

Как избежать конфликтных ситуаций в воспитании подростка

(психолог - родителям)

Общение с родителями, детьми, коллегами, окружающими людьми предполагает практически ежедневную необходимость решать спорные вопросы и проблемы, искать компромиссы и пути выхода из различных нестандартных ситуаций.

Компетентность в общении с ребенком - это одно из ключевых составляющих высокого профессионального мастерства родителей.

Ежедневно каждый из нас совершает привычное, будничное дело - перешагивает через порог дома, работы, группы. Но бывают такие пороги, через которые перешагнуть незаметно невозможно. Таким порогом может стать конфликт, возникший и неразрешенный.

Один философ сказал: «...*тот, кто умеет управиться с конфликтами путем их признания и регуляции, берет под свой контроль ритм истории...*»

Конфликты являются естественной частью нашей жизни. Так как все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной возникновения конфликтов (барьеров в общении).

Причины возникновения конфликтов между родителями и детьми

Возьмем один из типичных примеров причины возникновения конфликта родителей и детей (знаком ли он вам?): семья располагается вечером у телевизора, но смотреть каждый хочет свое. Например, сын - заядлый болельщик, и он рассчитывает посмотреть трансляцию футбольного матча. Мама настроена на очередную серию зарубежного фильма. Разгорается спор: мама никак не может пропустить серию, она «весь день ее ждала»; сын никак не может отказаться от матча: он «ждал его еще дольше!».

Что создает конфликтную ситуацию и приводит к «накалу страстей»? Очевидно, что дело - в столкновении интересов родителя и ребенка, что и порождает конфликт. Заметим, что в подобных случаях удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев. Что же делать в таких случаях?

Неконструктивное разрешение конфликтов

Два известных неконструктивных способа разрешения конфликтов известный психолог Ю.Б. Гиппенрейтер объединяет под названием «Выигрывает только один».

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА.

Первый неконструктивный способ разрешения конфликта родителей и детей можно назвать «Выигрывает только родитель»: Родители, склонные использовать первый способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он «на шею сядет», «будет делать, что хочет».

Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: «всегда добивайся того, что ты хочешь, 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: мягко, но настойчиво 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 всегда добиваются своего, то ребенок усваивает другое правило: «Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители».

В некоторых семьях это продолжается годами, и дети постоянно оказываются побежденными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными.

Но в обоих случаях у них накапливаются озлобление и обида, их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.

Второй неконструктивный способ разрешения конфликта родителей и детей - «Выигрывает только ребенок»: По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов (мир любой ценой), либо готовы постоянно жертвовать собой «ради блага ребенка», либо и то и другое. В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать.

Все это может быть и не так заметно в пределах семейной «всеобщей уступчивости», но едва они выходят за двери дома и включаются в какое-то общее дело, как начинают испытывать большие трудности. В школе, на работе, в любой компании им уже никто не хочет потакать.

В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребенком и своей судьбой. В старости такие «вечно уступчивые» взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными. И только тогда наступает прозрение: они не могут простить себе мягкотелость и безответную самоотдачу.

Конструктивный способ разрешения конфликтов:

«Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок»

Алгоритм решения включает в себя несколько шагов:

1. Прояснение конфликтной ситуации;
2. Сбор предложений;
3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого;
4. Детализация решения;
5. Выполнение решения; проверка.

Первый шаг - прояснение конфликтной ситуации: Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму «Я сообщения». Например: «Знаешь, я очень ждала этой передачи», вместо: «Ты что, не знаешь, что я смотрю ее каждый день?!».

Начинать надо именно с выслушивания ребенка. После того, как он убедится, что вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поисках совместного решения. Часто, едва взрослый начинает активно слушать ребенка, острота назревающего конфликта спадает.

Второй шаг - сбор предложений: этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?», или: «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты.

При этом ни одно, даже самое неподходящее, с вашей точки зрения, предложение, не отвергается с места. Сначала предложения просто набираются «в корзинку». Если предложений много, их можно записать на листе бумаги. Когда сбор предложений окончен, делают следующий шаг.

Третий шаг - оценка предложений разрешения конфликта и выбор наиболее приемлемого: на этом этапе проходит совместное обсуждение предложений.

«Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Когда в обсуждении участвует несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

Шаг четвертый - детализация принятого решения: предположим, в семье решили, что сын уже большой, и ему пора самостоятельно вставать, завтракать и выходить в школу.

Это освободит маму от ранних хлопот и даст ей возможность высыпаться. Однако одного решения мало. Надо научить ребенка пользоваться будильником, показать, где какая еда лежит, как разогревать завтрак и т.д.

Пятый шаг - выполнение, проверка: возьмем такой пример: семья решила разгрузить маму, поделить домашние дела более равномерно. Пройдя все этапы, пришли к

определенному решению. Его хорошо бы записать на листочке и повесить на стену (см. шаг четыре).

Предположим, на старшего сына пришлось такие обязанности: выносить мусор, мыть по вечерам посуду, покупать хлеб и отводить младшего брата в сад. Если раньше мальчик не делал всего этого регулярно, то на первых порах возможны срывы.

Не стоит пенять ему при каждой неудаче. Лучше подождать несколько дней. В удобный момент, когда есть время у него и у вас, и никто не раздражен, можно спросить: «Ну как у тебя идут дела? Получается ли?».

Лучше если о неудачах скажет сам ребенок. Возможно, их будет слишком много. Тогда стоит уточнить, в чем, по его мнению, причина. Может быть, что-то не учли, или нужна какая-то помощь; или он предпочел бы другое, «более ответственное» поручение.

Сдерживая собственные эмоции, Вы сможете контролировать эмоции ребенка - взять ситуацию под собственный контроль и восстановить порядок в отношениях и в семье.

ПОМНИТЕ, в назревающих конфликтных ситуациях не стоит «давить» голосом, упрекать, ни в коем случае не применять физическую силу. Старайтесь не использовать в диалоге «Ты-утверждение», то есть, например: «Да ты всегда...», «Ты даже не ценишь...», «Ты мог бы хоть раз...».

Необходимо запомнить несколько несложных правил:

Осознание неизбежности конфликтов в жизни любого человека: «Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте есть ли у Вас пульс».

Научиться разрешать конфликты на ранних стадиях развития, правильно реагируя на реакцию ребенка, используя техники, способствующие эффективному выходу из проблемной ситуации.

«Никогда не воюйте с детьми - вы всегда проиграете». Ребенку можно объяснить, рассказать, убедить, уговорить, доказать, но ни в коем случае не воевать с ним. Таким способом Вы сможете ребенку показать, что для Вас значимо его мнение и его видение мира.