

Памятка родителям: «Как избежать конфликта между родителями и детьми?»



Конфликты подстерегают нас на каждом шагу, даже в самой идеальной семье они неизбежны. Из этого следует вывод, что нам нужно учиться не только, как избегать конфликтов, но и решать их. Это поможет минимизировать их риск и также решить возникшие трудности. Что же советуют психологи, как избежать конфликтов между родителями и детьми? Пожалуй, в семьях они возникают наиболее часто, потому что интимное пространство в этой особенной социальной группе намного меньше, чем во всех остальных.

Советы психолога: как избежать конфликта между родителями и детьми во многом зависят от пола вашего ребенка. Интересный факт, что с дочерьми конфликты возникают намного чаще, чем с сыновьями, по той причине, что для дочери в общении нужно больше интимного пространства, чем для сына. Из этого видим, что конфликты по своей природе возникают не от того, что члены семьи слишком далеки друг от друга, а, наоборот, от тесного их взаимодействия. Поэтому, если у вас возникают конфликты – не стоит паниковать или обвинять себя, это целиком нормальное явление, с которым сталкивается каждый. Для того, чтобы избежать конфликтов между родителями и детьми, нужно понять сущность этого понятия, причины их возникновения, а потом рассмотреть способы, как их решать.

Психологи выделяют два конфликтных возрастных периода:

- о младший школьный возраст — в этот период социальной адаптации критика со стороны взрослых воспринимается особенно остро;
- о подростковый период — этап, когда все внутренние противоречия ребенка выходят наружу, у подростка возникает желание выразить протест не только школе, учителям и сверстникам, но и всему миру.

Конфликты между родителями и детьми: способы их разрешения



Порой родители подавляют желания ребенка, и он вынужден отступить, подчиниться, затаив обиду на взрослых, порой родители уступают чад, испытывая чувства возмущения, бессилия и обиды. Оба эти метода не лучше, хотя бы потому, что кто-то неизбежно оказывается в проигрыше. Но возможен и беспроигрышный вариант, который воплощает поиск решения, удовлетворяющего потребности обеих сторон – и родителей, и ребёнка.

Неконструктивные способы разрешения конфликтов:

Родители, склонные использовать этот способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он «на шею сядет». Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения «всегда добивайся своего, не считаясь с желаниями другого». А дети очень чувствительны к манерам родителей и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок и тогда «коса находит на камень».

Есть и другой вариант этого способа разрешения конфликтной ситуации: мягко, но ненастойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов соглашается. Однако, если такой нажим – постоянная тактика родителей, с помощью которой они добиваются своего, ребенок усваивает другое правило: «Мои личные интересы, желания и потребности не в счет». В некоторых семьях дети годами бывают побежденными. Они растут либо агрессивными, либо пассивными. Но в обоих случаях у них накапливается озлобление, обида, отношения нельзя назвать близкими и доверительными.

«Выигрывает только ребенок»

По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов, либо готовы постоянно жертвовать собой «ради блага ребенка». В таких случаях дети растут эгоистами, не умеющими себя организовать. Дома это может и не проявляться, но в школе, в компании у такого ребенка возникают большие трудности – им уже никто не хочет потакать. Такие ребята остаются в одиночестве, часто становятся объектом насмешек со стороны других детей.

Неправильно разрешаемые семейные конфликты (не важно большие или маленькие) неизбежно дают «эффект накопления». И под его влиянием формируются черты характера, которые потом отражаются на взаимоотношениях выросших детей и постаревших родителей.

Конструктивный способ разрешения конфликтов

Данный способ заключается в том, что выигрывают обе стороны и родитель, и ребенок. Для правильного разрешения конфликтной ситуации существует пошаговая схема, которая позволяет изменить ситуацию к удовлетворению обеих сторон противостояния:

Определение проблемы.

Здесь необходимо выяснить причины неприемлемого поведения ребенка или взрослого. С этой целью полезнее всего внимательно его выслушать, а затем сообщить ему о своих потребностях и переживаниях

Поиск возможных вариантов решения.

Искать их надо вместе. Сначала полезно перебрать все приходящие в голову варианты, даже если они, на первый взгляд, кажутся непригодными. Это может быть своеобразный «мозговой штурм», когда предлагается любая идея и ни одна не критикуется.

Обсуждение и оценка предложенных вариантов решения.

Исходный принцип здесь один; должны быть удовлетворены потребности обеих сторон – и ребенка, и взрослого.

Выбор лучшего решения.

При этом нужно задавать друг другу вопросы: «Если мы используем эту идею, что получится? Будет ли каждый доволен? В чем ошибка этого варианта решения?»

Определить, как выполнить это решение: что надо сделать. Оценка, насколько хорошо намеченный способ действия разрешает проблему. При этом полезно спросить друг друга: «Исчезла ли проблема? Вы довольны тем, что мы сделали?»

Проблемы «отцов и детей» избежать возможно. Для этого необходим вдумчивый подход к взаимоотношениям с вашим ребенком. Цените его как личность, но не позволяйте принижать себя. Взвешенный и конструктивный подход к самым сложным конфликтам интересов детей и взрослых приносит только положительные результаты.

Отцы и дети: решение конфликтов



Многие родители считают, что конфликты с детьми – это плохо, и стремятся их избегать. Однако известный итальянский педагог Даниэле Новара, автор книги «Не кричите на детей», уверен, что ссоры обладают обучающей ценностью. Если ребенок научится конфликтовать правильно, в будущем это поможет ему избежать многих проблем в общении – он освоит навыки саморегуляции, поймет, что существуют разные точки зрения, научится высказывать своё мнение и договариваться.

Конфликты с детьми будут полезными и продуктивными, если чётко разделять понятия «конфликт» и «агрессия».

Конфликт – это всего лишь ситуация разногласия и расхождения во мнениях, которая может использоваться как возможность найти новые выходы из ситуации.

Напряженное выражение лица, общение на повышенных тонах, крики, жесточенность, подзатыльники, желание уничтожить источник проблемы – **это уже признаки агрессии и насилия.**

Очень часто конфликты между родителями и детьми перерастают в насилие, когда родитель хочет «подавить бунт» грубой силой: «Закрой рот, и слушай меня!». Фактически это тирания, облаченная в форму воспитания. В такой ситуации неизбежно проигрывают все – и родитель, и ребенок, особенно если подобный метод используется в решении конфликтов с подростком. Причина таких «срывов» – неспособность родителя переживать напряженность в отношениях с ребенком и желание избегать конфликтов. На самом деле **ссора** – отличный способ узнать чужое мнение.

Это нормально, что взрослые и дети смотрят на вещи по-разному. Расхождения во взглядах, сложности в отношениях, негативные чувства – естественная часть общения родителей и детей. Ребенок имеет право быть несогласным, испытывать негативные импульсы и чувства, злиться. Это не значит, что агрессивные проявления ребенка нужно оправдывать, но игнорировать и подавлять их тоже нельзя. Чтобы научиться решать конфликты, сначала нужно избавиться от боязни ссориться. Если ребенку позволено вступать в конфликты, он поймет, как справляться со своими эмоциями, разочарованиями и несогласием. Родителю, в свою очередь, важно научиться поддерживать отношения, даже если они сложны и проблематичны.



Есть несколько правил работы с конфликтными ситуациями:

Не пытайтесь решить проблему немедленно – анализируйте и задавайте вопросы. Всегда есть соблазн как можно быстрее «разрядить ситуацию», ведь кажется, что конфликтов в любящей семье быть не должно. На самом деле, быстрое «сворачивание конфликта» не дает возможность понять чужую точку зрения и осознать происходящее. В каждом конфликте есть скрытая часть, поэтому первая реакция часто ошибочна. Разные представления о ситуации, глубокие переживания,

сокровенные мысли – всё это не лежит на поверхности. Необходимо время, чтобы понять истинные причины разногласий. Ведь дочь могла забыть сходить в магазин не потому что она «лентяйка» или «издевается», а потому что очень переживает из-за ссоры с подругой. Конечно, от родителей не требуется копаться во внутреннем мире ребенка, это нормально, что дети не всё рассказывают родителям, иначе как они станут независимыми и самостоятельными? Дело родителей – внимательно наблюдать, слушать и анализировать, а для этого нужно воспринимать конфликт не как проблему, а как задачу для решения.

Возьмите паузу и справьтесь с эмоциями. Часто разобраться в конфликтной ситуации мешают эмоции, когда родитель испытывает приступы гнева, раздражения и бессилия. Умение «досчитать до десяти» и выдержать паузу (например, «Сейчас я не могу говорить, обсудим это за ужином») помогут взять ситуацию под контроль. Кроме того, полезно быть в контакте со своими эмоциями – отслеживать в каких именно ситуациях возникают неприятные ощущения, и анализировать, почему так происходит? Очень часто это связано с собственными детскими переживаниями и неприятными ситуациями, в которые мы попадали. Но здесь надо понимать, что ребенок не должен становиться заложником наших нерешенных проблем.

Если одни и те же конфликтные ситуации повторяются, стоит задуматься об установлении четких правил и договоренностей. Если и родитель, и ребенок понимают «что можно, а что нельзя», то и эмоциональных вспышек будет меньше.

Не переходите на личности, концентрируйтесь на сути разногласия.

«Ты настоящий придурок!», «Ты грубиянка и хамка!», «Ты вечно вита-ешь в облаках! Вот и по жизни будешь неудачником!»... В ходе конфликта другая сторона часто воспринимается как «зло», и вместо того, чтобы искать причины происходящего, появляется желание сказать что-то язвительное о личности оппонента. Необходимо научиться отделять человека от проблемы, то есть концентрироваться на сути разногласия, а не на «демонизации ребенка» и навешивании на него ярлыков. Например, если речь идет о времени возвращения подростка домой, то нужно говорить именно об этой ситуации и не отвлекаться на эмоциональные всплески вроде «Ты специально меня бесишь?». Чтобы избавиться от привычки переходить на личности, можно попробовать технику позитивного прецедента – вспомните, когда у ребенка получалось справиться с какой-то сложной ситуацией, когда он был в чем-то успешен. Позитивное представление о нём не позволяет делать негативные обобщения – «У тебя всегда так! С таким и говорить не о чем!». Также очень важно сохранять контакт с ребенком и выстраивать с ним близкие отношения – понимание своего ребенка, его особенностей и переживаний, не позволит обозвать его «придурком» или навесить ярлык «неудачника».

Не ищите виноватых.

Унижение ребенка и внушение ему чувства вины («Это всё из-за тебя!», «Ты виноват!») не поможет справиться с конфликтом. Это вызывает только разочарование и недоверие, а также желание ребенка в следующий раз соврать, чтобы избежать этих неприятных ощущений. Кроме того, регулярное давление на чувство вины может в итоге привести к «глухой обороне ребенка» – он просто перестанет вас воспринимать и слышать.

Найдите общую выгоду.

За каждым конфликтом стоят определенные интересы родителей и ребенка. Для продуктивного решения конфликта их нужно найти и выявить: тот, который, с одной

стороны, будет полезен для ребенка, а с другой – будет соответствовать воспитательной функции родителя.

Как вести с ребенком диалог?

- попросите его подробно высказать свою версию происходящего, выслушайте доводы, чтобы понять позицию ребенка – задавайте ему наводящие вопросы, уточняйте что именно он имеет в виду, пусть ребенок приведет конкретные примеры (например, подростки любят переводить разговор на общие темы и преувеличивать: «Ты никогда мне не доверишь!» – не поддавайтесь на провокации и возвращайтесь к сути разговора);
- спокойно выскажите свою точку зрения, при этом избегайте излишних обсуждений, дискуссий, назойливых нотаций – позиция должна быть сформулирована чет-ко, понятно и немногословно; при этом сосредоточьтесь на воспитательном содержании требований, а не на желании «всё объяснить»;
- договоритесь о вариантах решения конфликта – это может быть отказ от чего-то (сторона отказывается делать то, что намеревалась), принятие мнения оппонента (согласие с предложением/позицией другого), достижение компромисса (когда каждый идет на какую-то уступку).

Не бойтесь вступать с детьми в конфликт.

Гармоничное развитие внутрисемейных отношений строится, в том числе, на способности правильно ссориться.

Разногласия - это сигнал, что перемены необходимы, а значит есть возможность перестроить отношения и найти в них новые выгоды, полезные для обеих сторон.

Кроме того, умение правильно конфликтовать – очень полезный навык для будущей жизни ребенка.

