

КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА—ЮГРЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
«ИЗЛУЧИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

**Семинар-практикум
Особенности
разрешения конфликтных
ситуаций**

Подготовила Виляева Л.В., педагог-
психолог первой квалификационной
категории

2017г.

Цель:

1. Познакомить родителей с понятием: КОНФЛИКТ.
2. Способствовать пониманию особенностей развития личности подростка.
3. Помочь в выработке эффективных форм взаимодействия с ребенком.

ОБОРУДОВАНИЕ: компьютер, мультимедийный проектор, экран; памятки от психолога «Как избежать конфликта».

ХОД ВСТРЕЧИ

План

1. Вступление:
Этот беспокойный подростковый возраст
2. Коллективная игра «Хорошо и плохо»
3. Лекционная часть:
 - что такое конфликт;
 - конфликты между подростками;
 - преодоление конфликтных ситуаций;
 - поведение родителей пока ребенок переживает стресс.
4. Заключительное слово психолога.

Подростковый возраст — это стадия развития человека, которая обычно начинается с 11 и продолжается до 17 лет.

Это возраст взросления ребенка, когда он начинает быстро расти. Причем, рост скелета идет быстрее, чем развитие мышечной ткани, отсюда нескладность и угловатость фигуры. Идет серьезная гормональная перестройка, половое созревание. Гормональные изменения вызывают повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения.

Часто наблюдается неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность. У подростка могут появиться тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми, а иногда и с ровесниками. Склонность к риску и агрессия — это приемы самоутверждения.

Учеба перестает быть главной и самой важной задачей. Как утверждают психологи, ведущей деятельностью в этом возрасте становится личностное общение со сверстниками и стремление к лидерству. Подросток стремится следовать за модой и идеалами, принятыми в молодежной группе. Для данного возраста характерно стремление к признанию собственных заслуг в своей значимой подростковой среде. На первый план выходит острая потребность в признании, самоутверждении. Мир вокруг распадается на «своих» и «чужих», причем взаимоотношения между этими группами в представлении подростков порой бывают резко враждебны. Часто это выливается в межличностные конфликты.

Коллективная игра «Хорошо и плохо»

Играют по кругу. Первый человек начинает фразу со слов «Это хорошо...», называя какое-то событие, следующий опровергает его утверждение словами «Это плохо...» и т.д. Например : Хорошо, что мой ребенок посещает спортивную секцию. Следующий участник опровергает это: Это плохо, потому что у ребенка не остается времени на отдых.

-Хорошо, что у него мало времени на отдых,

-нет плохо, потому что он сильно устает.....

Психолог: Как вы думаете, чему учит эта игра?

Тому, что в любом событии можно найти плохое и хорошее. И оттого, как мы относимся к разным событиям, могут возникать разногласия и ссоры.

Спасибо большое за ваше участие в игре. Итак мы довели наш спор до накаленной конфликтной ситуации.

Но мы знали, что это просто игра. А как бывает в жизни, если участники таких споров наши беспокойные подростки?

Лекционная часть

А теперь давайте поговорим о том, что же такое конфликты?

Конфликт — это такое отношение между людьми, которое характеризуется их противоборством на основе противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, целей, идеалов, убеждений) или суждений.

Для уяснения сути конфликта важно выделить его основные признаки:

1. Конфликт всегда возникает на основе разнонаправленных высказываний, мнений.
2. В любом конфликте всегда наносится какой-либо взаимный ущерб.

Конфликты между подростками.

Друг для подростка — больше, чем друг. С другом один подросток проводит все свое личное время, а другой проводит его в одиночестве, сторонится сверстников и подвергается насмешкам. Третий часто ссорится, дерется и очень переживает, что у него нет друзей, потому что для подростков очень важно занять лидирующее положение, быть хорошим товарищем, быть авторитетом среди «своих». И если он этого не получает, то часто становится неуправляемым в поведении и агрессивным. Если у подростка возникли проблемы с одноклассниками в школе, если его унижают и смеются над ним, то родительские советы «не обращать на это внимания» здесь не помогут. Ребенок не может не обращать на это внимания, он страдает от такого обращения с ним. Бывает и так, что родители начинают ругать ребенка, что он не может постоять за себя, отомстить за насмешки или грубость. Это только вредит ребенку. Он думает, что и родители в такой ситуации ему не друзья. Ребенок замыкается и остается один на один со своими проблемами.

Межличностные конфликты подростков-это когда они не могут поладить друг с другом, когда их взгляды полностью расходятся. Причины этих конфликтов неизбежны.

Для уменьшения негативных последствий «гормональной бури», которую они переживают, подростки "используют" механизмы психологической защиты (подавление, вытеснение, проекция, идентификация, рационализация и сублимация), искажающие восприятие ситуации, что может выступать как один из факторов возникновения межличностных конфликтов. И, наконец, поскольку конфликты в подростковой среде - явление неизбежное, предметом пристального внимания педагогов и родителей должно стать не только наличие конфликтов, но и их отсутствие. Видимо, есть основания утверждать, что отсутствие конфликтов так же опасно для позитивного личностного становления подростка, как и наличие деструктивных, хронических конфликтных внутригрупповых отношений. Опыт работы психологов с конфликтными подростками и конфликтными группами подростков однозначно убеждает в том, что из двух возможностей - конфликты или бесконфликтное существование - выбор должен быть сделан в пользу третьей - конструктивные конфликты

Преодоление конфликтных ситуаций.

Внезапно возникший конфликт можно постараться избежать. Если избежать не удаётся, его надо спокойно встречать и стремиться разрешить к удовлетворению всех конфликтующих сторон.

Ищите понимание, а не победу.

- Спокойно обсудите причины, вызвавшие конфликт.
- Разберитесь, что привело к конфликту: действия другой стороны или ваше непонимание ситуации.
- Предполагайте лучшее, не обвиняйте, пока не выясните, что другой имел ввиду. Задавайте правильные и тактичные вопросы.

Отстаивайте свою позицию, но не давите на партнёра.

- Не требуйте, чтобы он изменился.
- Давление ограничивает возможности обеих сторон и не способствует разрешению конфликта.

Следите за тем, что говорите.

- Иногда бывает лучше промолчать.
- Подумайте о том, не преувеличили ли Вы ситуацию.
- Говорите о конкретных вещах.
- Не говорите о нём, говорите о себе.
- Будьте правдивы в любом споре.

Осознавайте свои ощущения и выражайте их. Будьте искренни с собой и партнёром.

- Делитесь своими чувствами правильно. Это поможет партнёру лучше понять вас.
- Позволяйте и партнёру свободно выражать свои эмоции.
- Разберитесь в своих чувствах: определите, какие эмоции вы можете

выразить и какие подавляете. Почему? Сообщение о своих переживаниях — это один из путей отстаивания своей позиции.

Управляйте своими эмоциями

- Не подавляйте их, но и не позволяйте им управлять вами.
- Выражая их, осознавайте пространство вокруг вас.
- Выразив эмоцию, спокойно дайте ей уйти.
- Не цепляйтесь за свой страх, обиду или боль.
- Если после полного и искреннего выражения своих эмоций, вы почувствуете себя неловко, можно отступить.
- Уступка не означает поражения, а даёт возможность продолжить диалог.

Гибкое и творческое отношение к ситуации — одно из условий управления конфликтом.

Поведение родителей пока ребенок переживает стресс.

Если все - таки межличностный конфликт привел подростка в состояние стресса, чтобы избежать негативных последствий, родителям рекомендуется :

- будьте доступны и всегда готовы найти время для общения с ребенком;
- терпеливо и внимательно выслушайте его;
- не предъявляйте много претензий и не возлагайте на него свои ожидания;
- предотвращайте самонаказание, не поощряйте его склонность к самообвинению;
- не позволяйте ему стать затворником, старайтесь находить ему занятия вне дома;
- обращайте внимание на положительные качества подростка, старайтесь их закрепить;
- стимулируйте занятия физическими упражнениями;
- если ребенок избегает вас и других людей, если выхода из ситуации не находится, обратитесь за профессиональной психологической помощью.

Залучительное слово психолога.

«Проживая жизнь, и мы, и наши дети вновь и вновь попадаем в конфликтные ситуации, но мы не должны пугаться этого объективного обстоятельства. Нам необходимо разрешать конфликты так, чтобы никто не видел, что конфликты были, но использование конструктивных путей решения конфликта поможет всем сохранить друзей и не обрести врагов».

Помните о том, что мир изменить невозможно! Если что-то в этом мире тебя не устраивает, меняйся сам... И все для тебя изменится!

Информацию подготовила педагог-психолог Л.В.Виляева.