

**Н.А. Пузыревич**

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

### **Конфликты между родителями и детьми**

#### **Шаг 11. Научитесь различать «язык принятия» и «язык неприятия» Вашего ребенка**

Составьте список «языка принятия» и «языка неприятия».

Примерный перечень проявлений принятия и неприятия ребенка родителями:

##### ***«язык принятия»:***

- оценка поступка, а не личности;
- временный язык (Сегодня у тебя не получилось это задание ...);
- сравнение с самим собой;
- выражение заинтересованности проблемами ребенка;
- позитивные телесные контакты;
- доброжелательная интонация, эмоциональное присоединение;
- контакт глаз.

##### ***«язык неприятия»:***

- отказ от объяснений;
- негативная оценка личности ребенка;
- постоянный язык (Ты всегда делаешь неправильно ...);
- игнорирование;
- указание несоответствия родительским ожиданиям;
- оскорбления, угрозы, угрожающая поза.

После знакомства с примерным перечнем проявлений принятия и неприятия ребенка родителями, выполните упражнение «Принятие – неприятие».

##### ***Фразы и поступки ребенка:***

- «Помоги мне, пожалуйста, с уроками!»;
- «У меня нет времени на уборку в своей комнате»;
- «Вы обнаружили замечание учителя в дневнике»;
- «Можно ко мне придут сегодня друзья?»;
- «Я получил двойку»;

- «Уроки еще не выучены, а вечером пришли друзья, чтобы позвать гулять по улице»;
- «Пришел домой с синяком или царапиной».

### **Шаг 12. Осознание роли взаимодоверия в совместной деятельности**

Выполните упражнение «Зеркало»: родители и дети разбиваются парами (желательно взрослый + ребенок) и попеременно (по 3 минуты) выполняют роль зеркала, копируя в точности все движения и мимику напарника. Возможные варианты: собираемся в театр, занимаемся спортом, строим дом, готовим обед, танцуем и т.д.

*Обсуждение:*

- Трудно ли было выполнять движения другого? Почему?
- Что ты чувствовал, когда тебе обязательно надо было выполнять движения другого?
- Как Вам хочется поступить в ситуации, когда Вы вынуждены делать то, что Вам не хочется или Вы не можете?

### **Шаг 13. Разделяйте «Я-высказывания» и «Ты-высказывания»**

«Ты-высказывание» содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение, что вызывает сопротивление и протест («Прекрати разговаривать!», «Немедленно уберись в комнате!»). Высказывания такого рода отрицательно влияют на самооценку ребенка, поскольку предполагают в общении с ним позицию «сверху».

«Я-высказывание» – это сообщение о Ваших чувствах, которое редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. «Я-высказывание» предполагает в общении с ребенком позицию «на равных». В этих высказываниях Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на ребенка (например, «Я недоволен тем, что комната не убрана. Что можно сделать, чтобы ее убрать?»).

Потренируйтесь, уважаемые родители, в построении «Я-высказывания». Для этого воспользуйтесь следующей таблицей.

<b>Проблема</b>	<b>Ты – сообщение</b> (слово обостряет, обижает, ранит)	<b>Я – сообщение</b> (слово смягчает, щадит, оберегает)
Родитель устал	Ты меня утомил.	Я очень устал.
	Отстань от меня.	Мне хочется отдохнуть.

У ребенка замечание (двойка) в дневнике	Ты – бездельник! Вечно ты меня расстраиваешь!	Я огорчен. Мне неловко за тебя ...
Сын (дочь) не может выполнить домашнее задание.	О чем ты только думаешь? Неужели тебе трудно запомнить? Ты меня в могилу сведешь ...	Давай вместе разберемся... Я надеюсь, что у тебя при старании все получится ...
Ребенок грубо ответил Вам на замечание.	Когда ты научишься разговаривать с родителями?	Мне больно это слышать. Я думаю, что ты просто поторопился.

#### Шаг 14. Осознание роли взаимопонимания и взаимодоверия в совместной деятельности

Вашему вниманию предлагается упражнение «Погружение в детство».

Каждый из родителей вспоминает и рассказывает самый запомнившийся момент из детства (дети рассказывают об одном из ближайших событий).

*Обсуждение:*

- Что общего в воспоминаниях детей и взрослых?
- (вопрос взрослым) Как Вы оценивали эту ситуацию тогда и сейчас?
- (вопрос детям) Можете ли вы понять своих родителей тогда? Что бы вы им посоветовали, если бы были их друзьями в их детстве?

#### Шаг 15. Составьте единую систему поощрений и наказаний

1. Родители заполняют таблицу

Поощрение	Наказание

2. Дети заполняют таблицу

Желаемое поощрение	Самое страшное наказание

3. Родители и дети образуют две группы (родители и дети отдельно), меняются составленными списками. Каждая группа выбирает наиболее приемлемые с ее точки зрения поощрения и наказания. При обсуждении представитель группы объясняет свою позицию.

*Вопросы:*

- Что эффективнее: поощрение или наказание?
- Необходимы ли наказания?
- Какие чувства испытываете при поощрении?
- Какие чувства испытываете при наказании?

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ