

Консультация для родителей:

«Конфликты между родителями и детьми: способы их разрешения»



В обычном понимании конфликт с ребенком - это такая неприятность, которая мешает взрослому достигать своих целей. Этой целью может быть дисциплина, порядок, определенный образ действий ребенка, который родитель считает правильным.

При таком подходе сам ребенок, его поведение, свойства характера видятся проблемой.

Я хочу вам предложить альтернативный подход к этому вопросу.

На самом деле конфликтная ситуация - это просто столкновение интересов одного человека с интересами другого. И хотя мы привыкли думать, что в конфликте есть правый и неправый (неправый, это, разумеется, ребенок), на самом деле такая точка зрения лишь все усложняет.

К конфликту интересов лучше подходить, как к какому-то рубежу, который должен быть преодолен совместными усилиями вашими и ребенка. Вместо того, чтобы давить на ребенка, требуя от него изменения в поведении, давайте попробуем взять его в компаньоны по решению конфликта.

Важно сменить негативную установку по отношению к конфликту с ребенком на позитивную.

Решение конфликтной ситуации – это способ укрепить ваши отношения с ребенком, сделать их более глубокими и доверительными. Конфликты и сложность сами по себе и есть части воспитательного процесса, внутри которого формируется личность ребенка. Решая конфликты, мы показываем ребенку, как вести себя в трудных ситуациях, как проявлять свое внимание к потребностям другого, как отстаивать свои интересы, формулировать свои потребности.

Если говорить о вариантах отношения к конфликтам в семье, то существует две полярные позиции.



На одном полюсе находятся очень конфликтные семьи. Все общение их может состоять из мелких и больших противоречий. Такая ситуация вполне ясна, она обычно болезненна для ее участников, но ее правила такие – по любому поводу скандал, не отступать, не сдавать позиций.

На другом полюсе находятся семьи, которые заявляют, что конфликтов с детьми (часто и вообще в семье) у них не бывает никогда. Внешне все выглядит очень мирно, многие считают отсутствие конфликтов идеалом отношений. **На деле это не совсем так, отсутствие открытых конфликтов может означать именно то, что открытое проявление своей воли или недовольство в семье запрещено, так как оно каким - то образом опасно. И интересы одной стороны (часто ребенка) могут в такой ситуации хронически подавляться.**



Для того, чтобы заявить о своем недовольстве требуется достаточная безопасность, а если такой безопасности семья не обеспечивает, то и столкновения разнонаправленных потребностей в семье нет (просто кто-то не имеет возможности высказать противоположное мнение). Это пример авторитарной семьи. Как говорится, в нашей семье все открыто могут высказывать МОЕ мнение.

Часто авторитарность касается не только младших членов семьи. Так, например жена может сидеть тихо и не возражать мужу не потому, что она всем довольна, а потому, что она сильно зависима финансово или эмоционально, а то и запугана перспективой агрессии мужа.

Итак, у нас есть два полюса, какое - то количество семей располагается непосредственно на них, остальные же где - то посередине, ближе или дальше от этих полюсов. Настораживающей становится ситуация на обоих полюсах. В случае непрекращающегося конфликта, в семье, возможно, нет адекватных методов решения разногласий. В случае отсутствия конфликтов, мы можем предположить, что интересы одной из сторон хронически подавляются, но это не выносится в открытое обсуждение.

На самом деле конфликты по своей сути не опасны. Конфликт – здоровая и необходимая часть человеческих взаимоотношений, отсутствие конфликтов не является показателем идеальной семьи. Конфликты помогают выразить накопившуюся агрессию, пояснить свою позицию, добиться обратной связи, изменить ситуацию.

Удачно разрешенный конфликт приводит к укреплению отношений с ребенком и совершенствованию его жизненных навыков. В случае со взрослым конфликт, удачно завершившийся, также укрепляет, а не разрушает отношения.

Я хочу рассказать о хорошем рабочем инструменте решения конфликтов, методе, который впервые был предложен американским психологом Т. Гордоном.

В полной мере метод может быть использован с детьми хорошо владеющими речью, то есть обычно от 3-4 лет.

Подходит метод и для детей, и для взрослых с той только разницей, что с детьми вы должны будете полностью взять на себя «модерацию» взаимодействия, то есть ведение самого процесса. А с взрослым членом семьи можно использовать эту модель разделяя ответственность за сам процесс.

В использовании этого метода могут принимать участие два или более человек. Например, он применим для братьев и сестер или вообще всех членов семьи. Если участников больше двух, разумно выделить ведущего, который берет следить за «протоколом взаимодействия».

Несмотря на то, что метод подходит для нескольких участников, лучше начать его осваивать, когда участников всего два.

Идеально, если вы сумеете последовательно пройти все этапы предложенного метода. В сложных случаях это сделать трудно из-за слишком ярких эмоций участников или очень глубоких корней проблемы. Ничего, если за один раз вы не сможете пройти все шаги, при необходимости можно вернуться обсуждению и продолжить с того места, где вы окончили или вернуться к началу.

Шаг 1. Выберите время, когда никто из участников не занят, и находится в спокойном эмоциональном состоянии.

ВАЖНО: Никогда не используйте метод в эпицентре конфликта, когда у всех нервы звенят от напряжения!

Шаг 2. Опишите проблему в НЕЙТРАЛЬНЫХ выражениях.

"У нас постоянные разногласия по вопросам уборки."

"Мы все время ссоримся, когда собираемся в школу."

"Мы не находим возможности поговорить."

Избегайте сообщений, которые принижают или порицают участников

"Ты неправильно себя ведешь",

"Вечно ты ворчишь" и т.п.

Шаг 3. Озвучьте чувства партнера

Неважно со взрослым или с ребенком вы имеете дело. Прежде, чем понуждать его сделать нечто, остановитесь и спросите себя: «что он чувствует?».

«Ты расстроен»

«Тебе грустно»

«В этот момент ты увлечен и тебе не до меня»

«Ты слишком поглощен своими делами, чтобы слышать мои слова».

Озвучьте свои соображения в повествовательном (не вопросительном) высказывании.

ВАЖНО: вы говорите именно о чувствах ребенка, которые вы предполагаете, а не решайте за него, почему он делает то или другое.

Например, не нужно говорить:

"Ты увлечен игрой и не хочешь убираться, потому, что ты вообще равнодушен к тому, что я тебя прошу"

Шаг 3. Озвучьте свои чувства.

Своя рубашка, конечно, ближе к телу, но в разговоре с ребенком старайтесь не увлекаться изливанием чувств. Нередко взрослые стремятся использовать шаг 3, чтобы рассказать, что у них накопилось на душе, как они переживают или злятся. Не стоит этого делать, ограничьтесь простой и короткой констатацией своих чувств.

«Меня это невнимание больно задевает»

«Мне неловко перед нашими знакомыми в этот момент»

«Я сержусь и растеряна»

Избегайте КРИТИКИ и нападков на ребенка, когда формулируете свои чувства. Например, не стоит говорить:

"Я расстроена, потому, что ты у меня такой неряха"

Шаг 4. Задайте вопрос: "И что мы с этим будем делать?" Придумайте возможные решения.

Дайте ясно понять ребенку, что вы хотите решения, приемлемого для обоих, где никто не проиграет, и где потребности сторон будут удовлетворены.

Используйте на этом этапе мозговой штурм, придумывайте различные решения даже смешные и невозможные.

ВАЖНО: Соблюдайте правило - на этом этапе партнеры не имеют права критиковать предложения друг друга. Остановите ребенка, удерживая его от критики, и старайтесь сами не критиковать варианты, которые вы считаете неприемлемыми.

Примите все идеи

Решения лучше записать, чем их больше, тем лучше.

Шаг 5. Оценить предложения.

Пусть каждый кратко выскажется по каждому предложению, расскажет устраивает ли оно его или нет.

Вычеркните решения, которые не подходят хотя бы одному из вас.

Наилучшие решения оставьте и оговорите, как они будут претворены в жизнь

Проверьте, что чувствует каждый участник по поводу решений (*"Годится ли это?", "Все ли довольны?"*)

Не думайте о решении, как об окончательном, которое невозможно изменить. Можно сказать: *"Давай попробуем и увидим, работает ли это"*.

Убедитесь, что достигнуто ясное понимание того, что каждый берет обязательство выполнять решение.

Шаг 6. Претворение плана в жизнь

На этом этапе нужно решить, когда начинаем действовать, и кто что делает.

Обязательно договоритесь о встрече, на которой можно поговорить, как идут дела.

Шаг 7. Обратная связь

Не все решения, принятые этим методом, оказываются хорошими. Иногда кто-то из участников остается не доволен решением.

Иногда принимается решение, которое потом трудно выполнить. Иногда первоначальное решение должно быть заменено из-за неучтенных или изменившихся обстоятельств. Ни один из этих результатов не говорит о том, что решение не верно или метод не работает.

Задача метода, прежде всего, обеспечить позитивный процесс переговоров, контакт с ребенком в противовес «пилению» со стороны взрослого и игнорированию требований со сторон ребенка.

Во всех этих случаях, когда решение не было удачным, требуется новая договоренность. Используйте назначенное заранее время для того, чтобы проверить, как идут дела.



Процесс использования метода важнее результата. Процесс и есть главное событие, в нем мы учимся открыто доносить свои переживания, принимать мнение другого, слышать свои чувства и чувства другого, анализировать ошибки.

Педагог-психолог Дука Е.А.