***Тематическая консультация***

***для законных представителей учащихся VIII классов***

**«Культура поведения в конфликтной ситуации»**

***Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми.***

***А.С. Макаренко***

Для детей мирная обстановка в доме – синоним счастья. Но даже в счастливых семьях случаются трудные времена, когда накопившиеся эмоции находят выход в ссорах.

**Семейный конфликт — что это?**

Конфликтные семьи — это полнофункциональная структура. Ее члены взаимодействуют максимально близко друг к другу, проживают на одной территории. Кризисы, конфликты возникают в любой семье, но количество и выраженность их разные. Семейные конфликты связаны со стремлением удовлетворить определенные потребности, избежать негативного воздействия, создать условия для собственных интересов, не учитывая потребностей партнера.

**Особенности конфликтов**:

* определяются структурной близостью;
* во взаимодействие включены эмоции;
* присутствуют правовые обязательства;
* наличие нравственных обязательств перед супругом;
* используются различные приемы ведения конфликтов;
* непосредственно связаны с кризисными периодами развития семьи;
* затяжные конфликты непосредственно сказываются на психическом состоянии участников, влияют на здоровье, провоцируя обострение и появление различных заболеваний;
* отношения между супругами влияют на детей.

В семьях, где происходят частые скандалы, присутствует постоянное напряжение. В тяжелых случаях конфликт виден даже посторонним людям, когда супруги уже не в состоянии сдерживать свои эмоции, и идут на конфронтацию по любому поводу. Нередко встречается и проявление насилия по отношению к супругу и детям.

**Виды конфликтных ситуаций:**

* **актуальные** — яркие, быстро разгорающиеся, вызванные конкретной причиной;
* **прогрессирующие** — возникают постепенно, все сильнее разгораются, основная причина – неумение приспособиться друг к другу, найти компромисс;
* **привычные** — устоявшиеся отношения, которые в силу определенных привычек невозможно изменить, такие конфликты возникают по одним и тем же поводам и развиваются по единому сценарию.
* **явные и неявные**. Первые выражаются ярко, причина их понятна. Вторые проходят в скрытой форме, присутствует враждебность одной или обеих сторон, замкнутость, раздражительность, усталость.

Почему в семье происходят межличностные конфликты? Прежде чем искать пути разрешения спорных ситуаций, важно разобраться в причинах их появления.

**Причины семейных конфликтов**

***Отношения между родителями и детьми***

Идеальные отношения между родителями и потомками встречаются достаточно редко. В таких семьях присутствует мудрость старшего поколения, умение найти правильный подход к своим детям. В обратных случаях возникает конфликт.

***Конфликт отца и сына***

Отец желает привить своему сыну определенные нормы и правила поведения в соответствии с собственными установками и понятиями. Взрослеющий сын постоянно ощущает давление взрослых и стремится избавиться от контроля и получить свободу действий. Если отец авторитарен, ограничивает действия, побуждения, мысли, то рано или поздно он встречает сопротивление. В неблагополучных семьях, где, например, отец-алкоголик, конфликт может возникать на этой почве, когда сын видит девиантное поведение отца и ребенка это возмущает, настораживает, вызывает чувство гнева. У сына возникает необходимость защитить мать от нападений агрессивного супруга, что также приводит к ссорам, а в некоторых случаях к физической расправе.

***Конфликт матери и взрослой дочери***

Взрослеющая дочь напоминает матери о ее возрасте. Это вызывает определенные негативные ощущения, психологический дискомфорт. Многие матери хотят, чтобы дочь отвечала их ожиданиям, жила в соответствии с определенными правилами, нормами, благополучно вышла замуж. Однако девочка стремится уйти от излишней опеки родителей, получить свободу и начать жить независимо. Настойчивые советы, поучения могут встречаться враждебно.

***Ссоры между мужем и женой — наиболее частые причины семейных разногласий.***

Нередко в конфликт пытаются втянуть детей, что негативно сказывается на их психическом состоянии, повышая уровень стресса и становясь причиной травмы детства.

***Семейно - бытовые***

Возникают на почве столкновения интересов. Нередко причиной становится **нестабильная финансовая обстановка**, когда семье не хватает средств к существованию. Появляется постоянное недовольство одного или обоих супругов, попытка урегулировать бюджет, взять под контроль, распределить ресурсы.

Конфликты в семье могут возникать и **на почве разделения сфер влияния**, когда один из ее членов проявляет авторитарность, требует полного подчинения, другой не согласен с этим и сопротивляется. Еще одна распространенная причина бытовых ссор — **измены,** подозрения в ней, **ревность**.

***Конфликты молодой семьи***

Возникают по причине того, что люди **еще не научились строить быт**. Они не понимают, в какую сторону им развиваться, как идти на компромиссы, строить семейные отношения, соблюдая при этом интересы партнера, но и не забывая про свои собственные. Разногласия могут возникать на почве несовпадения сексуальных потребностей.

***Конфликты между детьми***

Родители нередко сталкиваются с тем, что у их детей возникают постоянные ссоры. **Мальчики могут вести борьбу** **за соперничество**, особенно если возраст между ними минимальный. **Брат и сестра могут ревновать родителей** **друг к другу**, у них происходит борьба за внимание. Если взрослые больше любят одного из детей, то это вызывает психологический дискомфорт у второго ребенка. Особого внимания заслуживают **дети от разных браков**. Конфликты в этом случае практически неизбежны. Нередко требуется консультация психологов. Детям в этом случае необходимо принять факт наличия друг друга, то, что у их родителя появился новый партнер и есть еще потомство.

***Конфликты со свекровями и тещами***

Разногласия в этом случае возникают по поводу того, что **родителям** **не нравится выбор собственного ребенка**. Особенно явно они проявляются при социальном неравенстве, когда одна из семей имеет более низкие доходы, статус, иное, менее привлекательное, происхождение.

Конфликты возникают и на почве **несовпадения интересов, характеров.**

Семейные конфликты нарушают нормальное течение жизни малой ячейки общества. Страдают не только взрослые, но и дети.

**Негативные последствия конфликтов**:

* постоянное напряжение внутри семьи;
* нахождение каждого члена группы в стрессовой ситуации;
* потеря работоспособности;
* возникновение страхов, опасений за свою жизнь при явных угрозах;
* развод;
* физическая расправа;
* развитие и обострение заболеваний на фоне постоянного стресса;
* депрессии членов семьи;
* вероятность суицидального поведения;
* психическая травма у ребенка, которая остается с ним на всю жизнь;
* поиск одним или обоими супругами спокойствия, любви, внимания на стороне, то есть измена.

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.

 ***Семейные конфликты*** – достаточно болезненный и острый вопрос нашего времени. Эмоциональное здоровье семьи – это не просто прерогатива благополучной семьи, но и мудрое правило культурного и гармоничного уклада семейных отношений.

В психологической и педагогической литературе существует мнение, что школьный период в воспитании личности ребёнка во многих отношениях является решающим, так как основные его психические свойства складываются именно в данном возрасте. Например, психологами и психотерапевтами отмечается, что у супругов раздражительных и беспокойных дети также раздражительны и нервны. И дело здесь не только в наследственности, а в той эмоциональной атмосфере, которая постоянно складывается в семье и затем закрепляется в психике ребёнка.

Любые конфликты, которые возникают в семье между супругами на глазах у ребёнка, представляют для него травмирующую ситуацию, которая может быть источником повышенной возбудимости, тревожности, страха, источником различных неврозов и даже психических заболеваний.

Решать, кто прав: папа или мама, выбирать, оценивать и, более того, становиться на чью-либо сторону – ситуация поистине драматическая! С опытом ребёнка, с его ограниченным знанием жизни и людей разбираться в семейных конфликтах – непосильное психическое бремя. Вот почему дружелюбные, спокойные взаимоотношения в семье – обязательное условие нормального развития личности ребёнка.

*Таким образом, конфликтные отношения между мужем и женой, мужем и тёщей, женой и свекровью, недовольство родителей самими собой – всё это отражается на ребёнке, так или иначе нанося ему психические травмы, которые, безусловно, скажутся на его характере.*

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:**

* **Ребёнок - 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 их свести на нет ради здоровья любимого подростка.

* **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 ребенок 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.

Исходя из вышеизложенного, вполне естественно возникает вопрос: *можно ли избежать семейных конфликтов, не доводя их до хронического состояния?* А если конфликт возник, *какие меры следует предпринимать, чтобы нейтрализовать его психотравмирующее воздействие на членов семьи, и прежде всего на детей?*

**Профилактика семейных конфликтов**

Семья долго не продержится только на одних чувствах. Необходимо умение наладить конструктивный диалог, вовремя пойти на компромисс. Значение имеет **разграничение обязанностей**и согласие партнеров с этим.

**Выбор главы семьи** — один из важных моментов предупреждения семейных конфликтов. Если происходит постоянная борьба за первенство, скандалы неизбежны.

Семья – это постоянная необходимость совместно решать различные вопросы: бытовые, финансовые, рождение ребенка и уход за ним, отдых, ремонт…. **Чем больше разногласий и несовпадений интересов и направлений движения, тем чаще и ярче конфликты**.

*Для сохранения мира в семье оба партнера должны быть****готовы к совместной работе****, не опускать руки при возникновении сложностей, стремиться помогать близкому человеку в трудной ситуации, поддерживать.*

**Как же решить конфликты наиболее**

**безболезненно и выигрышно для обеих сторон?**

**Диалог**. Проблему необходимо обсудить конструктивно, спокойно, без повышенных тонов. Каждый супруг должен высказать свою точку зрения, цели, вероятные пути решения.

**Избегание негатива** — игнорирования, резких обвинений, криков, принижения личности.

**Уметь меняться**. Конфликты могут возникать по причине того, что у партнера есть привычки, вызывающие негативные эмоции у близкого человека. В некоторых случаях стоит пересмотреть свой образ жизни, способ действий, если так важно сохранить хорошие отношения. Умение меняться связано и с собственным развитием.

**Значимость супруга**. Насколько важен супруг, совместная жизнь с ним? Подчеркивание значимости помогает снизить градус накаленности конфликта. Важно уметь высказать благодарность, проявить уважение, несмотря на возникновение спорной ситуации.

**Ссора, выяснение отношений** между взрослыми **не должны происходить на глазах у детей**. Ребенок очень остро воспринимает конфликт между родителями, запоминает его.

**Уметь признавать собственные ошибки.** Не каждый человек способен согласиться с тем, что был не прав. Психика, самооценка сопротивляется. Однако если вы признаете свою неправоту, это вовсе не означает потерю уважения со стороны других, наоборот, рассказывает о наличии у вас адекватного восприятия действительности.

**Важно найти причину раздора.** К сожалению, многие ссоры возникают из ниоткуда, просто потому, что у одного из партнеров плохое настроение, склочный характер, завышенные требования, психические отклонения.

**Поиск поддержки у партнера.** Дайте ему понять, что вам нужна его помощь, это снизит напряженность, и конфликт постепенно ослабнет.

**Использование чувства юмора**. В этом случае тактику надо применять осторожно, чтобы юмор не перерастал в откровенную насмешку над действиями партнера.

**Что делать при семейном конфликте в семье, где есть дети?**

**Определите проблему, пользуясь нейтральным языком, не «набрасывайтесь» друг на друга.** Огульная критика и унижение друг друга не помогают.

**Скажите вашему супругу/супруге, что вы от него ожидаете, что он/она должен сделать.** Будьте точны. Объясните свои чувства, начиная предложения словами: «Мне хотелось бы» или «Я чувствую, что». Не пользуйтесь словами, вынуждающими обороняться, например, «Почему ты...», «Ты всегда...», «Ты никогда...».

**Придерживайтесь возникшей проблемы (не говорите о прошлых).** Спросите у супруга/супруги, каковы его/ее предложения по решению этой проблемы.

**Старайтесь «сдерживать» язык в присутствии детей.** Сдерживайте желание обзывать мужа/жену, оскорблять, если не хотите, чтобы дети потом это повторяли. Чтобы этого добиться, нужна практика – и в плохой день это иногда просто невозможно! Но попытаться стоит!

**Покажите, что вы себя уважаете,**поэтому в момент ссоры говорите спокойно, но уверенно.

**Старайтесь не обвинять ни супруга/супругу, ни других, лучше сконцентрируйтесь на решении проблемы.** Не создавайте у ребенка впечатления, что проблемы – это всегда чья-то «вина», лучше скажите: «Я тебя слышу, но я не согласна. Что нам придумать?» Такое поведение поможет ребенку понять ценность «переговоров»; кроме того, они приобретают чувство контроля над проблемами, которые надо решить. Таким образом, дети не будут чувствовать себя во власти обстоятельств.

**Не угрожайте попусту,**т. е. не говорите то, что вы никогда не сделаете, например, «если ты еще раз так сделаешь, я никогда в жизни не буду с тобой разговаривать» (что опять же нелегко в разгар ссоры). Поймите: все, что вы говорите, иногда воспринимается совершенно буквально, если подслушано «маленькими ушками».

**Не забудьте сказать вашим детям, что конфликт, при котором они присутствовали, исчерпан.**Неразрешенные конфликты могут весьма травмировать психику детей.

**Подумайте дважды, прежде чем отрицать, что что-то не в порядке, если вас об этом спрашивает ребенок.** Дети часто чувствуют «напряжение в воздухе», даже если им говорят, что все в порядке. Некоторые родители с самыми благими намерениями стараются «прятать» от детей все конфликты, чтобы не травмировать их. Однако это может лишить детей возможности наблюдать, как развиваются отношения, и учиться тому, что все должны участвовать в решении проблем. У многих детей чувство своей безопасности рождается из знания, что родители сумеют решить все проблемы, даже если они и не всегда согласны с этим решением.

**Старайтесь, чтобы ваши объяснения были простыми.** Дети могут считать себя виноватыми в том, что вы сердитесь, если истинную причину вашего гнева вы не объяснили им.

**Говорите своим детям, что любые чувства имеют право на существование (но добавьте, что это не означает, что любое поведение имеет такое право).** Затем покажите им, что вы имеете в виду, поощряя их выразить собственные чувства. Пусть ваши дети слышат, что у вас был напряженный день. Пусть они видят, как вы успокаиваете мужа после трудного рабочего дня. Дети должны понять, что дом – это безопасное место и что плохие чувства бывают у всех.

 *Хотя время от времени ссоры в присутствии детей обязательно происходят, и это не очень хорошо, но, с другой стороны, такие ссоры дают детям возможность увидеть, что даже когда гнев и обида открыто проявляются, семья может решить проблемы и восстановить чувство любви.*

**Причины конфликтов родителей с подростками.**

**Навыки, необходимые для решения конфликтов.**

***Подростки в конфликте:***

1. Кризис переходного возраста.

2. Стремление к самостоятельности и самоопределению.

3. Требование большей автономии во всём – 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.

***Родители в конфликте:***

1. Нежелание признать, что ребёнок стал взрослым.

2.  Боязнь выпустить ребёнка из гнезда, неверие в его силы.

3.  Проецирование поведения ребёнка на себя в его возрасте.

4.  Борьба за собственную власть и авторитетность.

5.  Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребёнка.

6.  Неподтверждение родительских ожиданий.

**Какие навыки необходимы любому человеку при решении конфликтов?**

1.Умение слушать.

2. Умение справляться со стрессом, владеть своими эмоциями.

3. Умение сохранять уверенность в себе, постоять за себя.

4. Умение критиковать и правильно реагировать на критику.

5. Умение принимать решение.

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

**Методы выхода их конфликта**

1. Дать выход своим чувствам, предупреждая об этом других.

2. Найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте.

3. Поставить себя на место другого человека.

4. Осознать право на существование другой точки зрения.

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

**Памятка для родителей**

**Уважаемые папы и мамы!**

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

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

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

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

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

5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.

6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.

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

8.  Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.

9.  Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.

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

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

Быть родителем – это великое искусство, которому учатся на протяжении всей жизни. Родители должны найти возможность конструктивного решения всех возникающих споров между ними и ни в коем случае не привлекать к ним ребенка.

Если Вы любите своего ребенка, то, в первую очередь, будете заботиться о его душевном комфорте и благополучии, а свои амбиции усмирите, не позволяя им перерасти в противостояние.

Чтобы конфликты не становились причиной мучительных переживаний и психологических травм у детей, взрослым следует проявить больше понимания к тому, что чувствуют дети, когда их родители кричат друг на друга.

В понимании детей ссорящиеся взрослые начинают говорить на чужом языке: на высоких тонах, бросаясь обвинениями, не выбирая выражения. Часто дети просто не понимают, что происходит, и если никто не объясняет им ситуацию, недосказанность перерастает во внутренний страх. Дети начинают додумывать худший сценарий: родители расстанутся, мама или папа уйдут из дома, им придется выбирать, с кем жить. В такой ситуации семья уже не видится детям островком безопасности, поэтому так важно успокоить их и объяснить доступным языком и простыми словами причину ссоры, и как вам жаль, что им пришлось это слышать и видеть. Постарайтесь найти в себе силы извиниться перед детьми, особенно если они стали свидетелями некрасивой ругани и криков.

Детям важно видеть, что худшее позади, а в ссоре поставлена мирная точка. Если вы все еще не договорились между собой, пообещайте, что вы постараетесь решить свои взрослые проблемы как можно быстрее, и скоро все снова будут улыбаться и дружить. Когда вы все-таки помиритесь со своей второй половиной, обязательно вместе расскажите об этом детям. Это продемонстрирует им пример того, как в будущем разрешать собственные конфликты.

Если ссоры в доме стали частым, обыденным делом и возникают из-за серьезных разногласий в отношениях или кризисных моментов семейной жизни, отнеситесь к решению вопроса со всей ответственностью, вплоть до обращения к семейному психологу. Что бы ни происходило между взрослыми, оно всегда отражается на поведении детей: многие детские проблемы возникают из-за того, что у родителей не все гладко. Не получая объяснений о происходящем, дети начинают чувствовать себя третьими лишними, предпочитают не оставаться свидетелями конфликтов и ищут утешения на стороне, отдаляясь от дома и близких.

Невозможно и не нужно скрывать от детей негативные моменты взрослых отношений: всем людям свойственны кратковременные недопонимания, но необходимо дать детям понять, что все конфликты решаемы при обоюдном желании.

**Удачи вам в нелегком деле воспитания детей и решения конфликтов!**

**По возникающим вопросам обращайтесь**

 **к педагогу – психологу школы (каб.213)**