

Пути преодоления конфликтов

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 *"Выигрывает только один"*

- 1) *"Выигрывает только родитель"*. Родители, склонные использовать первый способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо.
- 2) *"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.

Конструктивный способ разрешения конфликтов: *"Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок"*

Алгоритм решения включает в себя несколько шагов:

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.

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.

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 выспаться. 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.

В заключение, стоит заметить, что этот способ никого не оставляет с чувством проигрыша и позволит разрешить конфликт родителей и ребенка максимально эффективно. Он приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.