

«Родители и дети: решение конфликтов»

Психолог Черемных Максим

Содержание

1. Конфликт и его определение
2. Способы разрешения семейных конфликтов
3. Язык «Я - сообщений»
4. Три шага разрешения конфликтов
5. Техника «Переговорный жезл»

Конфликт - наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, происходящих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм



А в чем польза конфликта?



Конфликт заставляет договариваться,
осознавать и озвучивать свои
потребности, делиться с окружающими
своими трудностями

Способы разрешения семейных конфликтов

Первый неконструктивный способ: Выигрывает родитель



Второй неконструктивный способ:
Выигрывает ребенок



Конструктивный способ:
Выигрывают оба



Язык «Я - сообщений»

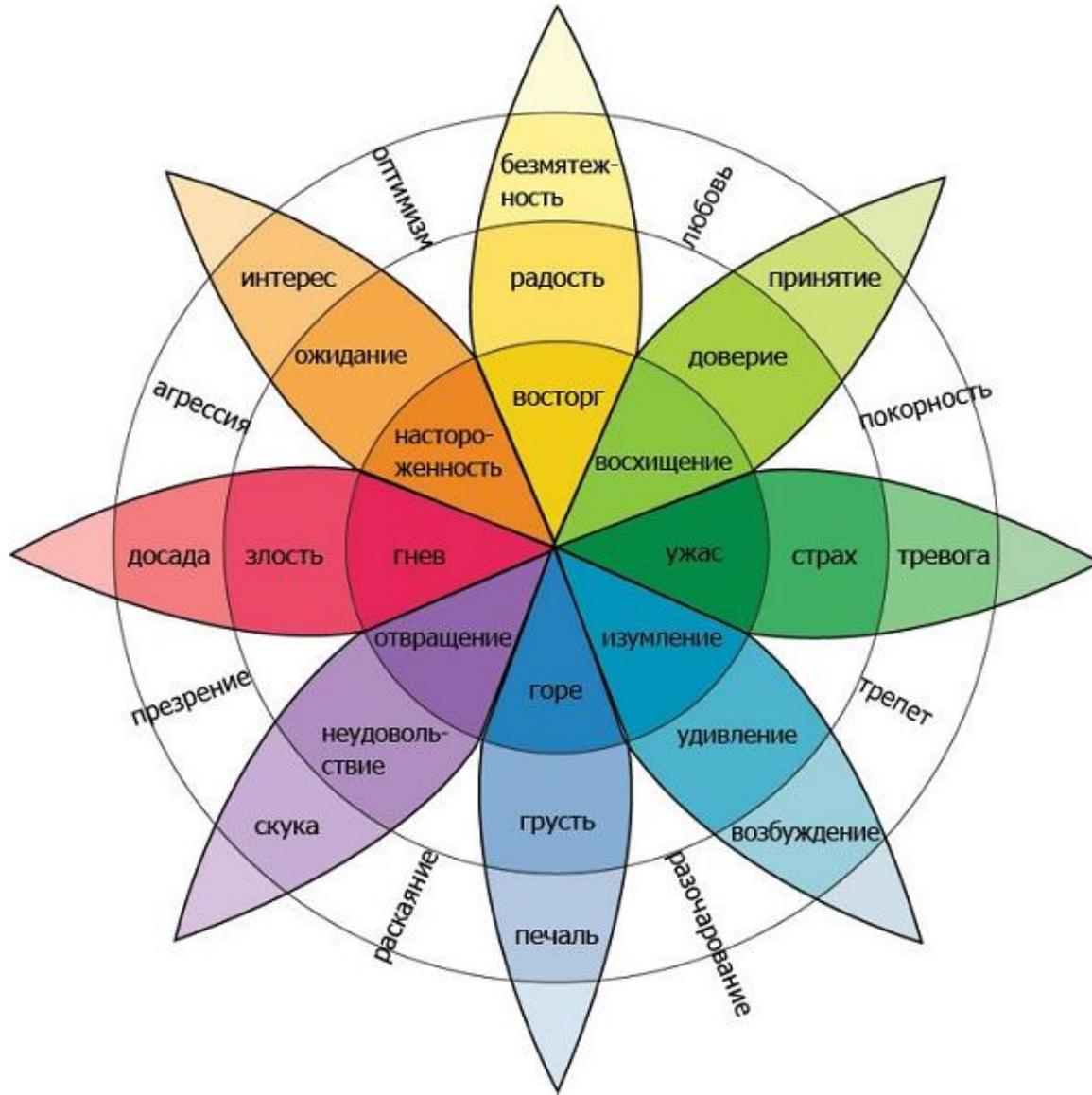


Я сообщение в четыре шага

1. ЧУВСТВО — Меня раздражает...
2. ФАКТ— что посуда не вымыта...
3. ЖЕЛАНИЕ — мне хотелось бы порядка в доме...
4. ПОСЛЕДСТВИЯ — и мне проще будет идти тебе на встречу

Упражнение «Мои чувства»

- 1) вспомните (подумайте) о тех действиях детей, которые вызывают беспокойство и отрицательные переживания;
- 2) вспомните (подумайте) о конкретной ситуации, в которой проявлялось это действие за последнее время (ближайшие 10 дней);
- 3) послушайте себя: прислушайтесь к своим чувствам. Какие чувства откликаются в вас на эту ситуацию?
- 4) поделите лист бумаги на две колонки, запишите в колонку слева ситуации с нежелательным действием ребенка, а в колонку справа, напротив каждой ситуации, - то чувство, переживание, которое откликается на данную ситуацию



Три шага разрешения конфликтов



Шаг 1. Прояснение интересов

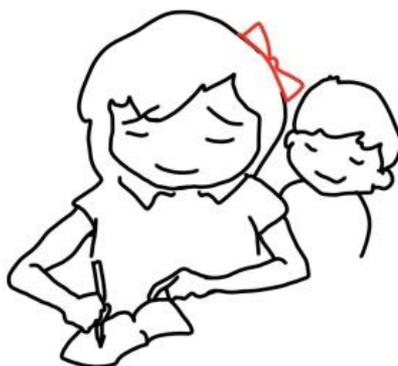
Уточните в чем состоит проблема ребенка, его потребность, что он хочет или не хочет, что ему важно



Шаг 2. Сбор предложений

Начинайте с вопроса –
«Как же нам быть?»

Дайте высказаться первым, не отвергайте
с ходу даже самых сомнительных
предложений



Шаг 3. Оценка предложений

Совместное обсуждение предложений



Медиация



Примирительные вопросы

1. Расскажи, как произошел конфликт?
2. Что ты чувствовал?
3. Что думал?
4. Что плохого произошло для тебя в результате этой ситуации?
5. Какое решение конфликта ты видишь?
6. Заключение примирительного договора.
7. Что сделать, чтобы ситуация не повторилась?
8. Что будете делать, если попадете в похожую ситуацию?
9. Удовлетворены ли вы встречей, договором?
10. Что важного для себя узнали в результате встречи?

Переговорный жезл



Анализ конфликтной ситуации

По какому поводу?						
Участники						
Накал страстей от 1 до 10						
Идеальная ситуация?						
Как можно по другому взглянуть на конфликт?						
Новый способ разрешения конфликта						

Переговорный жезл

Что такое переговорный жезл?

Это просто палочка, позволяющая контролировать процесс обсуждения в группе людей.

Держащего переговорный жезл не перебивают и внимательно слушают

Правила игры «Переговорный жезл»

1. Выберете предмет символизирующий переговорный жезл. Каждый раз используйте одну и ту же вещь



Правила игры «Переговорный жезл»

2. Первое слово дается тому, кто изъявил желание обсудить проблему с помощью переговорного жезла



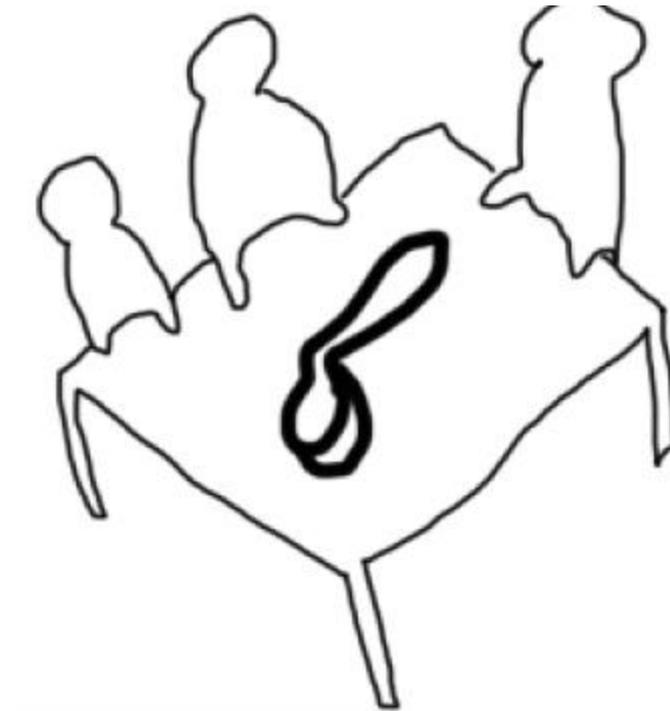
Правила игры «Переговорный жезл»

3. Право говорить имеет только тот участник, который держит в руках переговорный жезл



Правила игры «Переговорный жезл»

4. Когда участник обсуждения закончил говорить, он кладет переговорный жезл на стол



Правила игры «Переговорный жезл»

5. Говорящий избегает критики и осуждения, говорит только за себя используя «Я» избегая «Ты»

Я

~~Ты~~

Правила игры «Переговорный жезл»

6. После того, как все высказались, начинается второй этап – «Поиск решения»



Правила игры «Переговорный жезл»

7. Решение распространяется на всех

Все следуют
принятому
решению

Полезные книги



Спасибо за внимание!