

## Рекомендации родителям

### Памятка для родителей «Поговорим о конфликтах»

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

1. Прежде чем вы вступите в конфликт, 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 со 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.

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

Стиль поведения, которого должен придерживаться взрослый, наблюдающий ситуацию ссоры.

**Правило 1.** Не всегда следует вмешиваться в ссоры между детьми. Ведь как в любой другой деятельности, можно научиться решать конфликты только путем участия в них. Не мешайте детям получать такой жизненно важный опыт. Однако бывают ситуации, когда невмешательство взрослого может привести к серьезным проблемам для физического или эмоционального благополучия детей. Так, если один из ссорящихся значительно младше или слабее другого участника конфликта и при этом они весьма близки к выяснению отношений кулаками, то нужно остановить их и постараться перевести ссору опять в "речевое" русло. То же относится к ситуации взаимодействия двоих ребят, один из которых традиционно оказывается побежденным в споре и вынужден все время уступать. В этом случае, если вы не вмешаетесь в течение спора, то у одного из детей может развиваться робость и неуверенность в своих силах и даже в своих правах.

**Правило 2.** Вмешиваясь в детский конфликт, никогда не занимайте сразу позицию одного из ребят, даже если вам кажется очевидным, кто здесь прав, а кто виноват. Ведь для ребенка, ведущего себя неправильно, это совсем не так просто. Поэтому ваш скорый суд он воспримет как несправедливость и пристрастность, а значит, не станет продолжать общение, в котором вы выступаете арбитром. Постарайтесь объективно разобраться в причинах конфликта и его течении, тем более что обычно взрослые видят лишь часть

"айсберга", а эта надводная часть далеко не всегда позволяет судить об истинных проблемах и вкладе детей в конфликт.

**Правило 3.** Разбирая конкретную ситуацию ссоры, не стремитесь выступить верховным судьей, определяя правых и виноватых и выбирая меру наказания. Лучше не делать из личных конфликтов аналог юридического разбирательства. Попробуйте приучить детей к мысли, что, кто бы ни начал ссору, ответственность за дальнейшее развитие событий несут всегда двое. Поэтому, вмешиваясь в общение детей, старайтесь показать им, как можно найти способ выхода из трудной ситуации, который устроил бы их обоих. Делайте акцент не на "кто виноват?", а на "что делать?". Направить в это русло внимание поссорившихся и жаждущих отмщения ребят часто помогает чувство юмора. Если вы пошутите и покажете ситуацию в забавном свете, то сразу заметите, как вместе со смехом у детей постепенно меняется их эмоциональное состояние.

**Правило 4.** Помогая детям выйти из конфликта и освободиться от накопившейся обиды и злости, следите за тем, чтобы они не переходили на личности. Говоря о том, что их огорчило или возмутило, они должны описывать именно действия и слова партнера, а не его физические или личностные недостатки. То есть допустимо, когда ребенок жалуется на то, что другой наступил ему на ногу или грубо ответил, но старайтесь не допускать выражений типа: "Да он медведь косолапый!" или "Он всегда такой нервный и грубиян!".

**Правило 5.** Если вы стараетесь помочь урегулировать конфликт между двумя своими собственными детьми, то приложите усилия, чтобы у ребят не возникло ощущения, что одного из них (кто оказался не виноват или чья вина меньше) вы любите больше. Не забудьте вслух объяснить своим детям, что вы очень любите их обоих, что бы они ни сделали, и поэтому их ссоры очень вас огорчают. Даже когда вы считаете нужным наказать одного из ребят, все равно напомните ему, что вам это неприятно, вы его очень любите и надеетесь, что он поймет пользу наказания и исправится. Также позаботьтесь о том, чтобы у вашего единственного сына или дочери не возникало сомнений в крепости родственных отношений, если решаете конфликт между вашим ребенком и его приятелем.

#### **Рекомендации родителям как себя вести в конфликте с ребенком**

1. *Выясните, в чем состоит причина конфликта.* Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что ....?) или техники активного слушания, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания (Ты сегодня подрался в школе, так как был сильно зол на Колю). И еще немаловажное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы овладели своими чувства, без криков и ругани.

2. *Четко сформулируйте чего вы хотите и чего хочет ваш ребенок.* К примеру: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему приходу домой. Ты хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями».

3. *Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта с учетом интересов всех участников.* Возможно составления письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Не дрался, а спокойно общался с другими учениками; не сбегал с уроков, а присутствовал на всех занятиях). Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (Вместо уборки в комнате – сложить вещи в шкаф и порядок с книгами на письменном столе).

4. *Совместно дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия.* Будьте гибкими, если желаете достичь главного – разрешения конфликта.

5. *Договоритесь действовать в соответствии с данным вариантом,*

*старайтесь следовать договоренностям*, желательно с указанием срока договоренности. К примеру, наш договор действует в течение следующей недели. В случае нарушения договоренности не судите строго ни ребенка, ни себя. Возможно, причина в том, что при выборе решения кто – то был не совсем искренним и на самом – то деле предложенный выход из ситуации кого – то не устраивал. Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.

### **Предупреждение детско-родительских конфликтов**

Для конструктивного поведения родителей в конфликтах с детьми следует придерживаться следующих **правил**:

- Всегда помнить об индивидуальности ребенка.
- Учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения.
- Стараться понять требования ребенка.
- Помнить, что для перемен нужно время.
  
- Противоречия воспринимать как факторы нормального развития.
  
- Проявлять постоянство по отношению к ребенку.
- Чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив.
  
- Одобрять разные варианты конструктивного поведения.
- Совместно искать выход путем перемены в ситуации.
- Уменьшать число «нельзя» и увеличивать число «можно».
- Ограниченно применять наказания, соблюдая при этом справедливость и необходимость их использования.
- Дать ребенку возможность почувствовать неизбежность негативных последствий его проступков.
- Расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений.
- Использовать положительный пример других детей и родителей.
- Учитывать легкость переключения внимания у маленьких детей.
- Таким образом, для предупреждения и разрешения детско-родительских конфликтов можно предложить следующие рекомендации:
- исключайте столкновения родителей и детей, так как они могут стать основой для разрушения хороших отношений;
- делайте все от вас зависящее, чтобы быть добрым к ребенку и в то же время проявлять оправданную твердость;
- применяйте все способы выражения любви к ребенку: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина;
- предупреждайте конфликты при помощи понимания, прощения и способности уступать;
- основным методом общения с ребенком должна быть безусловная любовь;
- эффективно используйте стили поведения в конфликтной ситуации, учитывая конкретные обстоятельства.

## Рекомендации для учащихся:

### СОВЕТЫ СТАРШЕКЛАСНИКАМ

#### Отношения с родителями

1. Проявляйте внимание к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуйте их чем –нибудь. Это помогает наладить контакт.
2. Постарайтесь объясняться с родителями человеческим языком – это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
3. Попросите родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
4. Помните, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайтесь не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
5. Если родители ведут себя с вами как с маленьким ребенком, напомните вежливо им, что вы уже повзрослели и хотели бы вместе с ними решать проблемы, связанные с вашей жизнью.
6. Дайте понять родителям, что вы нуждаетесь в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
7. Разговаривайте со своими родителями, сообщайте им новости вашей жизни.
8. Старайтесь не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
9. Помните, что родители тоже могут совершать ошибки. Будьте снисходительны.
10. Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайтесь, что бы произошло, если бы вам было позволено все.
11. Если произошла ссора и вы чувствуете себя виноватым, найдите в себе силы подойти первым. Уважение вы не потеряете, поверьте.
12. Установите с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попросите их об этом.
13. Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнеситесь к ней с пониманием.
14. Возвращение домой к определенному времени – это способ оградить себя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаетесь, обязательно позвоните, они же волнуются. Поберегите их для себя.
15. О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить вас от друзей. И все это может произойти, как вы считаете, из – за пустяка. Родителей же этот «пустяк» может вывести из себя. Подумайте, может быть, родители видят опасность, которую вы либо не осознаете, либо приуменьшаете.
16. Требуйте, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к вам и

вашим друзьям. Может быть, вам станет понятно, почему они поступают так или иначе.

17. Если вы рассержены на кого – либо из друзей, учителей, раздражены на грязь, слякоть, а также на «двойку», поставленную «ни за что», не срывайте зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

### **Как поладить с учителем: 5 важных заповедей**

Учителя - это люди, каждый день дающие тебе новые знания. Если ты учишься в первом, втором или третьем классе, у тебя только одна учительница, потом, в более старших классах их будет несколько - каждый из предметов будут вести разные преподаватели.

За школьную жизнь ты встретишь немало учителей, и все они будут очень разными. Одних ты будешь уважать и любить за их знания, справедливость и доброжелательность, другие будут казаться тебе занудами и злюками.

Именно от учителей во многом зависит, будешь ли ты идти на уроки с радостью или же через силу, словно на каторгу. Поэтому отношения с преподавателями лучше не портить. Тебе не нужно становиться "зубрилкой" и занудой, чтобы понравиться учителю. Обычно таких ребят преподаватели не очень жалуют, потому что "зубрилки" дальше учебника ничего не видят, и с ними просто скучно.

Какое впечатление ты производишь на свою учительницу? Если хорошее, то она будет относиться к тебе соответственно. Чтобы наилучшим образом зарекомендовать себя в глазах учителя, придерживайся следующих правил:

#### **1. Не отвлекайся на уроке.**

Недопустимо болтать с соседом по парте или читать журнал в то время, когда учительница объясняет новую тему. Она может расценить такое поведение как неуважение. Если ты потом будешь жаловаться, что ничего не понял(а) из нового материала, то учитель всегда может ответить: "А не нужно было заниматься посторонними делами на уроке!" После этого подходить к ней с просьбой о помощи, мягко говоря, неловко. И сложная тема рискует остаться для тебя непостижимой. А не вникнешь в нее, не поймешь и все остальное.

Помни, что ты ходишь в школу не развлекаться, а получать знания. Твое серьезное отношение к учебе убедит учительницу, что ты не легкомысленный ребенок, а ответственный ученик, который стремится к знаниям.

#### **2. Не нужно бояться лишний раз обратиться за помощью к учителю, если ты что-либо не понял(а) из ее объяснений.**

Но сначала попробуй разобраться сам(а), ведь запомнить собственное открытие намного проще, чем слова учителя. Если ты не понял(а) тему в целом, возможно, разобраться в ней тебе помогут практические упражнения. Почитай еще раз правило и попробуй сам(а) выполнить задание. Можешь именно на этом этапе прибегнуть к помощи учительницы. На конкретном примере новый материал станет понятнее.

Не стоит требовать, чтобы она занималась исключительно с тобой на уроке, ведь ты не один(одна) в классе, лучше подойти к учительнице после урока и попроси объяснить то, что тебе непонятно.

Учитель - не милиционер, который только и думает, как бы подловить тебя на какой-нибудь оплошности и строго наказать, и незачем бояться лишний раз обратиться к нему за

помощью. Твой интерес к учебе и твои хорошие оценки являются для преподавателя лучшей наградой - это значит, что его усилия вложить в учеников знания не пропали даром.

### **3. Не обманывай доверие.**

Например, представь такую ситуацию: ты обратился(лась) к учительнице с просьбой объяснить трудное правило или сложную задачу. Она согласилась помочь тебе, но только не на перемене, а после уроков. Но после того как прозвенел звонок с последнего урока, ты понял(а), что задерживаться в школе тебе ужасно не хочется, к тому же скоро по телевизору начнутся мультики, и, слившись с толпой ребят, незаметно выскальзываешь из класса. Не жди, что после этого случая учительница будет хорошо к тебе относиться, ведь она согласилась пожертвовать своим личным временем, чтобы помочь тебе, а ты даже не предупредив ее, сбежал(а) домой.

Когда ты в следующий раз обратишься к ней за помощью, она скорее всего скажет, что у нее нет времени заниматься с тобой индивидуально. Раз обманув учительницу, ты рискуешь надолго испортить с ней отношения.

Еще бывает, что некоторые ребята, не выучив урок, выдумывают в оправдание своей лени различные уважительные причины: то у них болела голова, то пожар в квартире был, то потоп, то инопланетяне приземлились на балконе. Не стоит злоупотреблять добротой любимой учительницы: обман рано или поздно раскроется, и доверие будет потеряно. И даже если потом ты будешь говорить правду, тебе не поверят.

### **4. Веди себя так, как полагается в школе.**

Не срывай занятий и не сбегай с уроков. Учительница может расценить это как объявление войны, и тогда держись!

Некоторые плохие поступки учеников преподавательница может принять на свой счет. Она не догадается, что ты не осталась подежурить из-за любимых мультиков по телевизору, а подумает, что ее слова не имеют значения для тебя. Это усложнит твою школьную жизнь.

### **5. Пойми, что учитель - тоже человек.**

Иногда тебе следует вспомнить, что учительница - тоже чья-нибудь мама или бабушка, и в её жизни тоже может быть много трудностей и проблем. И хотя она - терпеливая и сильная, не стоит доставлять ей лишние неприятности. Не веди себя на уроках так, как будто специально испытываешь её терпение. Отнесись с пониманием к её трудной работе. Представь, что у учительницы тоже может болеть голова: как, например, у твоей мамы. Но она не может отменить из-за этого урок, а тут еще ты шумишь и нарушаешь дисциплину. Своим неподобающим поведением ты рискуешь вызвать гнев и недовольство учительницы, которая в данный момент и без твоего вмешательства чувствует себя не очень хорошо. В некоторых случаях очень важно не нарываться на грубость и понимать учительницу как близкого человека.

## Рекомендации учителям

### Психологические игры-формулы для учителей

Формула 1. Уверенность в себе.

«Я человек смелый и уверенный в себе. Я всё смогу».

Формула 2. Любовь к ученикам.

«Я люблю своих учеников. Всегда радуюсь встречи с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками».



Формула 3. Любовь к своей работе.

«Я люблю свою работу, она доставляет мне наслаждение и наполняет мою жизнь большим смыслом».

Формула 4. Спокойствие и стабильность.

«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

Формула 5. Уменьшение напряжения во время работы

«На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание.

Я сдерживаю себя там, где не может сдержаться никто другой. И каждый при общении со мной чувствует силу. Я способен прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых волнующих обстоятельствах. Я чувствую себя способным предотвратить возникновение раздражения даже тогда, когда это сделать уже трудно. Я всё смогу».

Формула 6. Перед сложным разговором.

«Сейчас мне предстоит серьезный и важный разговор. Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию. Я сосредотачиваюсь, собираюсь с мыслями. Я готов к неожиданным вопросам и знаю, как на них ответить. Все свои сильные аргументы я отчетливо вижу и держу в голове. Я верю в свои силы и возможности. Я знаю. Я верю. Я все преодолею».