

**Н.А. Пузыревич**

## **КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ: ШАГИ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

*Конструктивный способ разрешения конфликтов: «Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок».*

*Алгоритм* решения включает в себя несколько шагов:

*Этап I. Определение противоречия или проблемы.*

1. Родитель должен быть уверен, что выбранный для поиска альтернативы момент удачен как для него самого, так и для ребёнка. Ребенок, как и все, обижается, если его обрывают или отвергают.

2. Родитель не должен бояться сказать: «То, что случилось, является проблемой, и я хочу, чтобы ты помог решить её». Нужно придерживаться следующих целей и правил:

- скажите все, как есть. Если Вы как родитель чувствуете себя сильным в этом пункте, имеет смысл, чтобы именно Вы обратились к ребёнку с вопросом;
- избегайте обвинений, которые лишь вынуждают ребёнка защищаться и уменьшают шансы на разрешение противоречия;
- используя совместные действия, родителю следует дать ребёнку понять, что они должны объединиться в поиске того решения, при котором никто не будет ущемлён и которое требует «встречи» ребёнка и родителя. Важно, чтобы ребёнок поверил в то, что родитель искренне желает его помощи и с уважением относится к его идеям.

Первый этап поиска альтернатив должен быть успешно завершён прежде, чем будут сделаны попытки реализовать остальные четыре этапа. В некоторых случаях этот этап оказывается очень простым, например, при выборе одежды. Проблема ясна: «Какое платье купить?» Менее ясной становится проблема «Нужно ли Соне новое платье?». Здесь возможно противоречие: «Нуждается ли она в новом платье больше, чем в новых ботинках?» или «Нуждается ли она больше она в новых платьях или в дополнительных учебных занятиях, которые стоят денег?».

*Этап II. Поиск и выработка альтернативных решений.*

Эта стадия требует от ребёнка и родителя анализа различных решений. Для того чтобы начать «мозговой штурм», родитель может предложить ребёнку: «Что именно мы должны проанализировать? Какие у тебя идеи по

поводу нашей проблемы?» или «Две головы лучше одной. Я готов держать пари, что у нас с тобой появятся хорошие идеи». Для того, чтобы помочь найти решение проблемы, постарайтесь держать в уме следующие ключевые моменты:

- позвольте ребёнку первому предложить своё решение. Вы воспользуетесь своей возможностью позже;
- дайте ребёнку достаточно времени для обдумывания его предложений, особенно если он ещё маленький;
- будьте открытыми, избегайте оценок, осуждения или принижения предлагаемых ребёнком решений;
- избегайте высказываний, создающих у ребёнка убеждение, что Вы не примете ни одно из предлагаемых им решений;
- поддерживайте ребёнка, особенно в тех случаях, когда в поиск альтернатив участвуют несколько детей;
- занимайтесь «мозговым штурмом» до тех пор, пока не убедитесь, что «выжать» новые альтернативы не удастся. Как правило, максимальное количество идей люди генерируют за первые 5-10 минут.

*Этап III. Исследование, обдумывание, оценка альтернативных решений.*

Этот этап включает в себя исследование и оценку тех решений, которые, как кажется, способны разрешить противоречия или проблему. В воображении проигрываются все возможные альтернативы, а также последствия принятого решения.

Очень важно на данном этапе, чтобы родитель включил ребёнка в обдумывание и оценивание различных решений. Родитель может сказать: «Что мы думаем о тех решениях, к которым мы пришли?» или: «Можно ли сказать, что какое-либо решение лучше других?». Эта фраза может быть названа фразой «отсеивания». Решения отбрасываются, остаются только те, которые приемлемы для ребёнка и родителя. Родитель должен честно выразить свои чувства по поводу решения. Это можно сделать при помощи реплик типа «Меня не очень осчастливит этот вариант» или «Я не чувствую, что это отвечает моим потребностям», или «Это не кажется мне справедливым».

*Этап IV. Выбор альтернативы и реализация решения.*

Выбор альтернативы и реализация решения произойдут легче в том случае, если пройдены остальные стадии исследования альтернатив и между родителем и ребёнком произошёл открытый и честный обмен мнениями. Для того чтобы выбрать лучшую альтернативу, помните следующее:

- задайте вопросы типа «Ты думаешь, это приведёт нас к решению? Всех ли удовлетворит это решение? Решает ли это нашу проблему?»

- решения не конкретизируются. Ни одно из решений не должно считаться окончательным и не подлежащим изменениям. Родитель мог бы сказать ребёнку: «Звучит неплохо, давай попробуем и посмотрим, решает ли это наши проблемы?» или «Мне хотелось бы это попробовать. А тебе?»

- запиши решения на бумаге, особенно в том случае, если оно включает в себя ряд пунктов, чтобы не один не был забыт.

- все участвующие должны понимать, что каждый вносит свой вклад в поиск решения. Подводя итог, можно сказать: «Похоже, что мы достигли согласия» или «Я думаю, мне ясна наша готовность быть...».

Всем участникам обсуждения должно быть ясно, что именно от них требуется и каким образом можно достичь взаимного согласия. Им следует постоянно обращаться к вопросам: «Кто?», «Что?», «Где?», «Как?». Например: «Кто за это отвечает? Когда мы начнём и когда закончим? Где всё это будет происходить? Как это всё будет осуществляться?». Противоречия, связанные с работой по дому и рабочими «обязанностями», могут быть урегулированы с помощью таких вопросов, как: «Как часто? В какие дни? Каковы критерии оценки?». В конфликтах, связанных со сном, родитель и ребёнок могут обсудить, кто должен следить за временем, что происходит, если ребёнок вовремя не ложится спать, или почему ребёнок не хочет идти в постель.

Вопросы реализации должны обсуждаться только после того, как все участники дискуссии окончательно выскажутся по поводу решения проблемы. Реализация обычно проходит легче в тех случаях, когда устранены расхождения во мнениях.

*Этап V. Выбор подходящего момента для оценки правильности принятого решения.*

Эта стадия, про которую нередко забывают, на самом деле очень важна, поскольку не все решения наилучшим образом отвечают интересам каждого – родителя или ребёнка.

Следовательно, как ребёнку, так и родителю необходимо вернуться назад и рассмотреть, как идут дела, насколько выбранное решение удовлетворяет каждого. Ребёнок зачастую соглашается на решение, которое в дальнейшем оказывается трудноосуществимым. Необходимо сверяться друг с другом, спрашивая: «Как идёт выполнение решения? Ты по-прежнему считаешь его удовлетворительным?».

Иногда на стадии оценки появляется новая информация, требующая пересмотра первоначального решения. Оценивание является важным звеном процесса поиска альтернатив. Оценивание покажет, насколько удачным оказалось найденное решение, необходима ли какая-то коррекция.

Важную роль в процессе поиска альтернатив играют установки. И родитель, и ребёнок должны:

- хотеть услышать партнёра;
- хотеть разрешить конфликт;
- понимать и, по возможности, принимать чувства партнёра;
- верить, что другой человек тоже может найти хорошее решение;
- смотреть на другого человека как на самостоятельную личность, с его особыми чувствами.

Почему метод исследования альтернатив работает? Процесс исследования альтернатив оказывается эффективным в разрешении детско-родительских противоречий по следующим причинам:

- У ребёнка появляется мотив найти и реализовать решение.
- Появляется шанс найти наилучшее решение.
- Развиваются мыслительные способности ребёнка.
- К наилучшему результату приводит демократическая философия родителей.
- Возникает гармония и любовь среди членов семьи.
- Ослабевает склонность родителя к принуждению.
- Устраняется потребность в демонстрации силы, как со стороны родителя, так и со стороны ребёнка.
- Исследование альтернатив касается реальных проблем вовлечённых в них людей.