

Н.А. Пузыревич

КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ: ШАГИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Конфликты между родителями и детьми

Шаг 1. Инвентаризация проблем

Напишите 10 любых проблем, которые возникают у Вас с детьми в процессе общения. Все написанные проблемы распределите по трем столбцам:

- 1) Проблемы ребенка
- 2) Мои проблемы
- 3) Наши общие проблемы

Вопросы:

- Какой столбец заполнен больше остальных?
- Почему так получилось?
- Можем ли мы быть моделью образцового поведения для ребенка?

Шаг 2. «Погружение в детство»

Закройте глаза, уважаемые родители, и мысленно перенеситесь в собственное детство, когда Вам было столько лет, сколько сейчас Вашему ребёнку. Вспомните как можно больше Ваших эмоций, мыслей, поступков. Затем ответьте на вопрос: «Чего я хотел в дошкольном (младшем школьном, подростковом, юношеском) возрасте?». Ответили? Теперь закончите следующие предложения:

- Что мне иногда по-настоящему хочется, так это ...
- Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню ...
- Мне очень хочется забыть, что ...
- У меня немало недостатков, например
- Даже близкие люди иногда не понимают меня. Однажды ...
- Помню случай, когда мне было невыносимо стыдно ...
- Особенно меня раздражает то, что ...
- Помню в детстве мои родители не поняли меня ...
- В школе от меня всегда ждали ...

После того, как закончили предложения, предложите выполнить это упражнение Вашему ребенку. Сравните результаты. В чем сходства и различия полученных результатов?

Шаг 3. Передайте Вашему ребенку часть ответственности за его настоящее и будущее

Осуществить этот шаг Вам поможет упражнение «Отдайте часть ответственности».

1 часть

Из предложенного списка выберите те качества, которые беспокоят Вас в Вашем ребенке, и запишите их на отдельном листочке.

- Не делает уроков;
- Не следит за домашними животными;
- Отказывается от коллективных игр и дел;
- Оставляет грязную посуду;
- Имеет завышенные требования к себе;
- Не понимает чувств и переживаний других людей;
- Много смотрит телевизор;
- Плохо учится;
- Имеет низкую самооценку;
- Приводит друзей домой, когда нет родителей;
- Убегает из дома;
- Дерется с братьями или сестрами;
- Часто спорит с взрослыми;
- Отказывается выполнять просьбы;
- Имеет нежелательных друзей;
- Часто теряет контроль над собой;
- Кажется безразличным к окружающим;
- Грубит учителям;
- Часто дерется в школе;
- Часто специально раздражает взрослых;
- Закатывает истерики;
- Не убирается в своей комнате;
- Курит;
- Лжет;
- Мало и беспокойно спит;
- Требует денег;
- Задаёт много вопросов, но редко дожидается ответов.

2 часть

Выбранные качества распределите в предложенной таблице.

Перечень событий, влияющих на жизнь ребенка	Перечень событий, влияющих на Вашу жизнь и жизнь ребенка

3 часть

В разделе «Перечень событий, влияющих на Вашу жизнь и жизнь ребенка» каждый пункт обговорить с ребенком и составить договор, учитывающий интересы и ребенка, и Ваши.

Например: В пункте «Много смотрит телевизор» совместный договор оговаривает темы и время просмотра телевизионных программ. Особо следует выделить последствия, если договор частично или в целом будет нарушаться. Виды последствия могут быть разнообразными: время сна (более раннее), лишение права просмотра развлекательных телепередач и т.п.

4 часть

По каждому пункту раздела «Перечень событий, влияющих на жизнь ребенка» составляется договор. Таким образом, родители начинают отдавать решение проблем самим детям. Главное – форма передачи строится на доверии к ребенку, что позволит ему проявить интерес к самостоятельным действиям. Если же реакция ребенка оказывается неожиданной для Вас (раздражение, отказ, просьба избавиться от ответственности), то лучше спокойно выслушать ребенка и мягко повторить, что это именно то, что Вы хотите сделать.

Шаг 4. Определите соотношение слабых и сильных сторон Вашего ребенка

Вам предлагается выполнить три упражнения.

Упражнение 1. Заполните таблицу.

Что меня радует в поведении ребенка	Что меня огорчает в поведении ребенка

Вопросы:

- Какие качества доминируют?
- С чем это связано?

- Посмотрите еще раз, Вас радует или огорчает список?
- Что чувствует сам ребенок по поводу своего поведения?
- Приходится ли менять Вам свое поведение, если изменяется поведение ребенка?

Упражнение 2. «Зато он...»: на левой половинке листа напишите все минусы Вашего сына (дочери), или нескольких детей, или того из них, кого Вы считаете наиболее «проблемным». На правой стороне листа – все его плюсы. Затем произнесите написанное вслух следующим образом: «Мой Юра очень упрям, зато он настойчивый в достижении цели. Мой Юра ленивый, зато он очень добрый» и т.д. После прочтения разорвите листки вдоль пополам и оставьте у себя половинки с плюсами, а половинки с минусами выбросите – их больше нет, их перекрыли плюсы.

Упражнение 3. «Мне в тебе нравится»: попробуйте сказать Вашему ребенку, что Вам особенно в нем нравится. К сожалению, традиции воспитания таковы, что очень часто взрослые склонны обращать внимание на недостатки детей, а не на их достоинства. В результате, родители могут испытывать трудности при высказывании положительных оценок детям.

Произнесите вслух достоинства Ваших детей, как будто Вы обращаетесь непосредственно к ним:

- «Мне нравится твоя жизнерадостность и веселость»;
- «Я люблю тебя за твою доброту»;
- «Я восхищаюсь твоей волей к победе в спорте» и т.д.

Главная цель воодушевляющих высказываний – построить такие отношения с ребенком, в которых признаются и подкрепляются его усилия, направленные на самопонимание и самоутверждение.

Например:

- «Я уверен, что ты сам в этом разберешься»;
- «Я вижу, как ты стараешься»;
- «Я уверен, что ты сможешь сделать это»;
- «Я рада тебе помочь»;
- «Мне хорошо с тобой»;
- «Мне нравится, как ты...».

Шаг 5. Вспомните поступки ребенка, которые удивили Вас или были для Вас неожиданными

Выполните упражнение «10 поступков»: перечислите 10 поступков ребенка, которые удивили Вас или были для Вас неожиданными.

Попробуйте теперь найти в каждом поступке такие стороны поведения ребенка, которые напоминают ваши собственные поступки в прошлом, и

такие, которые характерны только для Вашего ребенка, выявляют его индивидуальность. Найдите такие стороны каждого поступка, которые позволили бы Вам сказать: «Я понимаю, почему он так сделал!».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ