

# Родительский опыт в разрешении конфликтных ситуаций



Евдокимова Т.И. классный руководитель, учитель  
высшей категории

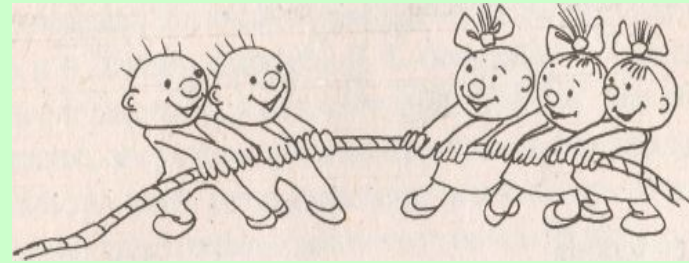
Кирилина Т.И. педагог-психолог, 1 кв.категория



**Конфликт** – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

### Стили поведения в конфликтной ситуации

**Стиль конкуренции** – одна сторона подавляет другую (доминирование, соперничество, борьба, напористость).



**Стиль сотрудничества** – отставив свои интересы одна сторона, вынуждена принимать во внимание нужды и желания другой стороны.

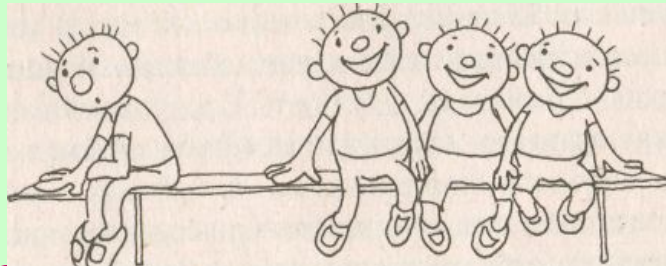


## Стили поведения в конфликтной ситуации

**Стиль компромисса** – стороны стремятся урегулировать разногласия при взаимных уступках. Напоминает стиль сотрудничества, но осуществляется на более поверхностном уровне.



**Стиль уклонения** - проблема для одной из сторон не столь важна, она не отстаивает свои права, не сотрудничает ни с кем и не хочет тратить время и силы на ее решение.



**Стиль приспособления** (уступчивость) одна сторона действует с другой стороной, но при этом не пытается отстаивать свои интересы в целях сглаживания и восстановления нормальной атмосферы.



## Барьеры межличностного общения

Способы ведения разговора, стимулирующие конфликт, негативные переживания, такие как злость, протест, раздражение, принято называть «барьерами общения».

**Негативные оценки и ярлыки (оскорбления):** «Ты все врешь!», «ты не можешь понять элементарного», «не твоего ума дело» и т.д.

**Советы:** «Мой тебе совет, сделай, как я сказал», «Не советую тебе меня злить» и др.

**Вопросы (на которые не нужно отвечать или невозможно ответить):** «Что ты здесь делаешь?», «Кто ты такой?» и т.д.



**Приказы:** «Прекрати меня злить!», «Замолчи!», «Прекрати плакать!»

**Обобщения, глобальные выводы из единичных случаев:** «Меня никто не любит», «Ты никогда не моешь посуду», «Ничего хорошего я в жизни не видела» и т.п.

**Ирония, язвительность:** «Ну ты у меня и герой!», «Ты просто писанная красавица» и др.

## Общие рекомендации по разрешению конфликтных ситуаций

- Признать существование конфликта
- Признать необходимость проведения переговоров
- Заранее определить круг вопросов, составляющих предмет конфликта
- Постараться посмотреть на предмет конфликта неэмоционально
- Открытое общение
- Выработка взаимовыгодных решений путем переговоров

Решение конфликтов не в примирении позиций, а в прояснении интересов, которые позволяют перебирать варианты разрешения ситуаций



## Правила ведения конфликтного разговора

1. Сначала объективно опишите ситуацию и содержащуюся в ней проблему так, как вы ее видите;
2. Дайте возможность партнеру описать свое видение ситуации;
3. Сообщайте о своем эмоциональном состоянии, позитивных и негативных чувствах, отделяйте эмоциональное состояние от решаемых задач;
4. В ситуации возникновения спонтанной вспышки партнера не отвечайте тем же, ждите, пока он остынет, извинения за испытываемые чувства не потребуются;
5. Подчеркивайте общность, сходство интересов – своих и партнеров, проявляйте к проблемам партнера, признавайте свою неправоту;
6. Обращайтесь к фактам, а не к их интерпретации;
7. Претензии высказываются к конкретному поведению, событиям, недопониманию, действиям партнера, а не к его личности.
8. Прошлое и будущее оставьте в покое, находите конкретное решение в конкретной ситуации;
9. Избегайте барьеров общения;
10. Открыто высказывайте свои желания;
11. Предлагайте конкретные варианты выхода из ситуаций, спросите у партнера, видит ли он какое-либо другое решение возникшей проблемы; процесс выработки соглашения должен быть гибким, то есть видоизменяться по ходу обсуждения спорных вопросов.

## Упражнение 1. «Попробуем договориться»

Подросткам и родителям предлагаются конфликтные ситуации для обсуждения. Задача: подростки и родители должны выработать конструктивное решение выхода из создавшихся ситуаций.

Ситуации:

- Подросток уходит к другу смотреть новый фильм или играть на компьютере и рассчитывает прийти не раньше 21.00. При выходе его останавливает отец или мать, и они говорят что он должен быть дома не позже 18.00, иначе ждет наказание – в течении недели он кроме школы никуда больше не пойдет.
- Родители говорят, что подросток ничего не делает по дому и они решают, что он отныне по выходным, когда они дома, будет мыть посуду. Подросток терпеть не может мыть посуду.
- Родители заставляют подростка убирать в комнате каждый день.
- Подросток часто не выполняет домашнее задание. Родители в очередной раз выслушав замечания преподавателя, решают ужесточить домашний режим, на что подросток на все просьбы по дому и замечания начинает дерзить.

## Упражнение 2. «Совместный рисунок»

**Инструкция:** Родитель с ребенком садятся напротив друг друга и начинают рисовать (для начала на свободную тему) общий рисунок, не говоря ничего и не подсказывая друг другу. Через некоторое время они пробуют обсудить полученный результат: получилось ли без слов нарисовать общую картину, кто задавал главную тему, кто доминировал, какие чувства возникали, почему рисунок выходил не таким, как одному из участников хотелось бы? Можно попытаться дать название рисунку, но такое, какое понравится обоим.



### Упражнение 3. «Истинные причины конфликтов»

1. «Маша часто конфликтовала с Наташей. «Мне не нравится ее самовлюбленность! Красоту всем свою демонстрирует!» - так она объясняла свои конфликты».
2. «У Павла родители были очень заботливые, но их опека уже слегка раздражала его. Дома он терпел. Зато в школе он часто вступал в конфликты по самым незначительным поводам: критиковал музыку, которую слушали одноклассники, одежду, которую они носили».
3. «Руслан тихий, спокойный подросток, практически не имеющий в классе друзей. Его постоянно вызывают на конфликт одноклассники: то толкнут, то за спиной назовут «маменьким сыночком», то мелом испачкают костюм и т.д. Он не выдерживает и начинается пропускать уроки, не приходя в школу в течении недели. Мама постоянно приходит в школу и начинает разбираться почему обижают его сына».

## Упражнение 4. «Снежинка»

Выполните молча следующие действия с листом бумаги, не глядя, как такую же операцию проделывают другие:

1. Сложите лист в двое, оторвите правый верхний угол;
2. Снова сложите лист вдвое и оторвите правый верхний угол;
3. Сложите лист в двое, оторвите правый верхний угол;
4. Сложите лист в двое, оторвите правый верхний угол;
5. Разверните

## Упражнение 4. «Неоконченные предложения»

«Конфликт – как блестящая возможность...»

«Взаимопонимание в семье — это...»

«Я вижу, когда меня понимают, то...»