

Н.А. Пузыревич

КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ: ШАГИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Конфликты между родителями и детьми

Шаг 6. Определите, что мешает Вашему полноценному общению с ребенком

Выполните совместно с Вашим ребенком (Вашими детьми) упражнение «Барьеры слушания». Одному из родителей необходимо начать беседу с ребенком (детьми) о том, что всех Вас интересует, второй родитель будет выступать в роли наблюдателя. По условному знаку (хлопку) второго родителя Вы должны продолжить беседу, при этом изменив внешние условия диалога: говорить сидя, стоя, спинами друг к другу, зевать и т.д.

Вопросы:

- Что Вы чувствовали во время выполнения задания?
- Комфортно ли Вам было в таком общении?

Данное упражнение продемонстрировало Вам недостаток часто встречающегося поверхностного общения родителей и детей: родители слишком заняты своими делами и, не слыша о том, что ребенок говорит, оставляют его наедине с переживаниями, демонстрируют, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет.

Шаг 7. Активизируйте общение с ребенком

Попробуйте применить в общении с Вашим ребенком технику активного слушания. Для этого выполните следующие правила:

1. Займите правильное положение по отношению к ребенку-собеседнику (глаза должны находиться на одном уровне). Психологические исследования показали, что человек воспринимает преимущественно невербальную информацию, поэтому наша поза является для ребенка самым сильным сигналом о том, насколько мы готовы его слушать и услышать.

2. Повторяйте услышанное. Повторяя то, что вы слышите от ребенка, вы выражаете готовность принять ту информацию, которую он до вас

пытается донести (будь то рассказ о действиях, или о мыслях, или о чувствах).

3. Делайте паузы между фразами. Паузы помогают говорящему разобраться в своих переживаниях и одновременно почувствовать, что рядом с ним – понимающий человек.

4. Обозначайте чувства. Называйте чувство, которое ребенок пытается выразить рассказом.

5. Чувства – в утвердительной форме. Ответы должны отражать сочувствие и звучать не в вопросительной, а в утвердительной форме.

В процессе разговора с ребенком:

- Полностью сконцентрируйте свое внимание на ребенке-собеседнике. Обращайте внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
- Проверяйте, правильно ли Вы поняли слова ребенка.
- Не давайте советов.
- Не давайте оценок.
- Поза (Необходимо сидеть напротив ребенка; корпус наклонен немного вперед).
- Взгляд (доброжелательный, смотрите в глаза ребенка).
- Кивки.

Результаты применения техники активного слушания: исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка, (разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается); ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает больше рассказывать о себе; ребенок учится сам решать свои проблемы; ребенок начинает активно слушать родителей. Родители становятся более чувствительными к проблемам и нуждам ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства, внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее, то есть меняются и сами родители!

Шаг 8. Пригласите ребенка к сотрудничеству

Станьте инициатором урегулирования конфликтов: замените противоречия на сотрудничество. В этом Вам поможет упражнение «Шесть этапов».

Этап 1. Вовлечь ребенка. Четко и немногословно сообщить, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо.

Этап 2. Узнать решения детей, не оценивая и не принижая предложенные решения. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив.

Этап 3. Активизировать. Предложить ребенку высказаться, какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные. Сообщить свои чувства и интересы, сказать свое мнение о наиболее оптимальном варианте и что не устраивает (или устраивает) ребенка в выборе.

Этап 4. Узнать, что думает ребенок о каждом оставшемся решении. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге.

Этап 5. Вынести на обсуждение вопросы типа: «Когда начнем?», «Кто будет следить за временем?», «Каковы будут критерии качества выполняемой работы?» и т.п.

Этап 6. Интересоваться у ребенка, по-прежнему ли он доволен принятым решением и его результатами. Сообщать о своих чувствах и мыслях (они могут изменяться) по поводу результатов решения. Пересмотр или корректировка решения, если это потребуется.

В процессе применения данного способа в общении с детьми запишите и проанализируйте реакции ребенка (детей) на Ваше поведение.

Шаг 9. Проанализируйте и найдите совместный оптимальный вариант решения конфликта

Выполните упражнение «Собираем портфель наказов». Вам, уважаемые родители, и Вашему ребенку предлагаются ситуации, которые Вы должны совместно разрешить сначала с позиции ребенка, а затем с позиции взрослого.

Ситуация 1.

Ребенок не убирает на место свои вещи, они валяются по всей квартире, что очень раздражает мать. Ее неоднократные беседы не дали результата. Однажды, когда сына не было дома, мама сделала уборку в квартире, а затем ушла в магазин. Когда она вернулась, увидела, что сын пришел домой и вновь разбросал свои вещи. Тогда мама....

Проанализируйте предложенную ситуацию и предложите свои варианты решения проблемы.

Возможный ответ: Реализованный вариант – ультиматум:сказала «Если я еще раз увижу твои вещи разбросанными, я сложу их в ванну и залью водой».

Ситуация 2.

Ребенок постоянно лжет родителям о том, где был, с кем и т.д. Однажды ушел в школу, но на занятиях отсутствовал. Классный руководитель позвонил домой, чтобы узнать причину отсутствия. Так мама узнала, что сын ей солгал. Когда он вернулся домой (якобы с занятий) и положил сумку с учебниками, мама...

Родители предлагают свои варианты решения ситуации. Идет обсуждение, родители определяют возможный вариант развития событий, который приведет к разрешению конфликта. В конце педагог представляет родителям тот вариант развития ситуации, который был осуществлён на самом деле.

Возможный ответ: Реализованный вариант – анализ: ...не стала провоцировать сына на новую ложь, задавая вопросы, не стала ругаться. Она объяснила, что будет, если сын перестанет учиться, показала перспективу и предложила сделать выбор.

Шаг 10. Осознание роли взаимопонимания в совместной деятельности

Вам предстоит выполнить 2 совместных упражнения.

Упражнение 1. «Совместное рисование».

Вместе держа один карандаш (фломастер), семья рисует общий рисунок, договариваясь с помощью жестов и мимики что и как рисовать.

Обсуждение:

- Что мешало и что помогло справиться с поставленной целью?
- Что мешало и что помогало понимать друг друга?
- Удовлетворены ли вы полученным результатом? Если нет, то почему?

Упражнение 2. «Сиамские близнецы».

Родителям и ребенку нужно взять большой лист бумаги. Один член семьи с завязанными глазами рисует, другие с открытыми глазами управляют его рукой. Руки участников связаны бинтом или лентой. Затем происходит обмен ролями.

Обсуждение:

- Почему Вы выбрали именно этот рисунок?
- Легко ли было выполнять задание с человеком, которому доверяешь?