**Советы психолога**

**Родительское собрание «Учимся общаться без конфликтов»**

**Все болезни от нервов…**  
(Народная мудрость )

***Конфликты*** – это спор, ссора, скандал, в которых стороны не скупятся на взаимные упреки и оскорбления. Самое страшное в конфликте – это чувства, которые люди испытывают друг к другу. Страх, злоба, обида, ненависть, – главное чувство конфликта.

Без конфликтов жизнь не возможна, нужно научиться их конструктивно разрешать. Для того, чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться осознавать масштабы и детали разногласий и открыто обсуждать их. Заглаживание конфликтной ситуации, уход от ее решения может привести к проблемам куда более серьезным:

* проблемам физического плана, связанные со здоровьем;
* проблемам психологического плана (уход в себя, в свою душевную боль, изменение характера человека, психическое расстройство, суицид и т.д.);
* проблемам социального плана (потеря семьи, развод, потеря работы, потеря себя).

Главная способность в конфликте – способность к конфронтации-объяснению. Это – умение:

* отстаивать свою позицию открыто, “лицом к лицу”;
* оценивать саму конфликтную ситуацию, ее содержание, а не человеческие качества своего партнера;
* сохранить личностные отношения всех участников конфликта.

**Причины конфликтов родителей с подростками**

*Подростки в конфликте:*

* кризис переходного возраста;
* стремление к самостоятельности и самоопределению;
* требование большей автономии во всем – от одежды до помещения;
* привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье;
* бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

*Родители в конфликте:*

* нежелание признавать, что ребенок стал взрослым;
* боязнь выпустить ребенка из гнезда, неверие в его силы;
* проецирование поведения ребенка на себя в его возрасте;
* борьба за собственную власть и авторитетность;
* отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребенка;
* неподтверждение родительских ожиданий.

*Существует несколько реакций на конфликты. Рассмотрим их.*

*Реакция амбиции*

Получив информацию, придающую вес другому лицу, человек тут же старается принизить значение этой информации, стараясь подчеркнуть собственную значимость в глазах других людей.

*Реакция самодовольства*

Желание похвастаться своими возможностями или привилегиями, достижениями, при этом наблюдая за реакцией других людей. Получение радости от зависти других людей.

*Реакция зависти*

Человек достиг успеха, другой от его успеха и достижений “заболевает”. Он считает, что успех другого возможен только после успеха его самого.

*Реакция злорадства*

Человек радуется тому, что кому-то плохо. Часто при этом не скрывает своих чувств.

*Реакция захвата*

Желание во что бы то ни стало присвоить себе заслуги другого человека, несмотря на свои реальные заслуги.

*Реакция агрессии*

Человек использует угрозы и грубость в достижении цели. Это характерно для людей, амбициозных и нечувствительных к страданиям других.

*Реакция присвоения*

Гиперопека или прилипание к человеку для реализации своих целей.

*Реакция безразличия*

Бестрепетное отношение к физическому и душевному страданию другого человека.

**Совет психолога родителям «Шесть рецептов избавления от гнева»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рецепт | Содержание | Пути выполнения |
| №1 | Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | ♦ Слушайте своего ребенка.  ♦ Проводите вместе с ним как  можно больше времени.  ♦ Делитесь с ним своим опытом.  ♦ Рассказывайте ему о своем  детстве, детских поступках, победах и неудачах.  ♦ Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться нетолько со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности. |
| № 2 | Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. | ♦ Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно),  ♦ Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения. |
| № 3 | Если вы расстроены,  то дети должны знать  о вашем состоянии | ♦ Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:  ♦ «Я очень расстроена, хочу по­быть одна. Поиграй, пожалуйста, всоседней комнате», или:  ♦ «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько ми­нут я успокоюсь, а сейчас, по­жалуйста, не трогай меня» |
| № 4 | В те минуты, когда вы  расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить. | ♦ Примите теплую ванну, душ.  ♦ Выпейте чаю.  ♦ Позвоните друзьям,  ♦ Сделайте «успокаивающую» маску для лица  ♦ Просто расслабьтесь, лежа на диване.  ♦ Послушайте любимую музыку. |
| № 5 | Старайтесь предвидеть  и предотвратить возможные неприятности,  которые могут вызвать  ваш гнев. | ♦ Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.  ♦Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собст­венного эмоционального сры­ва и не допускайте этого, уп­равляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией. |
| №6 | К некоторым особо важным событиям следует  готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям | ♦ Изучайте силы и возможности вашего ребенка.  ♦ Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все загодя.  ♦ Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной по­ездки и т. д. |

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КОНФЛИКТОВ**

1. **Изменения своего отношения к ситуации и поведения в нём.**

- Умение определить, что общего стало предконфликтным, и «вернуться» из предконфликтной ситуации нормальному взаимодействию, а не пойти на конфликт.

- Умение человека понимать партнёра по взаимодействию и не идти на конфликт, если нет уверенности в том, что партнёром его мотивы правильно поняты.

- Терпимость к инакомыслию.

- Забота человека о снижении своей относительно устойчивой тревожности и агрессивности.

- Управлять своим текущим психическим состоянием, избегать предконфликтных ситуаций при переутомлении или перевозбуждению

- В общении с окружающими нужно быть внутренне готовым к решению возникающих проблем путём сотрудничества, компромисса, избегания или уступки.

- В ходе общения с партнёром желательно хотя бы изредка улыбаться.

- Не нужно ждать от окружающих слишком многого.

- Общаться с людьми, проявляя искреннюю заинтересованность в партнёре по общению.

- Конфликтоустойчивость – способность человека сохранять конструктивные способы взаимодействия с окружающими вопреки воздействию конфликтогенных факторов.

- Не забывайте о чувстве юмора.

1. **Способы и приёмы воздействия на поведение оппонента.**

- Не требуйте от окружающих невозможного, учитывайте, что их способности к различным видам деятельности различны.

- Не стремитесь быстро, радикально, путём прямых воздействий перевоспитать человека.

- В процессе общения важно оценивать актуальное психическое состояние партнёра и избегать обсуждения острых проблем, если повышена вероятность агрессивной реакции с его стороны.

- Оценка актуального психического состояния партнёра по общению способствует знание законов невербальной передачи информации путём мимики, жестов, позы, движений.

- Эффективный способ предупреждения конфликтов – своевременная информация окружающих об ущемлении ваших интересов.

- По отношению к защите своих интересов можно занимать достаточно твёрдую позицию и отстаивать их упорно. По отношению к самому оппоненту, его личности целесообразно занимать по возможности мягкую позицию.

- В процессе обсуждения проблемы важно не перебивать оппонента, дать ему выговориться.

- Желательно как можно более заблаговременно информировать людей о ваших решениях, затрагивающих их интересы.

- Для предупреждения конфликтов важно не расширять сферу противодействия с оппонентом, не увеличивать число обсуждаемых проблем, не критиковать личностные качества партнёра по общению.

- «Не загоняйте оппонента в угол».

- Установите неформальный, личностный контакт с партнёром по взаимодействию.

- В процессе общения желательно избегать крайних, жестоких, категоричных по форме оценок любых аспектов обсуждаемых проблем, тем более позиции и личности партнёра.

1. **Психология конструктивной критики.**

**Что нужно сделать, прежде чем критиковать?**

- Выяснить, нельзя ли исправить дело без критики.

- Определить, кому выгодно наличие недостатков.

- Определить цель критики. (Критика – не самоцель, а средство улучшения жизни.)

- Выяснить отношение критикуемого к его ошибкам: возможно, уже это окажется достаточным для исправления дела.

- Знать, как обычно реагирует на критику критикуемый, и в соответствии с этим выбирать форму критики.

- Точно знать, что произошло и каковы последствия плохого выполнения работы.

- Для критического анализа не должно быть закрытых зон и неприкосновенных лиц.

- Выслушать позицию критикуемого до конца.

- Изложить своё понимание того, что будете критиковать.

**МИНИ-ПРАКТИКУМ.**

Из всего вышесказанного следует вывод, подтверждающий народную мудрость: действительно, психологический дискомфорт изрядно подтачивает здоровье. А живем мы с вами (и дети!) в век стресса – такова расплата за прогресс… Где же выход, где свет в “конце тоннеля”?

Философскую часть вопроса оставим сильным мира сего. И все же многое в решении этого вопроса зависит от нас с вами, ведь дети целиком и полностью зависят от нас, родителей и воспитателей. Что мы могли бы сделать уже сейчас в русле обеспечения эмоционального благополучия и психологического комфорта для ребятишек?

Сегодня мы с вами говорили о том, что здоровье ребенка зависит не только от правильного питания, разумного режима дня и зарядки. Раскрыв значимость эмоционального благополучия ребенка в деле сохранения и укрепления его здоровья, мы неизменно приходим к выводу о том, что лишь совместными усилиями мы сможем решить эту непростую задачу.

**Восемь рецептов повышения самооценки для родителей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рецепт | Содержание | Пути выполнения |
| № 1 | Постарайтесь более  позитивно относиться к жизни | ♦ Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений  ♦ Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное |
| № 2 | Относитесь к людям так, как они того заслуживают | ♦ Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества |
| № 3 | Относитесь к себе с уважением | ♦ Составьте список своих достоинств  ♦ Убедите себя в том, что выимеете таковые |
| №4 | Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе | ♦ Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе  ♦ Если да — то не откладывайте |
| № 5 | Начинайте принимать решение самостоятельно | ♦ Помните, что не существует правильных и неправильных решений  ♦ Любое принятое вами решение вы всегда можете оправ­дать и обосновать |
| № 6 | Постарайтесь окру  жить себя тем, что  оказывает на вас положительное влияние | ♦ Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи...  ♦ Имейте и любите свои «слабости » |
| № 7 | Начинайте рисковать | ♦ Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика |
| № 8 | Обретите веру любую:  в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр. | ♦ Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций  ♦ Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сто­рону» и просто подождите |

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию лич­ности ребенка и снижению уровня тревожности.

Родителям следует как можно больше об­щаться со своими детьми, устраивать совмест­ные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки. А жителям больших городов жела­тельно почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появ­ляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных живот­ных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика.

Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком.

Родителям тревожных детей будут полез­ны релаксационные упражнения. Выполнение этих упраж­нений совместно с детьми способствует не только физическому расслаблению организма, но и укреплению доверительных отношений между взрослым и ребенком.