

Родительский всеобуч «Если в семье конфликт»

Цель: способствовать гармонизации детско-родительских отношений.

Задача: познакомить с приемами решения и профилактики конфликтных ситуаций в

Возникновение конфликтов в семьях, где дети достигли "трудного", переходного возраста, - явление достаточно распространённое. Мнения и желания подростков становятся всё более непохожими на мнения и желания взрослых, а стремление к независимости в ответ на попытки подчинения рождает открытое противостояние. С юношеским максимализмом всё и вся подвергается оценке и критике. И, тем не менее, многие родители не сомневаются в том, что их ребёнок, даже достигший совершеннолетия, должен беспрекословно им подчиняться.

Каждому родителю рано или поздно придётся решить для себя проблему: стоит ли руководствоваться в общении с детьми сложившимися негативными стереотипами (неуважение к подростку, проявляющееся в высказываниях типа "не дорос ещё меня учить" или "пока живёшь с нами и ешь наш хлеб, будешь поступать так, как мы скажем"; отрицание самой возможности собственных ошибок - "я старше - значит умнее", "поживёшь с моё, тогда поговорим"). Ведь есть и другой путь - учесть опыт и знания специалистов, потрудиться, чтобы понять себя и ребёнка.

Если родители воспитали ребёнка покорным, не умеющим отстаивать своё мнение, то обычно их отношения бывают внешне спокойными, бесконфликтными. Правда, в такой ситуации ребёнок всё равно страдает: ведь вырастая, он так и не становится взрослым, не умеет быть ответственным за свои решения и поступки. В некоторых семьях подросток, сохраняя видимую покорность родителям, живёт своей, неизвестной им жизнью. Такие формально благополучные отношения могут привести к тому, что родители узнают об истинной жизни своего ребёнка от посторонних людей и слишком поздно. Если же ребёнок растёт достаточно самостоятельным, с выраженным чувством справедливости и стремлением к самоутверждению, то отношение родителей, настаивающих на подчинении, приводит к очень серьёзным конфликтам.

Как же научиться разрешать конфликтные ситуации, связанные с расхождением мнений, интересов, желаний? Психологи выделяют разные варианты выхода из конфликтных ситуаций. Это может быть и **уход от конфликта**, когда обе стороны не стремятся к его разрешению, а делают вид, что всё в порядке. Это может быть **подавление**, когда одна сторона явно выигрывает, другая - проигрывает (например, подростка не пустили на дискотеку). Обратная сторона этого варианта - подчинение интересам другого (мать покупает дочери по первому требованию дорогие вещи в ущерб семейному бюджету). Лучшим же будет такое разрешение конфликтной ситуации, когда обе стороны удовлетворены её исходом, то есть проигравших нет, обе стороны выигрывают. Называется этот способ **сотрудничество**, и возможным оно становится лишь тогда, когда стороны взаимно учитывают интересы друг друга. Как это может выглядеть на практике, и какие шаги рекомендуют предпринимать психологи?

В качестве примера рассмотрим следующую знакомую многим родителям ситуацию: у подростка в комнате беспорядок, а родители настаивают на уборке. Возникает конфликт, так как интересы сторон находятся в противоречии. Интерес мамы:

- желание воспитать в ребёнке стремление к порядку и избавиться от чувства неловкости перед гостями.

Интерес подростка:

- желание избежать неинтересного и неактуального занятия, убежденность в том, что "и так всё нормально".

Итак, Шаг 1. Распознавание и определение конфликта.

Цель: вовлечение ребёнка в процесс решения проблемы. Необходимо чётко и немногословно сообщить ребёнку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребёнка необходимо. *"Мне становится стыдно всякий раз, когда наши и твои гости видят беспорядок в этой комнате. Боюсь, что от остатков еды могут завестись тараканы. Давай обсудим эту проблему"*.

Шаг 2. Выработка возможных альтернативных решений.

Цель: сбор как можно большего числа вариантов решения. Появляется возможность узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая их и не принижая. Настаивать на выдвигании как можно большего числа альтернатив:

- *"Гости больше не приходят к тебе, а дверь в комнату всегда закрыта";*
- *"Один раз в неделю проводится большая уборка, в которой ты обязательно принимаешь участие";*
- *"Я получаю поощрение всякий раз после уборки";*
- *"Я получаю в подарок моющий пылесос и другие необходимые предметы, а также право делать уборку под любую громкую музыку";*
- *"Я ем только на кухне, а уборку произвожу перед приходом гостей"*.

Шаг 3. Оценка альтернативных решений.

Цель: активизирование ребёнка на высказывания по поводу различных решений. Можно предложить ребёнку высказаться по поводу собранных предложений, сообщить свои чувства и интересы. *"Мне нравятся варианты насчёт совместной уборки или уборки перед приходом гостей. Хорошо, что друзьям нравится приходить к тебе, и особенно приятно пригласить их в чистую комнату. Покупку пылесоса мы сможем обсудить после первых успехов. А что думаешь ты?"*

Шаг 4. Выбор наиболее приемлемого решения.

Цель: принятие окончательного решения. На этом этапе оговариваются обязательства обеих сторон по выполнению решения. Если решение состоит из нескольких пунктов, можно зафиксировать его письменно. В данном реальном случае было принято решение о наведении порядка раз в неделю по субботам. Родители не убирают комнату подростка и не несут ответственности за возможные последствия: потерянные вещи, грязная и мятая одежда и т.д., так как это его проблема, а не родителей. В целом же комната подростка является его территорией. В разных семьях возможны разные варианты решений.

Шаг 5. Выработка способов выполнения решения.

Цель: планирование процесса претворения в жизнь принятого решения. Выносятся на обсуждение вопросы о начале выполнения решения, о проверке качества выполняемой работы, если речь идёт о домашних обязанностях и т.д.

Шаг 6. Контроль и оценка результатов.

Цель: реализация решения. По мере претворения решения в жизнь интересоваться у

ребёнка его результатами, сообщать о своих мыслях и чувствах. Возможны пересмотр или изменение решения.

Конечно, далеко не все конфликты требуют для своего решения применения всех шести шагов. Некоторые конфликты исчерпываются почти без обсуждения, а приведенный пример убедительно доказывает, что любая проблема может иметь несколько вариантов решения.

Строя отношения с ребёнком, важно обладать умением слушать, отвечать и исследовать альтернативы. Главной целью каждого из этих навыков является ***создание у ребёнка ощущения собственной полезности и компетентности.***

Первым вопросом, который должен решать взрослый при решении какой-либо проблемы, является вопрос о том, чья именно это проблема. Слишком часто взрослые полагают, что все проблемы детей являются и их проблемами. Это неверно и даже вредно для ребёнка - он лишается возможности попробовать свои силы в решении проблемы. Ребёнок имеет право сам находить решения проблем. И если проблема принадлежит ребёнку, то взрослый может выбрать, что делать:

- внимательно выслушать;
- поискать альтернативы;
- предоставить ребёнку возможность самому столкнуться с последствиями своей самостоятельности или скомбинировать приведённое выше.

В качестве вывода сформулируем некоторые положения:

Разлад и кризис в отношениях между детьми и родителями представляет собой благоприятную возможность для изменения и развития.

- И дети, и родители - достойные и равноправные члены семьи.
- Родители несут ответственность за то, что делают они.
- Ребёнок несёт ответственность за то, что делает он.
- Чем чаще родители проявляют сотрудничество (предъявляя свои интересы, выясняют интересы ребёнка, учитывают его позицию), тем больше вероятность того, что ребёнок будет вести себя подобным образом в других ситуациях и с другими людьми.

Вступив в трудный возраст с уверенностью в том, что "мир безопасен, я любим, я хороший, я способный", подросток преодолевает тернистый путь этого периода с меньшими потерями. Да, он так же, как и все его сверстники, проявляет характерные для подростков реакции, но в то же время открыт к диалогу со взрослыми.