

Материалы родительской встречи

Тема:

«Стрессы и конфликты в семье»

Разработчик: педагог-психолог
Н.В.Михайлова

Цель: Изучить конфликт как фактор, влияющий на здоровье и стрессовое состояние членов семьи.

Задачи:

1. Дать понятие конфликта, рассмотреть виды конфликтов
2. Учить обучающихся и родителей выражать свою точку зрения, отстаивать ее в дискуссии.
3. Формировать умение находить выходы из конфликтных ситуаций.

Оборудование и материалы: мультимедийная презентация, бланки с ситуациями для разбора, памятка для родителей, плакат с цитатой: *Истинная победа та, когда никто не чувствует себя побежденным» (Будда)*

Ход:

Вед:

Любой человек понимает важность сохранения своего здоровья. Но мало кто задумывается о том, что важно сохранять не только физическое здоровье, а что более важно – психическое здоровье.

Вопрос учащимся: Как вы считаете, что негативно сказывается на психическом здоровье человека? *(ответы учащихся)*

Вед: Действительно, почти все, что нас окружает, может нанести свои удары по нашему психическому здоровью: стрессы, проблемы и неурядицы в личной и семейной жизни, конфликты и прочее.

Сегодня мы с поговорим о конфликтах и том, как из них выходить с минимальным вредом для здоровья человека. А для начала вот такой пример:

«Раз пошел богатырь к быстрой реченьке. А на берегу той реки – дракон лежит. И стал биться богатырь с драконом. День бился, два бился, три.

Наконец, обессиленные, упали они и, чуть дыша, дракон спрашивает:

- Чего ж тебе было надобно, Иванушка?

- Да, водицы испить.

- Да, пил бы! Чего ж драться-то стал?»

Показательный пример, не так ли? Так и в нашей жизни бывает: не разобравшись, порой, в чем дело и зачем люди вступают в конфликты, тем самым усложняют свою жизнь и жизнь других.

Любой конфликт настраивает человека на борьбу, сопровождается гневом, яростью, что приводит к выбросу в кровь **норадреналина**, вредного для человека гормона.

Вопрос родителям: Что же такое конфликт? *(ответы родителей)*

Вед: Каждый **конфликт** – это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений. Это такое состояние общения и отношения людей, когда одна сторона ждет и даже требует изменения поведения, мыслей и чувств другой стороны.

Сегодня мы рассмотрим такой вид конфликтов как семейные конфликты. На схеме вы видите, что они бывают между родителями, родителями и детьми, родственниками.

Давайте послушаем мнение наших студентов о семейных конфликтах.

Игра «Дискуссионные качели»

- Во всех конфликтах в семье виноваты родители, так как не понимают подростков.
- Подростки конфликтуют с родителями, потому, что считают себя взрослыми, а родители с этим еще не согласны.
- Конфликты возникают потому, что родители нас не понимают.

Спасибо за ответы, благодарю вас за помощь, надеюсь, что ваше мнение будет учтено родителями.

Вед: Какие же причины конфликтов:

- Потребности человека, имеющие для него важное значение

- Высокая психическая напряженность
- Неуправляемость эмоциями, рассогласованность между чувствами и мыслями
- Перенос причин, неудач, трудностей и вины на другого
- Отрицательное отношение к другому
- Демонстрация враждебности, агрессивности
- Причинение ущерба
- Стрессы и многое другое.

Главную роль в возникновении конфликтов играют так называемые **конфликтогены** – слова и действия, могущие привести к конфликту. А могут и не привести. Например, неучтивое обращение не всегда приводит к конфликту, это зависит от воспитания человека, один человек – может взорваться и наругать в ответ, а другой – сделает вид, что ничего не происходит.

Вопрос родителям: Как вы думаете, почему так происходит? (*ответы родителей*)

Вед: Совершенно верные ответы прозвучали, потому, что люди несовершенны: болезненно реагируют на обиды и оскорбления и... проявляют ответную агрессию. А ведь умение сдержаться, а еще лучше простить обиду гораздо меньше вреда нанесет участникам.

Давайте рассмотрим схему возникновения любого конфликта.

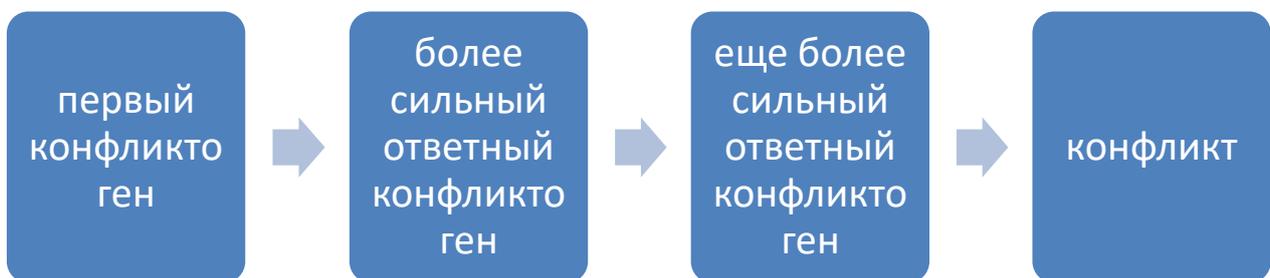


Схема помогает понять, что любого конфликта можно избежать. А именно, прервать цепочку конфликтогенов. Ведь любая конфликтная ситуация опасна тогда, когда она не разрешается, неразрешенный конфликт означает, что причина недовольства - повод для дальнейшего возможного столкновения в будущем, так как остается в памяти как обида. Накопление мелких неразрешенных конфликтов – угроза отношениям людей.

Рассмотрим конфликт наглядно. Его можно уподобить сорняку в огороде: конфликтная ситуация – это корень сорняка, инцидент – та часть, что на поверхности.

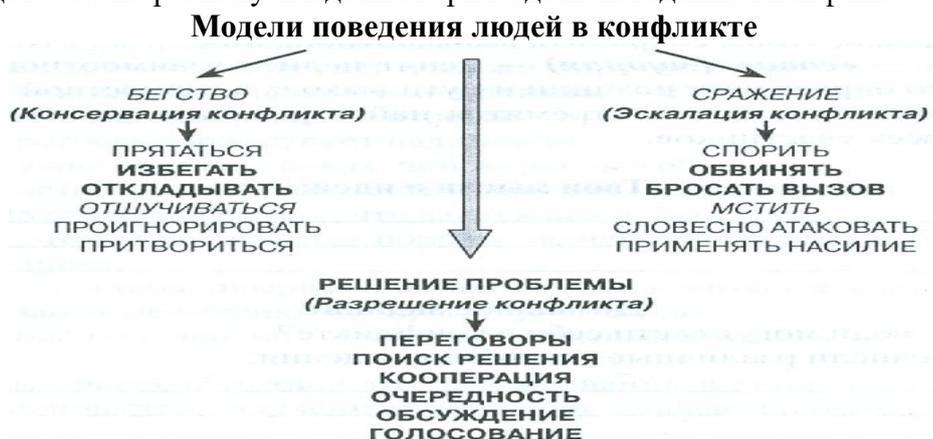
Ясно, что оборвав ботву сорняка, но, не тронув корень, мы только усилим его рост. Так и с конфликтом: не устранив конфликтную ситуацию, мы создаем условия для углубления конфликта. А здесь важно дойти до сути.

Работа в группах:

Давайте разберем несколько конфликтных ситуаций по предложенной мной выше схеме возникновения конфликтов и предложим пути выхода из конфликта.

Ситуация 1:

Вед: Рассмотренные нами примеры показывают, что каждый человек, попадая в конфликтную ситуацию, ведет себя по-разному. Выделяют три модели поведения в конфликте.



Вопрос учащимся: Как вы считаете, какая модель поведения предпочтительнее и почему?

(ответы учащихся).

Психологи выделяют разные типы людей. Предлагаю вашему вниманию небольшой тест.

Отметьте в таблице плюсами те пословицы, которые кажутся приемлемыми именно для вас.

	«ч»	«а»	«м»	«л»	«с»
типы	1. 6. 11. 16.	2. 7. 12. 17.	3. 8. 13. 18.	4. 9. 14. 19.	5. 10. 15. 20.
сумма					
	1.Худой мир лучше доброй ссоры.	2.Кто сильнее, тот и правее.	3.Убивай своих врагов добротой.	4.Честная сделка не вызовет ссоры.	5.Правда то, что мудрый знает, а не то о чем все болтают.
	6.Держись подальше от людей, которые с тобой не согласны.	7.Сражение проигрывает тот, кто не верит в победу.	8.Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.	9.Ты мне – я тебе.	10.Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
	11.Кто спорит – тот гроша не стоит.	12.В этом мире есть две породы людей: победители и побежденные.	13.Кроткость торжествует над гневом.	14.Кто дарит, тот друзей наживает.	15.Доверие и честность сдвигают горы.
	16.Лучший способ решать конфликты – избегать их.	17.Сражение проигрывает тот, кто не верит в победу.	18.Если в тебя швырнули камень – брось в ответ кусок ваты.	19.Взаимные уступки прекрасно решают дела.	20.Копай и копай без усталости: докопаясь до истины.
	черепаха – уход под панцирь, отказ от достижения целей, от участия во взаимоотношениях с окружающими	акула – силовая стратегия, конфликт решают выигрываем только для себя.	медвежонок – сглаживание ситуации, хотят чтобы их понимали и любили, для этого могут жертвовать своим успехом.	лиса – стратегия компромисса, готовы отказаться от целей для сохранения взаимоотношений.	сова – ценит цели, взаимоотношения, открыто определяет пути выхода в совместной работе, стремится найти решения, устраивающие всех участников.

Вед: Для того чтобы не попадать в конфликтные ситуации или умело выходить из них достаточно соблюдать всего 4 правила бесконфликтного общения:

1. Не употребляйте конфликтогены
2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген
3. Проявляйте эмпатию к людям (эмпатия – способность ощутить чувства другого, понять его)
4. Делайте как можно больше положительных благожелательных посылов.

Стресс и конфликты в семье



Конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений. Это такое состояние общения и отношения людей, когда одна сторона ждет и даже требует изменения поведения, мыслей и чувств другой стороны



Дискуссионные качели



Во всех конфликтах в семье виноваты родители, так как не понимают подростка.
 *Подростки конфликтуют с родителями, потому что считают себя взрослыми, а родители с этим еще не согласны.
 *Конфликты возникают потому, что родители нас не понимают.



Ситуация 1:

Сын получил двойку за полугодие. Мать очень расстроилась и хотела показать сына. Но отец заступился, говоря, что главное – чтобы сын сделал правильные выводы. Мать не согласилась, сказав, что воспитание – не его забота. Все происходило при сыне. Слово за слово – получилась перебранка.

Ситуация 2:

Вечером раздается звонок в дверь и соседка «предъявляет» вашего сына, обвиняя, что он избил ее сына. Требуется наказать его. Сын утверждает, что тот плохо отзывался о его родителях. Как поступить?

Ситуация 3:

Дочь по секрету рассказала матери, что влюблена в соседа. Мать поведала об этом отцу. Дочь узнала об этом, назвала мать предательницей, сказав, что больше не станет доверяться ей. Мать считает, что поступила правильно. В семье не должно быть секретов.

Ситуация 4:

Дочь собирается на дискотеку.
 Мать: «Когда будешь дома?»
 Дочь: « Не знаю, как получится».
 Мать: « Как ты не понимаешь, я ведь волнуюсь. В 12 чтоб была дома!»
 Дочь: «Когда захочу, тогда и вернусь!»
 Мать: «Тогда можешь вообще не приходить!»