уверенно изложите свою точку зрения, ни в коем случае не критикуя его подход, иначе вместо конструктивного решения вы спровоцируете враждебное отношение к себе. Ярость "парового катка" можно подавить только собственным спокойствием.

**"Скрытый агрессор"**. Такие люди стремятся причинить нам неприятности с помощью закулисных махинаций. Причем они вполне убеждены в своей правоте. При возникновении трудностей общения с подобным "оппонентом" при возможности лучше уклониться от общения с ним, но в случае необходимости взаимодействия желательно выявить конкретный факт причинения зла и сказать такому человеку, что вам известно, что именно он совершил то или иное действие против вас. Приведите ему доказательства. Однако сохраняйте при этом спокойствие, не давайте ему повод для агрессивного нападения. После того как вы разоблачили его, попытайтесь определить скрытые причины подобного поведения. Если вы поймете их, то вам легче будет прийти к общему решению.

**"Разгневанный ребенок"**. Эти люди не злы по своей природе, но время от времени взрываются подобно детям, у которых плохое настроение. Как правило, также вспышки бывают спровоцированы ощущением беспомощности, испугом, что в настоящий момент у них "земля уходит из-под ног", и они теряют контроль над ситуацией. "Разгневанный ребенок" боится потерять авторитет, власть, боится не справиться с ситуацией.

Если у вас нет возможности уклониться от контакта с таким человеком, то лучше всего в момент вспышки не перечить ему, дать накричаться, убедить его в том, что вы слушаете его. То есть он должен быть уверен, что по-прежнему контролирует ситуацию, это его успокоит. После вспышки он, скорее всего, будет ощущать дискомфорт, смущение, раскаяние, поэтому лучше всего не заостряйте внимание на случившемся, не напоминайте и не упрекайте его в содеянном. Переведите разговор на решение проблемы, не настаивайте на извинении перед вами, а если извинения последовали без вашей просьбы, примите их тут же, без анализа случившегося. Помогая "разгневанному ребенку" вновь почувствовать себя спокойно, уверенно, вы тем самым приблизите обоих к моменту конструктивного решения проблемы.

**"Жалобщик"**. "Жалобщики", как правило, охвачены какой-либо идеей и обвиняют всех окружающих. Лучше сначала просто его выслушать, причем совсем не обязательно соглашаться с тем, что он говорит. Может, единственное, что ему необходимо, - быть выслушанным, и вы тем самым возвратите ему ощущение собственной значимости. Выслушав, изложите кратко суть его жалобы, дайте ему понять, что вы услышали его слова. Затем

лучше всего перевести разговор на другую тему. Если же он вновь и вновь будет возвращаться к теме своей жалобы, спокойно и уважительно прервите его, переключите на решение проблемы, а не на ее описание.

**"Молчун"**. Причины скрытности таких людей могут быть самыми разными, и успех вашего общения будет зависеть от того, известна ли вам эта причина. Лучше всего с целью выяснения этого задать "молчуну" несколько открытых вопросов (например: "Что вы думаете по этому поводу?"). Но не перегибайте палку: если вопросов будет слишком много, "молчун" еще больше может замкнуться. Не торопите его, дайте обдумать и высказать ему все, что он хочет, в удобном для него темпе. В противном случае он вряд ли захочет продолжать общение с вами. Главное при взаимодействии с такими людьми - доброжелательное отношение к ним.

**"Сверхпокладистый"**. Когда такие люди встречаются нам, они кажутся приятными во всех отношениях: поддерживают любую нашу идею, всегда уступают в спорах, стараясь понравиться всем окружающим. Но, как правило, их слова расходятся с делом: вы полагаетесь на такого человека, а он в ответственный момент подводит вас, не выполнив того, что обещал. Если вы вынуждены общаться с таким человеком, скажите ему, что для вас самое главное - правдивость. Пусть он обещает сделать для вас только то, что действительно в его силах. Объясните, что вы будете относиться к нему лучше не в том случае, когда он соглашается с вами во всем и обещает помочь во всем, а когда он будет говорить вам правду о том, что он думает и что делает. Однако этот человек должен видеть и с вашей стороны подобное поведение.

Безусловно, указанная типология носит лишь условный характер. Поэтому наша главная задача - распознать конфликтную личность, реагировать на ее поступки так, чтобы не усугублять конфликт, а попытаться прийти к конструктивному решению.

*А как в ваших семьях решаются конфликты? (ответы родителей)*

### **Влияние семейных конфликтов на ребенка**

Семейные конфликты, если они сопровождаются криками и агрессией, крайне негативно сказываются на детской психике. Маленьких детей ссора родителей может серьезно напугать. Малыш может подумать, что родители ругаются из-за него, и такой стресс может стать причиной эмоциональных и психических расстройств ребенка. Кроме того, не забывайте, что ребенок всегда и всему учится у родителей, а значит, непонимание и постоянные конфликты могут стать проблемой и в его будущей семье.

Влияние семейных конфликтов на ребенка, вернее на его психику, огромно. Зная, как сочетаются семейные конфликты и дети, родители должны стараться оградить детей от последствий ссор.

Рассматривая семейные конфликты и их влияние на детей, можно заметить, что в часто ссорящихся семьях дети растут неуверенные в себе. Родители могут спорить эмоционально, переходить на крик, ругаться шепотом, закрыв дверь за собой в комнату, это неважно. Важно то, что влияние семейных конфликтов на ребенка, сказывается на всей его

дальнейшей жизни. А как скажется – это уже зависит от родителей. Очень часто бывает, что родители вовлекают в свой конфликт ребенка. Роль его может быть в таком противостоянии разной.

Бывает так, что родители стараются перетянуть ребенка на свою сторону. Начинают бесконечно задавать вопросы, смысл которых заключается в подчеркивании любви к одной стороне. Особенно опасно для формирования будущей личности, если родители в пику друг другу манипулируют разрешениями: «Папа запретил, а мама разрешила. Она тебя любит больше». Дети быстро понимают, как себя вести во время такого противостояния. В результате формируется личность, старающаяся получить выгоду из каждой ситуации, проявляется лицемерие.

Еще хуже, если ребенок является громоотводом, и свою эмоциональную разрядку родители получают, вымещая на ребенке накопившуюся агрессию. В будущем ребенок будет неуверенным в себе, будет считать себя виновником всех бед. В детском коллективе такие дети редко находят свое место, и есть вероятность, что в жизни ему придется быть изгоем.

Даже когда дети становятся просто свидетелями ссоры, и тогда их психологическая стабильность нарушается. Семейные конфликты и дети – сочетание неблагоприятное. Ребенок не видит причины, почему родители ссорятся, не чувствует себя в безопасности в семье, раздраемой противоречиями. Самостоятельно в душе решает проблему, на чью сторону встать, папы или мамы.

Любые семейные конфликты, которые происходят в присутствии детей, чреваты для них нарушениями психики. Дети могут начать заикаться, у них появляется вероятность заболевания энурезом, по ночам малыш будет плохо спать и бояться оставаться одному.

Решать семейные конфликты можно с помощью следующего метода.

### **Шесть шагов к решению семейных конфликтов**

***Первый шаг метода разрешения конфликтов: необходимо признать, что в семье есть конфликт.***

Как говорят – формулировка проблемы – это уже половина пути к ее решению.

Предложите домашним поговорить на волнующую тему.

*Например, так: “Ребята, я хочу обсудить с вами вопрос мытья посуды после ужина. По-моему, несправедливо, что после ужина все уходят по своим углам заниматься своими делами, а посуду каждый раз приходится мыть мне. Я тоже хочу отдохнуть после работы. Что вы по этому поводу думаете?”*

***Второй шаг метода разрешения конфликтов: генерирование возможных решений.***

На этом шаге:

Попросите членов семьи высказать все свои предложения, выслушайте их внимательно.

Например, в случае мытья посуды могут быть предложены такие варианты:

- пусть каждый моет за собой,
- каждый член семьи моет в определенный день недели,
- давайте купим посудомоечную машину,
- давайте будем есть из одноразовой посуды,
- ...

**На третьем шаге метода разрешения конфликтов нужно оценить предложенные решения.**

Критерии для оценки предложений могут быть самые разные – от эстетических (мне противно есть из одноразовых тарелок) до сугубо материальных (у нас сейчас нет денег на посудомоечную машину, или ее некуда ставить)

**На четвертом шаге метода разрешения конфликтов выбираем оптимальное решение.**

Этот этап, наверное, самый трудный, поскольку здесь необходимо прийти к определенному согласию. И, скорее всего, всем участникам обсуждения придется пойти на компромисс, потому что идеального для всех решения не существует.

**На пятом шаге метода разрешения конфликтов подводим итоги переговоров** и окончательно фиксируем, каким образом решение будет выполняться: кем, как и когда.

**На шестом шаге метода разрешения конфликтов оцениваем, насколько правильным было принятое решение.** Есть вероятность, что принятое решение было ошибочным – тогда нужно признать, что решение было неудачным и вернуться ко второму шагу.

#### **Упражнение 4. «Способы разрешения конфликта»**

Ведущий раздает участникам заранее распечатанные таблицы, где описаны способы разрешения конфликтов, стиль поведения в конфликтной ситуации, «плюсы» и «минусы» этих стилей, после чего комментирует раздаточный материал.

##### **Раздаточный материал**

#### **Способы разрешения конфликтов, стиль поведения в конфликтной ситуации**

<b>Стиль</b>	<b>Сущность стратегии</b>	<b>Условия применения</b>	<b>Недостатки</b>
<b>Соревнование</b>	Стремление добиться своего, в ущерб другому.	Заинтересованность в победе. Обладание определенной властью. Необходимость срочного разрешения конфликта.	Испытание чувства неудовлетворенности при поражении и чувства вины при победе. Большая вероятность испортить

			отношения.
<b>Уклонение</b>	Уход от ответственности за принятие решений	Исход не очень важен. Отсутствие власти.	Большая вероятность перехода конфликта в скрытую форму.
<b>Приспособление</b>	Сглаживание разногласий за счет ущемления собственных интересов.	Предмет разногласия более важен для другого участника конфликта. Желание сохранить мир. Осознание собственной неправоты.	Нерешенность конфликта.
<b>Компромисс</b>	Поиск решений за счет взаимных уступок.	Одинаковая власть. Наличие взаимоисключающих интересов. Необходимость срочного разрешения конфликта.	Получение только половины ожидаемого. Лишь частичное устранение причин конфликта.
<b>Сотрудничество</b>	Поиск решения, удовлетворяющего всех участников.	Наличие времени, необходимого для разрешения конфликта. Заинтересованность обеих сторон. Четкое понимание точки зрения противника. Желание обеих сторон сохранить отношения.	Временные и энергетические затраты.

В педагогической практике существует мнение, что наиболее эффективными способами выхода из конфликтной ситуации являются компромисс и сотрудничество. Однако, любая из стратегий может оказаться эффективной, поскольку у каждой есть свои как положительные, так и отрицательные стороны.

А теперь, когда вам известны способы выхода из конфликтной ситуации, проиллюстрируем их результатами нашего упражнения «**Яблоко и червячок**».

**Примеры ответов участников.**

**Конкуренция:** «Сейчас, как упаду на тебя и раздавлю!»

**Избегание:** «Вон, посмотри, какая там симпатичная груша!»

**Компромисс:** «Ну, хорошо, откуси половинку, остальное оставь моим любимым хозяевам!»

**Приспособление:** «Такая, видимо, у меня доля тяжкая!»

**Сотрудничество:** «Посмотри, на земле есть уже упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные!»

Как бы нам ни хотелось этого, едва ли возможно представить и, тем более, осуществить совершенно бесконфликтное взаимодействие между

людьми. Иногда даже важнее не избежать конфликта, а грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации и привести стороны к конструктивному соглашению. Только переговоры, которые помогут выяснить истинные причины поведения, способствуют урегулированию взаимоотношений и установлению сотрудничества обеих сторон.

### **Упражнение 5. «Достойный ответ»**

(для отработки навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций)

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников (варианты высказываний приведены ниже).

Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

Ведущий спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слушатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

#### ***Материалы к упражнению «Достойный ответ»***

Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.

X -----

Ты никогда никому не помогаешь.

X -----

Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.

X -----

Ты совсем не умеешь красиво одеваться.

X -----

Почему ты на всех смотришь волком?

X -----

С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.

X -----

Ты как не от мира сего.

X -----

У тебя такой страшный взгляд.

X -----



С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно все забудешь.

X -----

У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.

X -----

Посмотри, на кого ты похожа!

X -----

Ты слишком много болтаешь ерунды.

X -----

Что ты вечно на всех кричишь?

X -----

У тебя полностью отсутствует чувство юмора.

X -----

Ты слишком плохо воспитана

X -----

### **Игра «Sorry, конфликта не будет»**

(для отработки приема, который помогает избежать конфликта из-за пустяка)

Перед началом упражнения ведущий рассказывает участникам о том, что многих конфликтов можно избежать, если вовремя остановиться. Так, например, в нашей культуре, для того чтобы не доводить дело до конфликта, принято извиняться. Один человек берет на себя роль виновного и просит извинения, а второй отвечает ему: «ничего страшного». Англичане поступают еще проще, они не выясняют, кто был виноват, - извиняются обе стороны. Например, если в магазине кто-то нечаянно задел кого-то и просит извинения: «Im sorry», он услышит в ответ: «Im sorry». Первое «Im sorry» означает: «Простите, что я вас задел», второе «Im sorry» - «Простите, что я встал у вас на дороге в тот момент, когда вы проходили». Если же кто-то умышленно задевает другого, потому что у него плохое настроение, он снова услышит в ответ «Sorry», что означает: «Извините, но конфликта не будет» или «Я очень сожалею, что у вас плохое настроение, но мне совсем не хочется ругаться с вами».

Выполняя данное упражнение, участникам предстоит действовать в соответствии с правилами английского этикета. По команде ведущего все начинают свободно перемещаться по комнате, стараясь не задевать друг друга. По определенному сигналу (например, звук колокольчика), каждый участник находит себе пару и ладонью, локтем или плечом легонько дотрагивается до плеча партнера. Оба участника пары извиняются любым способом: «Sorry», «Извините, пожалуйста», «Простите», «Сожалею о случившемся». После этого участники приветливо машут друг другу рукой и пары меняются.

Участники рассказывают о своих ощущениях и о том, как и в каких жизненных ситуациях можно использовать данный прием. Как правило,

участники замечают, что можно не произносить вслух слова: «Извините, конфликта не будет», а просто вспомнить их и вовремя остановиться.

### **Упражнение 6. «Клубок»**

Упражнение направлено на фиксацию основных достижений занятия, настрой на позитив.

Каждый участник по очереди, передавая клубок и одновременно разматывая его, рассказывает о своих чувствах, том, что понравилось, запомнилось, было неожиданным. Ведущий выступает последним, резюмирует, подытоживает день, настраивает на позитивное мышление.

**Рефлексия.** Сегодня на занятии я ...