

Памятка для родителей «Бесконфликтное общение в семье»



Семейные конфликты — одна из самых распространенных форм конфликтов в повседневной жизни. Даже в благополучных семьях в более чем 30% случаев отмечаются конфликтные взаимоотношения (с точки зрения детей) с обоими родителями. Почему же возникают конфликты между родителями и детьми?

Среди причин конфликтов можно выделить 2 блока:

1) общие: семейные отношения, возрастные кризисы, влияние супружеских конфликтов на развитие детей;

2) психологические:

- тип внутрисемейных отношений (гармоничный и дисгармоничный), деструктивность семейного воспитания (разногласия членов семьи по вопросам воспитания, противоречивость, непоследовательность, неадекватность, опека и запреты во многих сферах жизни детей, повышенные требования к детям, частое применение угроз, осуждения),

- возрастные кризисы (первого года, трех лет, 6-7 лет, полового созревания 12-14 лет, подросткового возраста 15-17 лет),

- личностный фактор (консервативный способ мышления, приверженность устаревшим правилам поведения и вредным привычкам, авторитарность суждений, ортодоксальность убеждений, т.е. как результат ошибок родителей и детей).

Наиболее часто конфликты у родителей возникают с детьми подросткового возраста. **Психологи выделяют следующие типы конфликтов подростков с родителями:**

- ❖ конфликт неустойчивости родительского отношения (постоянная смена критериев оценки ребенка);
- ❖ конфликт сверхзаботы (излишняя опека и сверхожидания);
- ❖ конфликт неуважения прав на самостоятельность (тотальность указаний и контроля); конфликт отцовского авторитета (стремление добиться своего в конфликте любой ценой).

Обычно ребенок на притязания и конфликтные действия родителей отвечает такими реакциями (стратегиями), как:

- ❖ реакция оппозиции (демонстративные действия негативного характера);
- ❖ реакция отказа (неподчинение требованиям родителей);
- ❖ реакция изоляции (стремление избежать нежелательных контактов с родителями, сокрытие информации и действий).

Замечали такое поведение у своих детей? Если не замечали, то вам удастся грамотно взаимодействовать с ребенком. Конечно, если вы умудряетесь при этом добиваться от ребенка необходимого ...

А если это не так, то расскажем, в чем кроется причина конфликтов с детьми этого возраста и как общаться с ребенком бесконфликтно.

Выдающимся американским психотерапевтом Э.Берном была разработана универсальная схема анализа взаимодействия людей.

Эрик Берн определил три основных эго-состояния, с позиции которых человек вступает в общение. Он назвал их «Родитель», «Взрослый», «Ребенок». В широком смысле, «Родитель» — это совокупность записей в мозге, возникшая в процессе социализации личности. Эту запись создают в нашем головном мозге наши родители, воспитатели, авторитетные лица. Фактически, это картина мира, которую мы получаем в наследство. Порой она весьма противоречива. Там находится и полезная информация о способах выживания, и бесполезная информация, отражающая ограничения и иррациональные убеждения наших родителей и воспитателей. Когда мы находимся на этой позиции в общении, то явно или скрыто оцениваем собеседника. Оценка — главная характеристика этой позиции. С этой позиции мы приказываем, указываем, учим жить, советуем, оцениваем, что правильно, а что нет, критикуем.

Лексиконом «Родителя» являются слова «должен», «обязан», «надо», «виноват», «заруби себе на носу», «запомни раз и навсегда», «никогда», «опять ты», «в следующий раз» и т.п.

Использование этой позиции неэффективно в общении, поскольку заставляет собеседника «включать» самозащиты, обороняться внутренне, а порой и внешне. Взаимопонимание в этом случае не обеспечивается. Кроме того, человек, «застывший» на «Родительской» позиции, перестает развиваться, поскольку ему и так «все ясно». А тот, кто не развивается, начинает болеть. Таким образом, эта позиция даже вредна для здоровья. Любое оценочное суждение можно заменить высказыванием своего мнения. Это принципиально меняет стиль взаимодействия.

«Родитель» условно подразделяется на контролирующего и поддерживающего. О контролирующем «Родителе» сказано выше, а поддерживающий «Родитель» проявляется тогда, когда мы берем ответственность за другого человека (неважно, какого возраста этот человек и какова его степень родства по отношению к нам). Проявления поддерживающего родителя бывают уместны.

Например, невозможно все время ориентироваться на желания маленького ребенка и взрослый на «Родительской» позиции поступает с ним так, как считает целесообразным, о мере роста ребенка поддерживающий «Родитель» «сдает свои позиции», как и контролирующий, предоставляя свободу выбора ребенку и передавая ответственность ему самому. Или бывают ситуации, когда взрослый человек находится в остро протекающем стрессе или депрессии, и тогда близкий ему человек временно может встать в позицию поддерживающего «Родителя», чтобы ситуация полностью не вышла из-под контроля.

«Родительская» позиция должна, быть сформирована человеку, но пользоваться ею следует осмотрительно. «Родительская» позиция сопряжена с понятием совести в узком смысле этого слова, то есть с чувствованием границ систем в которых находится человек. Каждый из нас принадлежит нескольким системам (семейной, профессиональной, государственной и т. п.), и каждая система «диктует» свои условия

принадлежности к ней. «Родитель» позволяет чувствовать эти условия и ориентироваться на них, что способствует адаптации в социуме.

Существуют барьеры общения, создаваемые «Родительской» позицией.

1. Приказания, указания («Иди и выполняй!»).
2. Предупреждения и угрозы («Если ты то..., тогда я это...»).
3. Указание на целесообразность («Тебе следовало бы...»).
4. Советы («Я советую тебе...»).
5. Нравоучения («В твоём возрасте пора бы...»).
6. Осуждения, критика, обвинения (Ты виноват в том, что..., «Ты не прав...»).
7. Оценки («Молодец», «Глупость говоришь» и т. п.). Позитивные оценки допустимы в отношении детей.
8. Обобщения («Я никогда этого не забуду»). Даже в позитивном контексте.
9. Диагностирование («Это у тебя проявление...»).
10. Формальное сочувствие («Все образуется, успокойся»).
11. Уход от проблемы (переключение на другую тему).
12. Ирония («Ты же теперь у нас дипломированный специалист»).
13. Использование слов-должников («Ты должна-..», «твоя обязанность...»).
14. Скрытие информации, манипулирование («Я узнала нечто важное, но скажу тебе позже...»).

Как показали проведенные исследования, большинство родителей находится постоянно в позиции «Родитель», что накладывает негативный отпечаток на взаимоотношения детей и взрослых.

«Ребенок» (или Дитя) — это проявление наших истинных чувств и желаний. Открытость и аутентичность приятны в общении, но не непосредственность. С одной стороны, детская позиция обеспечивает спонтанность и творчество, с другой стороны, безответственность, капризность и обидчивость. Самое большое желание человека на позиции «Ребенка» — быть любимым и получать похвалу и поддержку, в каком бы возрасте человек ни был. Человека, «застрявшего» на позиции Ребенка, мы называем инфантильным.

Условно позицию «Ребенка» можно подразделить на три «ипостаси»: спонтанный, любознательный, фрустрированный.

Спонтанный «Ребенок» проявляется, когда мы имеем возможность «отпустить» себя и получить истинное удовольствие от жизни. Насладиться игрой, вкусом еды, танцем, любой спонтанной деятельностью. На позиции «спонтанного» ребенка мы играем не для того, чтобы выиграть, занимаемся спортом не для того, чтобы победить или поставить рекорд, а просто ради самого процесса, который приносит удовольствие и ощущение жизни. Практически все дети изначально это умеют. Но «встречают» взрослые и ставят задачи, цели, говорят: «прыгни выше», «обгони его» и т. п. И в психику ребенка входит напряжение, которое отравляет ему всю оставшуюся жизнь, если только он не пересматривает все эти определенные ему «сверху» ориентиры уже со своей зрелой позиции.

Любознательный «Ребенок» — это наш творческий потенциал, состояние, когда нам интересна жизнь, интересно преобразовывать ее формы, узнавать новое, удивляться. Желательно, чтобы это состояние не уходило с годами. Мы молоды, пока способны к изменениям.

Фрустрированный «Ребенок» — это наша болезненная часть. Ее открыл психолог А. Адлер. Эта часть есть у всех, но в разной степени. Наш личностный и

духовный рост в большей степени и составляет исцеление этой части. Сюда включаются травмы внутриутробного развития, рождения и детства, проблемы семейной системы, особенности воспитания ребенка, если оно было основано на запретах и подавлении эмоциональной сферы, родительские поручения и ожидания. Став взрослыми людьми, нам необходимо научиться заботиться с внутреннем фрустрированном «Ребенке».

«Взрослый» — это рациональный подход к происходящему в жизни, основанный на собственном опыте и анализе этого опыта. Становясь взрослым, человек критически переосмысливает содержание своей «Родительской» позиции, оставляя полезное и освобождаясь от ненужного, иррационального. Порой это длительный процесс.

Психологически позиция «Взрослого» имеет несколько характеристик.

1. На «Взрослой» позиции человек делает выборы в жизни и несет ответственность за то, что он выбрал, не перекладывая это на других людей.
2. «Взрослый» слышит и понимает своего внутреннего «Ребенка». Это не означает, что он всегда идет ему навстречу, но учитывает свои истинные чувства и желания.
3. «Взрослый» понимает, что и в другом человеке существуют все эти позиции, и если человек ведет себя неадекватно, агрессивно, то это означает, что активизировалось его внутреннее неблагополучие, его травмированный внутренний «Ребенок». Понимая это, человек на «Взрослой» позиции не склонен обижаться.

В процессе общения «Взрослый» ведет себя на равных, с одинаковым уважением ко всем людям без исключения, независимо от возраста и социального статуса. «Взрослый» владеет «Я-сообщением» и умеет говорить о своих чувствах, желаниях, намерениях. «Взрослый» говорит от своего имени, не прикрываясь авторитетами, абстрактными установками «так принято». «Взрослый» в общении не заставляет собеседника защищаться, то есть повышать голос, оправдываться или уходить в себя, замыкаться. «Взрослый» не ждет благодарности от членов взаимодействия. Благодарность — прекрасное явление, но «Взрослый» что-либо делает или говорит потому, что он сам считает, что так нужно. Для него главное — своя собственная внутренняя позиция. Свой собственный опыт для него высший авторитет.

Вступая в общение, мы осознанно или бессознательно занимаем ту или иную позицию. Если человек владеет этими знаниями, то он свободен делать это осознанно. Кроме того, от партнера по общению мы ожидаем адекватной реакции. Если попытаться описать общий принцип взаимодействия между людьми, то он звучит примерно так: «К какой позиции собеседника мы обращаемся, из той позиции и ожидаем получить ответ».

Например, если мы кого-то оцениваем и осуждаем, то мы ожидаем, что собеседник поддержит наше осуждение («Родитель» — «Родитель»). Если мы предлагаем собеседнику игру, то ожидаем, что он в нее «включится» («Дитя» — «Дитя»). Если мы задаем серьезный информационный вопрос, то ожидаем получить адекватный ответ («Взрослый» — «Взрослый»). И если мы пытаемся кем-то командовать, то ожидаем, что он будет подчиняться («Родитель» — «Дитя»).

Если же ответ приходит не из той позиции, к которой мы обращались, коммуникация нарушается. Например, мы задаем информационный вопрос («Взрослый»), а нас начинают учить жить («Родитель»). Или мы ждем подчинения от ребенка («Родитель»), а он начинает проявлять свою позицию («Взрослый»).

Часто приходится сталкиваться с тем, что человек не умеет занимать «Взрослую» позицию, она у него неразвита, неактивна. Он или диктует и навязывает свою позицию («Родитель»), или оправдывается, заискивает, играет в поддавки, снимает с себя ответственность («Ребенок»).

В зависимости от ситуации целесообразно осознанно занимать ту или иную позицию. Допустим, обмен информацией, впечатлениями, мыслями и чувствами, решение деловых вопросов, принятие общего решения осуществляется на «Взрослой» позиции. Проведение досуга, отдыха, игр — на позиции «Ребенка». «Родительская» позиция применима в крайних случаях, например в экстремальных ситуациях, когда начинается паника и кто-то должен «железной рукой» навести порядок. В обычной жизни тот, кто встает на позицию «Родителя», провоцирует конфликтное взаимодействие и создает барьеры общения.

Если по отношению к вам применяют позицию «Родителя», следует быть особенно бдительным и не поддаваться на провокацию, то есть занять «Взрослую» позицию, а не «Ребенка» или «Родителя», которых от вас ждут.

Если от вас ждут позицию «Ребенка», то хотят манипулировать вами. Если же позицию «Родителя», то желают, чтобы вы поддержали осуждение чего-либо. Конечно, бывают случаи, когда лицо, наделенное властью, занимает позицию «Родителя» и заставляет, таким образом, под него подстраиваться. И в этом случае вы отвечаете за свой выбор. Вы можете подстроиться, конфликта не будет, вам не придется что-либо менять, но и удовлетворения не будет. Практически это является одной из классических схем накопления стресса. Такое длительное «подстраивание» часто приводит к психосоматическим заболеваниям. Но если вы знаете, за что терпите, то есть цену вопроса, то можете на время уговорить себя терпеть.

Второй вариант поведения с властным «Родителем» -набраться мужества и начать занимать позицию «Взрослого», взяв ответственность за развитие событий на себя. Да, порой для того, чтобы занять позицию «Взрослого», нужно именно мужество, бесстрашие. Есть еще и третий вариант — уход из ситуации общения. Но если ваш контакт сохраняется, то долго «уходить» не получится. Если же в результате ухода контакт прерывается, то это можно рассматривать как выбор «Взрослого». Часто ошибочно стратегию ухода из конфликтного взаимодействия считают проявлением позиции «Ребенка». Уход осуществляется осознанно. Человек взвешивает свои силы и возможности и делает вывод, что урегулирование ситуации ему не по силам по тем или иным причинам. Это проявление позиции «Взрослого».

Позиция «Родитель» не всегда бывает контролирующей и директивной. Иногда эта позиция может проявляться как поддерживающая. Например, в случае, если партнер, с которым обычно у вас взрослые отношения, «падает» на позицию «Ребенка» в силу сложившихся жизненных ситуаций, допустим, переживания горя. Тогда вы, видя его бессилие и неадекватность, можете проявить позицию поддерживающего «Родителя», заменив ему на время родительскую фигуру. Но только на короткое время. Поддерживающим «Родителем» стабильно вы можете быть только по отношению к своим собственным детям, но не другим людям. По отношению к своим детям выполнять родовую поддерживающую функцию нормально. Но если вы ее транслируете на других людей, вы препятствуете их личностному развитию. Рано или поздно это повлечет неприятности для вас.

Развитие позиции «Взрослый» предполагает освоение определенных коммуникативных навыков, к которым, как к наиболее важным, мы относим

корректное выражение своего недовольства. Для этого пользуются техникой «Я-сообщение»-это форма передачи другому человеку вашего отношения к определенному предмету или явлению без обвинений и без требований изменения другого человека. Цель «Я-сообщения» — ясность, а не вежливость. Через «Я-сообщение» ставите человека (в частности ребенка) в известность о своих позициях, своих чувствах. **Техника «Я-сообщение» имеет свою структуру, состоящую из следующих этапов:**

1. Описание ситуации, в которой человек испытывает сильные чувства. Только факты. «Когда ты говоришь...».
2. Описание своих чувств. «Мне больно...» (обидно, досадно, я испугана, мне тревожно, я злюсь и т.п.).
3. Описание своих мыслей. «Я начинаю думать, что ты меня не уважаешь...» (иногда вслух, иногда про себя).
4. Описание импульсивных желаний. «Мне хочется запустить в тебя...» (иногда вслух, иногда про себя).
5. Конструктивный выход. «Поэтому я прошу тебя...»

Используя данный алгоритм, вы сможете избежать конфликтного взаимодействия с детьми и при этом выразить свое мнение по поводу происходящего, пригласить к открытому общению собственным примером, разрядить чувства и т.д.

