

«Как грубо ошибаются многие, даже лучшие из отцов, которые почитают необходимым разделять себя с детьми строгостью, суровостью, недоступной важностью! Они думают этим возбудить к себе уважение, и в самом деле возбуждают его, но уважение холодное, боязливое, трепетное, и тем отвращают от себя их и невольно приучают к скрытности и лживости»

В.Г. Белинский

Круги примирения «Отцы и дети»

Цель: помочь родителям и детям научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации в общении.

Задачи:

- достижение общего понимания произошедшей ситуации;
- налаживание диалога между сторонами, направленное на нахождение решения (изменение ситуации и поведения);
- рефлексия.

Участники "круга": ребенок, родитель, посредник – медиатор - психолог

Ход "круга":

- выявление участников конфликта;
- принятие общих принципов, соблюдаемых при проведении "круга":
 - добровольность участия;
 - приглашение всех вовлеченных в конфликт людей;
 - объективность посредника (не защищает ни одну из сторон, не выносит решения о чьей-либо виновности, не оказывает ни на кого давления);
 - равноправие участников (интерпретация событий с точки зрения всех участников верна);
 - уважительное отношение всех участников к мнению других людей;
 - конфиденциальность (ничто из происходящего в "круге" не имеет права быть разглашенным за его пределами);
- прояснение начального момента и хода событий;
- выявление причин поступков и эмоционального фона через вопросы: ***"Что ты чувствовал(а) в тот момент? Что, Вы думаете, чувствовал другой человек в тот момент?"***

Практическое решение

1. Предложение «Услышать друг друга»
2. Вопрос «За что мы любим?».
3. Предложение «Волшебные слова».
4. Предложение «Ты - чудо».
5. Рефлексия

Вступление. Проблема отцов и детей - проблема жизни всех государств. Проблема одна из древнейших на земле. Ведь еще Сократ, живший в 5 веке до н. э. говорил об этой проблеме: «Нынешняя молодежь привыкла к роскоши. Она отличается дурными манерами, презирает авторитеты, не уважает старших. Дети спорят с родителями, жадно глотают еду и изводят учителя». Разрешим ли конфликт между отцами и детьми? Отчего возникают конфликты? Кто виноват в том, что родители и дети часто попадают в ловушки семейного общения?

• **1. Предложение** «Услышать друг друга». Негативные отношения между родителями и детьми играют отрицательную роль в общении между ними. Опутанный негативными чувствами человек чувствует себя беззащитным, несправедливо обиженным.

Стили воспитания, которые используют родители, влияют на стиль поведения ребенка как в семье, так и вне ее.

• **Исследование стилей воспитания**

1. Отцу (матери) и ребенку предлагается ответить на анкету «**Самодиагностика типового семейного воспитания**» (опросник для детей)

Инструкция. Прочтите утверждения опросника. Если Вы, в общем, с ними согласны, то на бланке обведите кружком номер утверждения. Если не согласны – зачеркните номер. Если Ваш выбор затруднён, поставьте на номере вопросительный знак. Помните, что Вы характеризуете своё самочувствие в семье, и старайтесь отвечать искренне.

1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мной.
2. Чувствую, как бы я не поступил (а), всё равно будет не так.
3. Я многое не успеваю сделать.
4. Так получается, что именно я оказываюсь виноват(а) во всём, что случается в моей семье.
5. Часто я чувствую себя беспомощным (беспомощной).
6. Дома мне часто приходится нервничать.
7. Когда я попадаю домой, я чувствую себя неуклюжим (неуклюжей) и неловким (неловкой).
8. Некоторые члены моей семьи считают меня бестолковым (бестолковой).
9. когда я дома всё время из-за чего-нибудь переживаю.
10. Часто я чувствую на себе критические взгляды членов моей семьи.
11. Иду домой и с тревогой думаю, что что-то случилось в моё отсутствие.
12. Дома у меня постоянное ощущение, что надо ещё многое сделать.
13. Нередко чувствую себя лишним (лишней).
14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.
15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.
16. Мне кажется, что если вдруг я исчез(ла), то никто бы этого не заметил.
17. Идёшь домой, думаешь, что будешь делать одно, а приходится делать совсем другое.
18. Как подумаю о семейных делах, начинаю волноваться.
19. Некоторым членам моей семьи бывает неудобно из-за меня перед друзьями и знакомыми.
20. Часто бывает: хочу сделать хорошо, но оказывается, что вышло плохо.
21. Много у нас в семье мне не нравится, но я стараюсь этого не показывать.

Бланк для ответов «Семейное воспитание»

Фамилия, имя ребёнка _____ класс _____ полных лет _____

Номера вопросов							Сумма баллов	шкалы	Д\з
1	4	7	10	13	16	19		В	5
2	5	8	11	14	17	20		Т	5
3	6	9	12	15	18	21		Н	6
Итого								С	14

Ответ, обведённый кружком, равен 1 баллу.

«В» - чувство вины.

«Т» - тревога.

«Н» - нервно-психическое напряжение.

«С» - общая семейная тревога.

«Д\з» - значение, при котором диагностируется.

- Обе стороны озвучивают свои ответы.
- А сейчас интервью у обеих сторон.
 - Отцу (матери): «Какие у вас были чувства, когда вы отвечали на вопросы?»
 - Ребенку: «Как ты оцениваешь свое положение в семье и ответы родителя?»

• **2. Вопрос** «За что мы любим?». Вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нравятся нам или нет. Но родительская или сыновья любовь - это дело другое! Давайте попробуем определить, какие качества в родителях и детях мы ценим, принимаем. Задание будем выполнять письменно. Возьмите лист бумаги и в течение 3-х минут укажите, сколько сможете, качеств, которые вам особенно нравятся в родителях - детях.

Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику.

• **3.** Одним из основных коммуникативных умений, которыми должны владеть отцы и дети, является умение говорить «волшебные» слова. Сегодня я предлагаю вспомнить эти «волшебные» слова и выражения.

Предложение. Ваша задача в 3 минут обменяться «волшебными» словами друг с другом. Итак, записывайте...

По очереди прочитайте ваши «волшебные» слова друг другу.

• **4. Упражнение «Ты – чудо».**

Французский философ Рабле подметил: «Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он сам себя оценивает».

Ваша задача - ответить гениальному Рабле. Поэтому в течение 5 минут вам предлагается составить хвалебную оду «сопернику», т. е. родителю или ребенку. Ода должна состоять не менее чем из 10 предложений и восхвалять их лучшие качества.

Каждый их участников пишет свое видение лучших качеств другого.

Рефлексия.

1. Что нового я сегодня узнал?
2. Чем мне помог сегодняшний разговор?
3. Что мне понравилось, а что нет?

Почему работают Круги примирения?

- Возможность участникам отодвинуть суету на второй план и настроиться на Круг примирения.
- Обсуждение с участниками Круга регламента и правил в Круге часто является первым решением, по которому им удается договориться друг с другом. То, что они смогли договориться создает настрой на дальнейшее решение.

Договоренность говорить в Круге примирения дает возможность:

- Выслушивать другого
- Не выплескивать сразу свои эмоции в ответ на слова другого, а ожидая очереди успокоиться и сформулировать главное
- Не волноваться, что спросят неожиданно.
- В ходе Круга участники разделяют ответственность и предпринимают совместные усилия для решения ситуации.
- Участникам не навязываются решения, а дается задача, для выполнения которой у них пока нет средств. Они высказываются, обсуждают и что-то предлагают. На основе выступлений постепенно возникает схема решения задачи. После этого - проверка на практике.

Плюсы конфликта - мнения школьников

В чем польза конфликта. Действительно, минусы от конфликта очевидны: сильная эмоциональная напряженность, предубеждение друг против друга, решение конфликта силовым путем либо наоборот замкнутость и отстраненность, чувство бессилия перед ситуацией конфликта, разрыв коммуникации и понимания друг друга и т.д.

А плюсы? Есть же мнение, что конфликты просто необходимы и без них не было бы развития. Одно из заданий, данных школьникам, состояло в том, чтобы найти положительные стороны конфликта.

Варианты ответов подростков

- Люди могут высказать друг другу правду. И если поймут, что их отношения зашли в тупик и действуют на них негативно, то раньше разорвать отношения.
- Если люди долго общаются, то возникает кризис, а конфликт является дверью, через которую можно перейти к новым отношениям.
- Если высказывается критика, то человек может услышать негативные высказывания, и, если согласится с ними, то и изменить себя.
- Конфликт помогает сплочению людей, поскольку люди хотят помочь и сплачиваются против конфликта.
- Чтобы решить конфликт люди идут на компромисс, следовательно, образуются новые нормы.
- Больше узнаешь людей, познаешь истинных друзей.
- Конфликт развивает активность у сторон, пытающихся найти выход.
- Конфликт - это испытание дружбы.
- В споре можно понять свои слабые стороны и разобраться в себе.
- После спора человек может найти себя в жизни, особенно если это спор с более продвинутым человеком.
- В конфликте видишь себя с другой стороны.

Чтобы выбраться из конфликта, нужна **встреча** сторон, где бы они или с помощью специально выстроенной коммуникации или с помощью нейтрального посредника **сами** бы нашли выход из ситуации. Этому (включая работу с сильными эмоциями и переживаниями) мы обучаем школьников, чтобы они могли помогать решать конфликты своим ровесникам.

Ценность нейтральной позиции

Взгляд со стороны позволяет начать советовать: кому что надо делать, т.е., занять позицию следователя или позиция советчика-адвоката. В любом случае человек теряет **нейтральность**, а с ней теряется доверие сторон: если вы защищаете одну из сторон, она к вам проникнется, но вторая неминуемо отвернется.

Если вы будете советовать, советы, возможно, даже выполнят, но при сбое - обвинят вас (вы не так посоветовали), или не смогут разрешить подобную ситуацию в дальнейшем (они же не сами прожили ее).

Итак, важнейший принцип - **нейтральность позиции** (хотя бы на время работы с конфликтом). А его практической частью являются **техники открытой коммуникации**, в частности умение **слышать, понимать и не выносить оценки!** Открытой она называется потому, что **открывает**, убирает барьеры недопонимания, предубеждения, недоверия, негативных эмоций и пр.

Принципы открытой коммуникации

➤ **Эмпатия** – принятие человека (хотя и необязательно согласие с ним), уважение его точки зрения и готовности понимать. Эмпатия способствует возникновению доверительного контакта – основы открытого общения.

При эмпатическом слушании произносятся простейшие фразы:

- Да?

- Это интересно...

- Понимаю...

- Можно ли поподробнее?

Невербальными средствами могут быть кивок или наклон головы, приближения к собеседнику и другие проявления поддержки и желаний слушать дальше.

Имеют значение тембр голоса (низкий, спокойный, неторопливый), поворот тела к говорящему, открытая поза, контакт глаз, громкость речи, паузы, скорость говорения, наличие и характер жестов, интонация.

➤ **Активное слушание («слышание»)**

Физическая способность человека **слушать**, не тождественна способности **слышать** и **понять**. Слышать – значит улавливать ключевые слова и мысли, запоминать (фиксировать), анализировать. Для этого необходимо различать в произносимых текстах факты и оценки говорящего, описания конкретных событий и обобщения. Слушая, мы часто слышим не другого человека, а собственные мысли и чувства, из-за чего наша оценка опережает анализ и понимание.

Умение слышать предполагает активность слушающего и владение определенными навыками, к которым относят совокупность техник, объединенных термином «активное слушание».

Активное слушание определяется как «система действий, способствующих сосредоточению внимания слушающего на партнере, активизации самовыражения партнера, восприятие и понимание сказанного (не сказанного) им». (Сидоренко Е.В. *Тренинг коммуникативной компетентности*. СПб., 2002. С190)

Большинство людей гораздо более склонно говорить, чем слушать, что зачастую приводит к неудовлетворенности общением, к ложным выводам, к высказыванию не того, что интересует партнера, к ответам не на те вопросы, которые задавали, к игнорированию действительно важных моментов.

Активное слушание позволяет решить важнейшую из проблем — проблему доверия, ибо доверие возникает тогда, когда собеседник чувствует искренний интерес к нему, как к человеку. Оно способно дать собеседнику ощущение вашего сопереживания, уловить эмоциональную окраску и почувствовать значение его проблем. Кроме того, оно обладает благоприятным эмоциональным воздействием, поскольку собеседник видит, что его слушают.

Принцип «активного слушания»: сделайте так, чтобы вам хотели рассказывать, и доверие возрастало.

Основная проблема конфликтов в том, что людям просто не дают высказаться, и напряжение нарастает! Внимательное слушание, не перебивая, не оценивая действия людей, не советуя, помогает людям самим разобраться в своей проблеме, избавиться от кокона негативных чувств и самостоятельно найти решение ситуации.

➤ **Пассивное слушание**

Это эмпатическое выслушивание человека почти без реакции. Применяется при сильном эмоциональном возбуждении собеседника. Пассивное – не значит равнодушное. Просто надо дать человеку возможность выговориться, показывая, что слушаешь и понимаешь.

➤ **Паузы**

Исследования показывают, что в 80% случаев человек воспринимает паузу, как приглашение к продолжению разговора. Одинаково ценно уважение к паузам собеседника (дать ему «собраться с мыслями») и паузы в собственной речи, когда собеседник может задать уточняющие вопросы.

Одним из простых приемов может стать внесение **правил общения**. Например: «Давай договоримся не кричать и не перебивать друг друга; говорить по очереди». Если вы выполняете правила, то можно призвать к этому и партнера: «Я тебя выслушал, не перебивая до конца, понял, что для тебя важно, теперь я тоже хочу, чтобы меня услышали не перебивая».

В ходе работы дети сами определяют тематику "кругов" через "**круг-вертушку**". Происходит это следующим образом. Дети по очереди высказываются, отвечая на вопрос: "Что хорошее и что плохое произошло с тобой?", а ведущий в конце перечисляет все поднятые проблемы и предлагает проголосовать за ту, которую они хотели бы обсудить в первую очередь.

Следует понимать, что дети не могут самостоятельно сформулировать свои проблемы, и их беспокоят и травмируют конкретные жизненные ситуации:

- мама обещала отпустить погулять, а потом передумала;
- поспорил с другом;
- потерял мобильник;
- сосед по парте мешает на уроке;
- обзывается одноклассник и т. д.

В задачу ведущего входит сформулировать проблемы и предложить детям определить, какие из перечисленных жизненных ситуаций к ним относятся.

В результате таких "кругов-вертушек" и обсуждения конкретных жизненных ситуаций определяются "круги примирения".

Таблица 1

Тематика проблемных "кругов"

Тема "круга"	Обсуждаемые моменты	Классы
Жизнь без конфликтов	<ul style="list-style-type: none"> • Что такое конфликт? • Все ли неприятные ситуации, в которые вы попадали, можно назвать конфликтом? • Есть ли конфликты в вашей жизни? • С чего начинаются конфликты? Почему это бывает сложно вспомнить? • Кто виноват в возникновении конфликта? • Какие чувства вы испытываете к человеку, с которым у вас плохие отношения? Вы ощущаете тот момент, когда у вас возникает это чувство? • Кто может помочь прекратить конфликт? • Что зависит конкретно от тебя? 	7-8
Как договориться с родителями?	<ul style="list-style-type: none"> • Были ли у вас в последнее время ссоры с родителями? Из-за чего они происходили? • Почему мама не отпустила тебя гулять? Почему это тебя обидело? • Кто первый начинает повышать голос в таких ситуациях? • Пробовал ли ты поговорить с мамой об этом на следующий день в спокойной обстановке? • Почему людям сложно общаться, когда они кричат друг на друга? • Существуют ли у вас в семье правила? Какие? (В дальнейшем вопросы формулируются о правилах для каждой конкретной ситуации.) • Какое семейное правило помогло бы вам в будущем избежать подобных неприятных ситуаций? • Дают ли вам родители карманные деньги? Если нет, то почему? 	6-8

При необходимости, подростки сами определяют тему, на которую они хотели бы обсудить.