

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТАГАНРОГСКИЙ МЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Программа для родителей по бесконфликтному  
общению с детьми  
ГБПОУ РО ТМехК**

**2023**

## Пояснительная записка.

В связи с Федеральным законом от 27 июля 2010 г. N 193 "Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)" в ГБПОУ РО ТмехК организована Служба восстановительной медиации. Такая служба необходима для создания восстановительной культуры и восстановительных практик в образовательно-воспитательном процессе и является актуальным при разрешении конфликтов в колледже.

Служба медиации – это объединение участников образовательно- воспитательного процесса различных уровней. К таким участникам относятся и родители/законные представители обучающихся. Ведь конфликты могут возникать между родителями и администрацией, родителями и преподавателями, родителями и родителями, родителями и обучающимися. Родительская позиция в конфликтах, как правило, характеризуется заботой и благополучием своего ребенка. Источником конфликтного решения могут быть повышенные требования и претензии родителей к образовательному учреждению или к системе образования в целом. Зачастую психологическую основу таких конфликтов составляет принятие родителями трудностей ребенка как своих собственных, или же как показателя собственной родительской некомпетентности. В этом случае поведение родителей приобретает выраженный защитный характер.

Иногда в основе конфликтов лежат социально-экономические, религиозные, этнические и другие социальные противоречия, возникающие между семьей и образовательным учреждением. И, наконец, среди родителей так же, как и среди обучающихся и педагогов, могут встречаться конфликтные личности, для которых конфликтные отношения являются привычным способом взаимодействия с окружающими.

Служба медиации призвана содействовать разрешению разнообразных конфликтов, возникающих в образовательной организации, а также проводить просветительскую работу для всех участников образовательно- воспитательного процесса.

Данная программа составлена для родителей/законных представителей и направлена на информирование о действующей службе медиации в колледже, оказание содействия в предотвращении и разрешении конфликтных ситуаций, возникающих в процессе образовательной и воспитательной деятельности, с помощью медиативного подхода с использованием восстановительной практики, а также научение конструктивным способам разрешения конфликтов.

### 1. Теоретическое обоснование программы

В целях ознакомления родителей (законных представителей) обучающихся с работой службы медиации в ГБПОУ РО ТмехК разработана нормативно – законодательная база организации службы медиации и локальные нормативно – законодательные акты по службе медиации.

2. Целью программы является создание условий для приобщения родителей/законных представителей к воспитательной культуре в рамках учебно–воспитательного процесса колледжа и использование воспитательных практик для решения конфликтных ситуаций.

### 3. Задачи программы:

- ознакомить родителей/законных представителей обучающихся с организацией и содержанием работы службы медиации;
- информировать родителей/законных представителей о видах и причинах конфликтов, динамике их развития, стилях поведения в конфликтах, возможных исходах;
- создавать условия для формирования навыков бесконфликтного общения, а в случае необходимости, использовать службу медиации для разрешения конфликтов.

#### 4. Ожидаемые результаты:

- ознакомление родителей (законных представителей) обучающихся с работой службы медиации;
- владение навыками по бесконфликтному общению в практике реального взаимодействия как самостоятельно, так и с помощью службы медиации;
- создание в колледже воспитательной культуры.

#### 1. Формы и методы работы:

Беседа, лекция, дискуссия, тренинговые упражнения, приемы арт –терапии, игры (ролевые и коммуникативные), круглый стол.

Программа предполагает групповую форму работы на основе презентации в формате теоретических занятий с элементами тренинга.

#### 2. Методическое оснащение:

Доска для записи, желательно аудио и видео оборудование, стулья по числу участников, листы формата А4, ручки, цветные карандаши.

Ведущим программы может быть руководитель службы медиации, педагог-психолог, социальный педагог. Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе.

#### 3. Целевая группа. Программа предназначена для родителей (законных представителей).

#### 4. Срок реализации программы:

Количество часов – 4,5

Программа рассчитана на учебный год. Частота проведения 1 раз в два месяца по субботам. Средняя продолжительность занятий 1 – 1,5 часа.

Место проведения занятий – оборудованная аудитория, актовый зал.

#### 5. Учебно – тематический план

№	Мероприятия	Содержание	Кол-во часов
1.	Родительское собрание «Служба воспитательной медиации колледжа».	Информирование родителей о создании службы медиации в колледже, рассмотрение понятия службы воспитательной медиации, ее целей и задач в рамках образовательно – воспитательного процесса, нормативно – правовой базы медиативного подхода и т.д.	1
2.	Круглый стол «Как разрешить конфликты».	Формирование представлений о конфликте и его значении в жизни человека; рассмотреть виды, динамику и стадии конфликта; выработка навыков конструктивного решения конфликтов.	1
3.	Лекторий «Психологические особенности подросткового и юношеского возраста. Причины возможных конфликтов».	Формирование представлений о психологических особенностях и возможных конфликтах подросткового и юношеского возраста.	1

4.	Семинар – практикум	Рассмотреть понятие агрессивный ребенок; формирование у родителей знаний, способствующих предупреждению конфликтов.	1,5
Итого			4,5 часа

6. Оценка эффективности программы

Критерием эффективности программы является достижение поставленных целей и задач, которое может быть оценено:

- по числу обращений для разрешения конфликтов в службу медиации колледжа,
- на основе экспертных оценок со стороны ведущего программы и отзывов о программе от родителей.

7. Список литературы:

1. Восстановительный подход к предупреждению и разрешению конфликтов у несовершеннолетних // Социально-антропологические проблемы информационного общества.
2. Восстановительная медиация. Практическое руководство для специалистов, реализующих восстановительный подход в работе с конфликтами с участием несовершеннолетних. – М., 2011.
3. Служба медиации в образовательной организации: Учебно- методическое пособие. - СПб.: АППО, 2015.
4. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. – М, 2012.
5. Задания и упражнения, используемые в программе, модифицированы на основе методик, представленных в следующей литературе:
6. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб., 2002.
7. Карнизова Л. М. Территориальные службы примирения: условия функционирования и организационное устройство - М., -2015.
8. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы). Как нам договориться? – СПб, 2001.
9. Гребенкин Е.В. Школьная конфликтология. – М., 2013.
10. Токарева В.С. Нам нужно общение. – М., 2008.
11. Гришина Н.В. Психология конфликта. 2-е издание – П., 2000.

## Родительское собрание

«Служба воспитательной медиации колледжа».

Развитие служб медиации в образовательных организациях обусловлено прежде всего тем, студенческая жизнь – разнообразна и многогранна, это одновременно очень интересный и сложный процесс, включающий в себя не только учебные ситуации, но и совершенно разные уровни взаимодействия большого количества людей: родителей, педагогов, обучающихся.

В ходе этого взаимодействия не редко возникают конфликтные ситуации, в основе которых лежат различия между участниками учебно- воспитательного процесса, таких как возрастные и характерологические особенности, разные социальные слои и жизненный опыт, национальности, стили воспитания и т.д.

Часто ребенок, находясь в ситуации конфликта или являясь жертвой насилия имеет низкую учебную мотивацию, и соответственно, показывает низкие учебные достижения.

Данная особенность связана с тем, что для большинства обучающихся главным является не получение предметных знаний, а утверждение личного статуса в коллективе и межличностное общение. Таким образом, для благоприятного и всестороннего развития личности обучающихся необходимо создание комфортной и безопасности среды.

Существует несколько подходов к разрешению конфликта:

1. С позиции силы: это разрешение конфликта за счет перевеса в силе одной из сторон (администрация колледжа, власть родителей и манипуляция). В этом случае всегда одна сторона выигрывает, другая проигрывает.

2. С позиции права – это разрешение конфликта на основе закона, нормативных актов, распоряжений, инструкций и правил. И в этом случае один участник конфликта выигрывает, а другой проигрывает.

Общей особенностью первых двух подходов решения конфликта является то, что решение о способе выхода из него принимают не сами участники ситуации, а кто-то другой навязывает им свое решение. Часто эти способы решения конфликтов, которые обычно практикуются, нередко решают только последствия ссоры, а не ее причину. Если не выясняются настоящие причины конфликта, если не происходит работа с чувствами участников конфликта, если участниками не осознаются негативные последствия конфликта, то конфликт остается нерешенным. И, скорее всего, возникнет вновь.

3. С позиции интересов – это восстановительный подход, целью которого является восстановление способности к пониманию и осуществлению восстановительных действий сторон по отношению друг к другу. Урегулирование конфликта в рамках данного подхода осуществляется на основе выявления интересов сторон и приведение сторон к взаимовыгодному соглашению. В данном случае нет проигравшей и выигравшей стороны.

Для эффективного и конструктивного решения конфликтов в образовательной организации создана «Служба медиации», в основе которой лежит восстановительный подход. Медиация альтернативна любому директивному способу разрешения споров, когда спорящие стороны лишены возможности влиять на исход спора, а полномочия на принятие решений по спору делегированы третьему лицу.

Медиация — это метод (технология) урегулирования конфликтов, в котором стороны при помощи независимого и беспристрастного посредника (медиатора), ищут самостоятельно такое решение, которое отвечает интересам каждой из сторон.

Медиация строится на определенных принципах без соблюдения, которых процедура медиации невозможна:

1. Принцип добровольности – участие в медиации добровольное, каждая сторона конфликта имеет право на любом этапе выйти из данной процедуры, если посчитает, что решение конфликтной ситуации путем медиации невозможно;

2. Принцип конфиденциальности - медиация носит конфиденциальный характер.

«Служба медиации» в лице медиатора обеспечивает конфиденциальность и защиту от разглашения касающихся процесса медиации документов. Исключение составляет информация, связанная с возможной угрозой жизни либо возможности совершения преступления; при выявлении этой информации медиатор ставит участников в известность, что данная информация будет сообщена в соответствующие структуры.

3. Равноправие и сотрудничество - стороны в процессе медиации равноправны. Ни одна из них не имеет процедурных преимуществ. Каждой стороне предоставляется одинаковое право высказывать свои мнения, определять повестку переговоров, оценивать приемлемость предложений и условий соглашения. Правовое положение сторон одинаково и ни одна из них не может принуждать другую к каким-либо действиям. Стороны равны рассчитывают найти решение, которое будет выгодно для них обеих.

4. Нейтральность и независимость медиатора - медиатор в равной степени поддерживает стороны и их стремление в разрешении конфликта.

Основная цель «Службы медиации» состоит в формировании благополучного, гуманного и безопасного пространства (среды) для полноценного развития и социализации обучающихся.

Задачи «Службы медиации»:

1. Проведение примирительных программ для участников конфликтов и ситуаций криминального характера;

2. Создание команды студентов-медиаторов - учащиеся объединяются для обучения процедуре медиации и медиативному подходу для последующего применения этих знаний при разрешении споров, для распространения полученного опыта среди сверстников, старших;

3. Содействие передаче опыта применения восстановительного подхода к разрешению конфликтных ситуаций в педагогическом коллективе и среди родителей обучающихся.

«Служба медиации» предназначена для того, чтобы создать условия, где конфликтующие стороны смогли бы снова понимать друг друга и договариваться о приемлемых для них вариантах разрешения проблем. Данная служба должна состоять из работников организации, обучающихся и их родителей, прошедших необходимые подготовку и обучение.

Функционирование службы позволит сократить общее количество конфликтных ситуаций, в которые вовлекаются дети, а также их остроту; усовершенствовать профилактическую и коррекционную работу; сократить количество правонарушений; повысить квалификацию преподавательского состава и др. Важную роль в интеграции метода играет вовлечение семьи. Это позволит родителям не только хотеть, но и компетентно помогать детям.

2.Круглый стол «Как разрешить конфликты».

Цель: формирование представлений о конфликте и его значении в жизни человека; рассмотрение решений конфликтных ситуаций конструктивным способом.

Задачи:

1. дать представление о конфликте и его видах;
2. сформировать представления о конструктивных способах решения конфликта;
3. рассмотреть решение конфликтных ситуаций на личном примере.

Конфликт - (от лат. *conflictus*- столкновение) это отсутствие согласия между двумя или более сторонами, которые могут быть конкретными лицами или группами.

Конфликты могут быть:

Конструктивными - способствуют принятию обоснованных решений и развитию взаимоотношений (хорошие, полезные)

Деструктивными – препятствующие эффективному взаимодействию и принятию решений (плохие, вредные).

1. Упражнение «Руки». Инструкция: соедините ладони на уровне груди, а затем надавите правой ладонью на левую. (По опыту проведения этого упражнения известно, что левая рука начинает бессознательно оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таких действий ведущим не производится).

Обсуждение:

- что вы почувствовали?
  - как вы себя чувствуете сейчас?
  - какие ощущения у вас возникли при выполнении задания?
2. Классификация конфликтов. Конфликты бывают:
    - Межгрупповые
    - Межличностные
    - Внутриличностные (мечтаешь похудеть, но очень трудно отказаться от сладкого - “душевные муки”)
    - Между личностью и группой
  3. Работа по группам

У конфликтов бывают как плюсы, так и минусы. Разбейтесь на 2 команды. Первая команда записывает как можно больше позитивных последствий конфликтных ситуаций, вторая команда описывает негативные последствия конфликтов. На работу группам даётся по 10 минут. Далее каждая группа оглашает свой список, а ведущий фиксирует его на листе ватмана или доске. Если у команды соперников возникают вопросы и замечания, то они могут их озвучить, после того как команда полностью закончит свой ответ.

4. Причины возникновения конфликтов.

Конфликтогены - слова, действия, поступки, могущие привести к конфликту (например, неучтённое обращение не всегда приводит к конфликту, думаем, что “сойдет”) т.к. на слова в наш адрес мы отвечаем более сильным словом.

Формула конфликта:

Конфликтная ситуация (накопившиеся противоречия) + повод(инцидент) - “последняя капля” = конфликт.

Причины возникновения межличностных конфликтов:

Конкуренция - люди стремятся к одной цели, но находятся в ситуации конкуренции (борьба за первенство)

Столкновение разных жизненных принципов (Кот Леопольд - гуманист, и мелкие пакостники - мыши)

Психологическая несовместимость (неуживчивость темперамента их характера)

Из-за взаимного непонимания (смысла высказываний, просьб, приказов, объяснений).

От скуки («Том и Джерри», «Ну, погоди»).

5. Упражнение “На мостике”. Сейчас мы с вами сыграем в одну игру: представьте себе, что вы стоите на краю пропасти, а вам очень нужно перейти на другой берег по этому мостику, но на другом берегу стоит тоже человек, которому так же, как и вам, необходимо перебраться на другой берег.

Группа делится на две команды. С каждой команды выходят по 2 участника, которые расходятся в разные концы комнаты, между ними рисуется узкая дорожка, либо стелется лента.

Задача игроков – пройти как можно быстрее на другую сторону. Тот, кто заступился за дорожку, считается упавшим в пропасть.

Выполнение упражнения начинается по команде ведущего. Обсуждение:

- Как вы себя чувствовали?
- Что вы чувствовали при выполнении этого упражнения?

- В реальных ситуациях, вы предпочитаете уступить или добиться определённой цели?
- Какого стиля общения придерживался каждый из участников?

б. Упражнение “Толкалки”. Эта игра всем нам знакома с детства. Суть её очень проста. Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга, вытянув вперёд руки, обопритесь ладонями на ладони партнёра. Далее по моей команде сдвиньте своего противника с места.

Проигрывает тот игрок, который сойдет с места или хотя бы незначительно изменит положение своих ступней. После нескольких раундов игроки меняются партнёрами.

Обсуждение:

- Как вы себя чувствовали?
- Что вы чувствовали при выполнении этого упражнения?
- В реальных ситуациях вы предпочитаете уступить или добиться определённой цели?
- Какого стиля общения придерживался каждый из участников?

## 7. Способы разрешения конфликтов

Четыре способа разрешения конфликта:

1. Соперничество - высокая активность при нежелании сотрудничать (добиться цели любой ценой).

2. Избегание - нет ни активности, ни желания сотрудничать (уводит разговор в сторону).

3. Приспособление - отсутствие активности при явном желании сотрудничать (плывет по течению).

4. Сотрудничество - высокая активность и выраженное желание сотрудничать.

Способы поведения в конфликте при сотрудничестве (Мы делили апельсин):

1. Дипломатия - вы стараетесь рассудить, кому апельсин нужнее.
2. Компромисс - чистите апельсин и делите поровну.
3. Воля судьбы. Тянете жребий.
4. Конструктивный поиск - узнать, кому и зачем нужен апельсин (кого-то мучает жажда-сок, кто-то хочет есть - мякоть, кому – то кожура для цукатов, а третьему - косточки для дерева).
9. Упражнение “Другими словами”. В этом упражнении вам предлагается поработать над неконструктивными установками в общении с другими людьми, которые зачастую приводят к возникновению или еще большему усугублению конфликта. Обычно нас раздражает, а порой и просто выводит из себя, когда другой человек говорит нам фразы типа: “Ты должен...”, “Это твоя обязанность...”, “С тобой невозможно разговаривать...”, “Ты безответственный человек” и т.п.

Эти и подобные высказывания приводят к возникновению барьеров общения, увеличению напряжения. Поэтому очень важно, особенно в конфликтной ситуации, отслеживать неконструктивные установки в общении.

Сейчас я вам раздам листочки с высказываниями, ваша задача перефразировать ряд неконструктивных утверждений в конструктивные. Например, “Ты должен принести мне книгу”. (Я была бы рада, если бы ты принёс мне книгу).

- “Он должен заботиться обо мне”. (“Мне хочется, чтобы он заботился обо мне”);
- “Ты не должна была ходить на ту вечеринку”. (“Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку”);
- “Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!” (“Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны”);
- “Ты должна была предвидеть возможные трудности”. (“Мне хотелось, чтоб ты предвидела возможные трудности”); “Меня обидели!” (“Я предпочла обидеться”);

- “Меня заставили”. (“Я не сумела отказаться”);
- “Он – упрямый осёл”. (“Я не смог убедить его”);
- “Он меня унизил”. (“Мне было неприятно”);
- “Прекрати меня злить!” (“Я начинаю злиться”);
- “Ты должна мне дать программу, книгу” (“Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне программу, книгу”).

Обсуждение: просто – сложно перефразировать?

Вывод: успешное решение любой конфликтной ситуации неизбежно связано со способностью прощать. Вы можете принять решение извинить вашего обидчика независимо от того, примет он ваше прощение или нет.

#### 10. Как избежать конфликта:

- Ответить улыбкой (но не с сарказмом и иронией).
- Использовать “Я – утверждение” - концентрируем свое внимание на том, что мы чувствуем и способны об этом сказать своему сопернику вместо “Ты – утверждения”, которое подрывает и ведет к углублению конфликта (вместо “Вы должны принести мне книгу”- “ Я была бы рада, если бы Вы принесли мне книгу”)
- Способность и умение прощать!!! — значит, “отпустить” свой гнев и не собираться мстить.

#### 3. Лекторий «Психологические особенности подросткового и юношеского возраста. Причины возможных конфликтов»

Цели: формирование представлений о психологических особенностях возможных конфликтах подросткового и юношеского возраста

Задачи:

- раскрыть психологические особенности подросткового юношеского возраста;
- показать различия между подростковым и юношеским возрастом;
- сформулировать возможные причины конфликтных ситуаций подростков и юношей.

Подростковый возраст – период с 10-ти до 17 лет, который связан с взрослением, половым созреванием и переходом из детства во взрослую жизнь. Изменения в организме и психике, смена приоритетов и жизненных ценностей вызывают трудности и у самого подростка, и у его родителей.

С особенностями подросткового возраста сталкиваются все мальчики и девочки (у девочек этот период начинается на 1-2 года раньше). В зависимости от индивидуальных особенностей и воспитания переходный возраст может протекать относительно гладко или сопровождаться многочисленными конфликтами. В последнем случае говорят, что наступил кризис подросткового возраста.

Кризис подросткового возраста – сложности и конфликты, возникающие в процессе становления личности подростка и борьбы за независимость. Кризис возникает, когда ребенка ущемляют в семье или коллективе, и ему приходится отвоевывать свою самостоятельность, бороться за статус в группе.

Кризиса «сложного возраста» можно избежать, если вы и ваш ребенок умеете договариваться и идти на компромиссы. Желательно выстроить с ребенком доверительные отношения, воспитывать в нем ответственность за свои поступки, научить способам взрослого поведения еще до наступления подросткового возраста. Но при желании обеих сторон контакт можно наладить в любом возрасте. Для этого родителям необходимо проявлять уважение к подростку, быть готовыми идти на уступки, но твердо отстаивать границы, которые ему переходить запрещено.

Воспитывать подростка – нелегкая задача. Методы воспитания, которые хорошо действовали на ребенка, теперь теряют эффективность. Чрезмерная строгость провоцирует конфликты и отдаление, подросток прекращает делиться с родителями своими переживаниями. Попустительство, потакание желанием подростка и отсутствие контроля

также влекут за собой проблемы (прогулы в школе, асоциальные компании, потребление алкоголя и наркотиков).

Наилучший вариант – общаться с подростком доброжелательно и спокойно, как со взрослым. Задача родителей любить и поддерживать ребенка в этот сложный для него период. Одновременно вы должны быть готовы проявить терпение и твердость, чтобы категорично сказать «нет» там, где это требуется. Умеренная строгость дает подростку ощущение безопасности.

Особенности подросткового возраста

Появление чувства «взрослости». Физические и психические изменения, происходящие с подростком, формируют чувство «взрослости».

Оно дает почву для появления новых потребностей. Теперь у подростка возникает серьезная проблема - есть желания и новые потребности, но нет возможности их удовлетворить. Например, подростку нужна свобода, он хочет общаться с друзьями, но не может выйти из - под контроля родителей. Он стремится завязать отношения с противоположным полом, в том числе и сексуальные, но еще не готов к этому или его симпатия не взаимна. Эти противоречия вызывают сильный внутриличностный конфликт, который делает из покладистого ребенка подростка-бунтаря и толкает его на конфликты с окружающими.

Негативизм или упрямство. Подросток игнорирует просьбы и требования родителей или делает все наоборот. Для него такое демонстративное поведение является способом самоутверждения. Некоторые психологи рассматривают подростковый негативизм как одну из форм защиты нервной системы от бурных изменений.

Стремление к самостоятельности. Это основной мотив, который движет подрастающим ребенком. Отделение от родителей – признак того, что он развивается правильно и своевременно. В общении с родителями подросток ежедневно прощупывает грань дозволенного, постепенно продвигаясь все дальше (я сегодня лягу спать поздно, а завтра задержусь с друзьями). Таким образом он узнает, на что готовы родители, где находятся четкие границы дозволенного.

Отстаивание своих прав. Эта подростковая особенность является продолжением предыдущей. Подрастающий ребенок чувствует в себе изменения, связанные с взрослением. Это наводит его на мысль, что пришла пора пользоваться привилегиями, доступными взрослым. В большинстве случаев подростки яростно отстаивают свои права – не соглашаются с мнением родителей, стремятся приходить и уходить, когда хотят, бывать там, где считают нужным, общаться с кем им нравится.

Стремление к общению со сверстниками. Друзья и знакомые в этот период становятся самыми значимыми людьми, их поведение и манеры воспринимаются, как эталон. Значимую общность людей принято называть референтной группой. Лидеры группы становятся авторитетами, смещая с этого места родителей. Признание статус и уважение в группе – высшая цель всего, что делает подросток. Эти изменения не так плохи, как кажутся на первый взгляд – таким образом, подрастающий ребенок становится частью общества.

Тяга к противоположному полу. Симпатия, влюбленность и интерес к противоположному полу – один из приоритетов переходного возраста. Подростки осваивают социальную роль мужчины или женщины, учатся строить отношения. Они стремятся испытать чувство влюбленности, боятся быть отвергнутыми и опасаются взаимности, поскольку не знают, как вести себя в таком случае. Как правило, первые чувства сопровождаются сильными эмоциями, смущением и стрессом. Половое влечение в этот период связано со значительными скачками половых гормонов и может быть довольно сильным.

Поиск себя и испытание своих возможностей. Подростки изучают, на что они способны в той или иной ситуации. По этой причине они часто рискуют, ведут себя вызывающе со сверстниками и взрослыми.

Внимание к собственной личности – рефлексия. Подросток начинает концентрироваться на своих мыслях и чувствах. Он открывает себя, анализирует свои эмоции и поведение, моральные качества, свою реакцию на события и других людей. На основе этих наблюдений он составляет мнение о себе и сравнивает со своим «идеалом», который сформировался на основе воспитания, книг, фильмов. Если он обнаруживает у себя качества, приписываемые идеалу, то это повышает его самооценку. Проблема в том, что самоанализ не всегда проходит объективно и самооценка переживает резкие скачки, что влияет на поведение подростка.

Повышенное внимание своей внешности. Подростки уделяют большое значение модной одежде, макияжу и причёске. Они всегда видят недостатки в своем теле: «У меня ужасный нос и толстые ноги», «Я слишком худой». В подростковой среде принято судить о человеке по внешности. Поэтому взрослеющий ребенок понимает, что от внешней привлекательности во многом зависит, примут ли его сверстники и какое мнение о нем сложится в группе.

Юношеский возраст- период индивидуальной жизни, в котором становится (развивается) способность деятельно, практически соотносить цели, ресурсы и условия для решения задач строительства собственной жизни, перспективы, характерной для взрослого человека (решение профессиональной, производственной задачи; проявление общественной позиции; осуществление общественно значимого поступка или действия; построение собственной семьи и т.п.).

Юность разделяют на раннюю и позднюю. Ранний юношеский возраст

- это вторая стадия фазы жизни человека, названная взрослением или переходным возрастом, содержанием которой является переход от детства к взрослому возрасту. Ранняя юность - это старший школьный возраст-15- 17лет. В это время вырастающий ребёнок оказывается на пороге реальной взрослой жизни. Позднюю юность относят к 20-23 годам.

Возникают новые потребности интеллектуального и социального порядка, удовлетворение которых станет возможным только в будущем. Этот период у одних может оказаться напряженным, а у других плавно и постепенно передвигаться к переломному моменту в своей жизни.

Основные причины конфликтов с родителями

Борьба за свободу. Подросток ощущает себя взрослым, видит происходящие с его телом изменения, перенимает модели поведения старших знакомых. Он считает, что взросление дает ему право делать то, что ранее родители запрещали. Он может начать курить, потреблять алкоголь и возвращаться, когда посчитает нужным. Реакция родителей – опасения за ребенка, попытка оградить от опасности и отстоять свой статус. Как следствие – крики, запреты, наказания. Конструктивное решение этого конфликта – предоставить подростку ту свободу и те права, к которым он готов: отпускать, если он приходит вовремя, позволять приводить друзей в отсутствие родителей, если после их ухода в квартире порядок. Важно спокойно и твердо объяснить ребенку, что он может лишиться этого права, если нарушит договоренность. Внимание! Прежде чем дать свободу, вы должны быть уверены, ребенок усвоил запреты (не ходить на стройку, не брать чужое, не идти с незнакомыми людьми, не принимать наркотиков ит.д.). Только в этом случае свобода будет для него безопасна. Непослушание, грубость и хамство по отношению к родителям. Подростки сознательно пытаются обесценить авторитет родителей, проявляя непослушание. Грубость может иметь несколько объяснений. Первое, подросток понимает, что пришло время отделиться, и ему эмоционально легче держать дистанцию с человеком, с которым у него натянутые отношения. Второе, родители придерживаются строгого стиля воспитания, предоставляют ребенку мало свободы, унижают его, не веря в его силы и таланты. В этом случае агрессия – это естественная попытка защитить свою самооценку, которая в этом возрасте очень уязвима и важна для него. Поясните ребенку, что грубость и

хамство по отношению к вам недопустимы. С родителями можно договориться, если проявлять уважение. Вседозволенность, недостаток внимания со стороны родителей. Подростку важно знать, что он любим и при необходимости ему обеспечена всесторонняя поддержка со стороны родителей. Также для психологического комфорта ему важно знать, где проходит граница между «можно» и «нельзя». Безнаказанность приводит к тому, что непослушание и нарушение норм становится привычным поведением. У подростков с неустойчивой психикой на фоне стрессов и неприятностей, недостаток родительского внимания может спровоцировать попытку суицида.

Требование приобрести что-либо. Вещи «как у других» позволяют подростку влиться в группу и стать своим. В подростковой среде одежда и гаджеты являются признаком статуса или принадлежности к субкультуре. Для многих подростков их наличие определяет принадлежность к касте. Родителям бесполезно переубеждать детей, что внешние атрибуты не играют большой роли. Понимание этого приходит с опытом. Скажите ребенку, что вы понимаете его желания, но пока нет возможности их осуществить. В качестве компромиссного варианта вы можете предложить начать откладывать определенную сумму на покупку.

Общение с «проблемными» друзьями. Значимые и авторитетные для подростка люди далеко не всегда заслуживают одобрения родителей. Вы можете рассказать сыну или дочери о своем отношении к этому человеку, если у вас есть весомые доказательства. Это не означает, что ребенок прислушается к вашим словам, но он будет знать о недостатках своего кумира. Альтернативный вариант – попытаться изменить круг общения: лагерь, спортивные секции, студии, мастер-классы. Создавайте условия, чтобы у подростка появлялись новые знакомые. Чем больше у него будет опыта общения, тем быстрее он научится разбираться в людях.

Алкоголь, сигареты, наркотические вещества. Ваш ребенок должен четко понимать, что прием веществ запрещен и за этим последует наказание. Оно может быть в виде лишения компьютера или других привилегий, вплоть до «домашнего ареста».

Неаккуратность и отказ выполнять работу по дому. Внимание подростков сосредоточено на общении с ровесниками и всестороннем оценивании себя. Поддержание порядка их мало интересует, это распространенная проблема. Решить ее можно договорившись с подростком и регулярно напоминая ему о порядке. Со временем поддержание чистоты превратится в привычку.

Кардинальная смена внешнего вида. Смена имиджа далеко не всегда одобряется родителями. Для подростков пирсинг, смена прически и стиля одежды – это способ самовыражения, самоутверждения, попытка произвести впечатление на окружающих и понравиться самому себе. Относитесь к стремлению ребенка с пониманием, не будьте категоричны.

Как родителям помочь подростку в конфликтной ситуации?

Подростки очень тяжело переносят конфликты, будто разногласия со сверстниками, преподавателями или родителями. Несмотря на агрессию и колючесть, они очень ранимы. Серьезные конфликты провоцируют стрессы, неврозы, депрессии, а иногда и попытки суицида.

Исходя из этого, близкие должны знать, как помочь подростку, который переживает из-за конфликтной ситуации.

Предложите выговориться и молча выслушайте. Уделите сыну или дочери столько времени, сколько понадобится. Смотрите в глаза, а не слушайте на бегу. Проявляйте уважение, как ко взрослому собеседнику. Если ребенок не получит уважение и признание от вас, то это отдалит вас друг от друга.

Не указывайте ребенку на его ошибки. Скорее всего, он и так понял, что был неправ, и теперь его терзают угрызения совести. Ваша главная задача – облегчить его состояние и укрепить веру в себя. Нравоучения отложите для другой беседы в спокойной

обстановке.

Проявляйте навыки активного слушания. «Я вижу, ты расстроен. Мне жаль», «Ты сердисься. У тебя есть на это причина. Я бы тоже рассердилась». Не стоит говорить: «Это мелочи. Не принимай близко к сердцу». В этом случае у подростка сложится впечатление, что его не понимают, и он зря тратит время на разговор.

Не используйте информацию, которую вам рассказал ребенок, против него. Не высмеивайте, не припоминайте при следующих конфликтах, не пересказывайте другим людям. В противном случае подросток перестанет раскрывать вам свои секреты.

Спросите, что он думает по этому поводу и что собирается предпринять. Возможно, на этом этапе подросток осознает, что проблема не настолько значима, как казалась изначально. Это поможет найти выход из сложившегося положения.

Предоставляйте право выбора. Ребенок должен чувствовать, что вы с ним советуетесь и он вправе решать. При этом предлагайте такие варианты, которые приемлемы для всех сторон.

Не навязывайте свою помощь. Подросший ребенок не примет непрошенных советов. Вряд ли он сделает, по-вашему, даже если вы предложите идеальный вариант. Просто заверьте, что вы в любом случае будете рядом и сын или дочь всегда смогут на вас рассчитывать.

Идите на компромисс, предлагайте взаимовыгодные варианты. Дайте понять, что взаимные уступки помогут найти решение, которое удовлетворит обе стороны конфликта.

Вселяйте подростку веру в собственные силы. Хвалите за успехи, подмечайте достоинства, убеждайте, что он лучший, что бы ни случилось. Не требуйте от него быть идеальным, это еще никому не удавалось. Научите его, что не страшно ошибаться, важно из каждой ошибки вынести урок и сделать вывод, чтобы не допустить ее повторения.

Научите не сравнивать себя с другими. В окружении подростка всегда есть кто-то, превосходящий его по каким-то параметрам. Это не должно загонять его в депрессию. Объясните, что каждый человек уникален и обладает особенным набором качеств. Спросите, что ваш ребенок хочет в себе улучшить. Вместе составьте план, как этого достичь: тренировки, репетиторы, регулярные занятия. Запишите план действий и предложите подростку самостоятельно добиться поставленной цели. Регулярно интересуйтесь, как продвигаются дела.

Предотвращайте самобичевание и самонаказание. Постоянно поддерживайте в подростке веру в себя, убеждайте, что даже если он совершил ошибку, он все равно самый лучший и все наладится.

Будьте приветливы и уважительны к его друзьям. Интересуйтесь об общих интересах, особенностях характера. Поощряйте общение по телефону и в соц.сетях. Позволяйте приводить друзей в гости и не мешайте общению.

Расширьте круг интересов. Поощряйте посещать кружки и секции. Занимаясь спортом или искусством, подрастающий ребенок может самовыражаться. У него появляется еще одна сфера, где он может достичь успеха, а значит укрепить самооценку. Кроме того, это возможность общаться. Важно, чтобы подросток занимался тем, что ему действительно нравится. Поощряйте занятия спортом и любую физическую активность. Вместе занимайтесь спортом, приобретите абонемент в спортзал.

Мотивируйте хорошее поведение. Хвалите, благодарите, делайте небольшие презенты, чтобы ребенок видел ваше хорошее отношение к нему. Особое внимание обращайтесь, когда ваш ребенок добровольно выполнил обязанности, которые вы ему не делегировали. Это проявление ответственности и хорошего отношения к вам.

Обнимайте. Подросток нуждается в телесном контакте так же, как и ребенок. Перед тем как обнять, спросите разрешения. Не сюсюкайте и не иронизируйте во время объятий. В том случае, если все принятые меры не помогли избавить подростка от стресса, связанного с конфликтом, то необходимо обратиться за профессиональной психологической помощью.

Наберитесь терпения. Помните, что подростковый период – явление временное. Скоро ваш ребенок вновь начнет проявлять к вам любовь и уважение. Помогите ему пережить этот сложный этап, будьте рядом и будьте готовы помочь.

**Памятка № 2 для родителей (законных представителей) Для предупреждения конфликтов и детской агрессивности:**

1. Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
2. Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
3. Не ставьте своему ребёнку, каких бы то ни было условий.
4. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.
5. Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.
6. Не изменяйте своих требований по отношению к ребёнку в угоду чужого – либо.
7. Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.
8. Не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями.
9. Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимости от его учебных успехов.

Уважаемые родители! Внимательно прочтите эту памятку. Для этого возьмите карандаш и вычеркните те пункты, которые вашей семьи не касаются. Мысленно представьте лицо своего ребёнка, будьте честны перед ним и перед собой! (После анализа подумайте над тем, что можно изменить.)

Притча «Солнце и ветер».

Однажды солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее. Вдруг они увидели путешественника, что шагает по дороге, и решили: кто быстрее снимет его плащ, тот сильнее.

Начал ветер. Он стал дуть, что есть силы, стараясь сорвать плащ с человека. Он задувал ему под ворот, в рукава, но у него ничего не выходило. Тогда ветер собрал последние силы и дул на человека сильным порывом, но человек только лучше застегнул плащ, съежился и пошел быстрее.

Тогда за дело взялось солнце. “Смотри, - сказала оно ветру. - Я буду действовать по-иному, ласково”. И действительно, солнце начало нежно пригревать путешественнику спину, руки. Человек расслабился и подставил солнцу свое лицо. Он расстегнул плащ, а потом, когда ему стало жарко, то и совсем его снял. Так солнце победило, действуя по-доброму, с любовью.

Рефлексия. Родители (законные представители) заполняют специальные анкеты по рефлексии:

- Что было полезно, интересно для вас?
- Что вы узнали о работе службы медиации техникума?
- Что вы узнали нового о себе или о своем ребенке?
- О чем бы вы еще хотели узнать по данной теме?
- С каким настроением Вы покидаете наше занятие?
- 5. Подведение итогов.

Вы познакомились с работой службы медиации в колледже, узнали, что такое конфликты, их виды, причины и способы разрешения, особенности конфликтов родителей и подростков, получили памятки по бесконфликтному общению с детьми - подростками.

Желаем Вам побеждать в любых конфликтных ситуациях, как с вашими детьми, так и с окружающими, действуя по-доброму и с любовью, и у Вас обязательно все

получится!  
Спасибо за сотрудничество, всего хорошего!