

ДИАЛОГ

психологический и социально-педагогический журнал

Научно-методический журнал

Выходит с января 2013 г.

Периодичность — 1 раз в два месяца

№ 4 (45)

июль —

август

2017



Учредитель и издатель:

республиканское унитарное предприятие
«Издательство “Пачатковая школа”»

Директор, главный редактор издательства
ВАНИНА Ольга Владимировна

Свидетельство о государственной регистрации средства массовой информации № 1572 от 28.09.2012,
выдано Министерством информации Республики Беларусь

Главный редактор журнала

ПЕРГАМЕНЩИК Леонид Абрамович,

доктор психологических наук, профессор

Редакционная коллегия:

Н. А. ЗАЛЫГИНА, заместитель главного редактора, кандидат социологических наук, доцент;
Н. Л. ПУЗЫРЕВИЧ, ответственный редактор, кандидат психологических наук;

Г. Ф. БЕДУЛИНА, кандидат социологических наук, доцент;

О. В. ВАНИНА;

С. И. КОПТЕВА, кандидат психологических наук, доцент;

Т. И. КРАСНОВА, кандидат психологических наук;

Г. М. КУЧИНСКИЙ, доктор психологических наук, профессор;

Т. А. ЛОПАТИК, доктор педагогических наук, профессор;

Л. Г. ЛЫСЮК, доктор психологических наук, профессор;

О. В. МАТЮХОВА;

А. П. ОРЛОВА, доктор педагогических наук, профессор;

А. А. ПОЛОННИКОВ, кандидат психологических наук, доцент;

Ю. Г. ФРОЛОВА, кандидат психологических наук, доцент

Редакционный совет:

А. И. ЗЕЛЕНКОВ, председатель, доктор философских наук, профессор;

А. Л. ВЕНГЕР, доктор психологических наук, профессор (РФ);

Н. Т. ЕРЧАК, доктор психологических наук, профессор;

Я. Л. КОЛОМИНСКИЙ, доктор психологических наук, профессор;

А. С. ЛАПТЁНОК, доктор философских наук;

П. МЕРИНГОЛО, профессор департамента психологии (Италия);

Р. С. СИДОРЕНКО, кандидат педагогических наук;

Е. С. СЛЕПОВИЧ, доктор психологических наук, профессор;

И. А. ФУРМАНОВ, доктор психологических наук, профессор;

Е. М. ЧЕРЕПАНОВА, доктор психологии (США);

В. А. ЯНЧУК, доктор психологических наук, профессор

Содержание

Диалог с классиком

М. А. Степанова

Романтики от науки: Александр Лурия и Оливер Сакс **3**

Семья

В. М. Целуйко

Одинокая мать и ее ребенок **10**

Ключ к себе

Н. Л. Пузыревич

Как разрешить семейный конфликт **19**

Дискуссионный клуб

Круглый стол

Тьюторство — мечта или реальность? **40**

Академический портал

А. А. Полонников

Метафизическая деконструкция, или чем опыт польской психологии развития может быть интересен белорусской психологической науке и образованию **52**

Д. Клус-Станьска

Отказ от развития: противоречие или многообещающее изменение парадигмы раннего образования **58**

Г. В. Максютя

Жизненный путь: проблемы теории и практики **67**

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов и цитат. Редакция может печатать материалы в порядке обсуждения, не разделяя точки зрения авторов.

Как разрешить семейный конфликт

Если не высказаны противоположные мнения, то не из чего выбирать наилучшее.

Геродот.

Данная статья, уважаемые читатели, представлена в рубрике «Ключ к себе» не случайно. Как правило, конфликт рассматривается как нечто крайне неприятное, недопустимое, нежеланное и однозначно негативное. А раз негативное — ему нет и не должно быть места в нашей жизни. Только конфликты постоянно возникают, причем в последнее десятилетие в сфере семейных отношений они стали наблюдаться чаще, чем прежде. Ожидания, потребности и уверенность в том, что нас примут и поймут, — растут, а вместе с ними растет напряжение. Что делать? Ежедневно ходить к психологу? Вряд ли это возможно. Тогда какой выход из сложившейся ситуации остается? Нужно быть готовым оказать психологическую помощь самому себе.

Конечно, речь идет не о том, что каждому человеку непременно следует овладеть профессией психолога. Чтобы помочь себе, достаточно обратиться к собственным ресурсам, которые нередко остаются невостребованными, научиться рассматривать происходящее с разных сторон, находить позитивное в негативном и приумножать его. И самое главное — преодолевать, превосходить себя, чтобы становиться счастливее и успешнее себя вчерашнего.



**Наталья
Леонидовна
ПУЗЫРЕВИЧ,**

*зав. кафедрой
социальной
и семейной психологии
БГПУ
им. Максима Танка,
кандидат
психологических наук*

Статья написана для вас, уважаемые супруги и родители. Она состоит из трех частей-шагов, которые приведут вас к себе и к счастливой жизни:

Шаг 1. Понятие о конфликте. Виды и психологическая характеристика семейных конфликтов.

Шаг 2. Рекомендации по разрешению конфликтных ситуаций в семье.

Шаг 3. Упражнения по разрешению конфликтных ситуаций в семье.

Для понимания содержания данной статьи не требуется специальных психологических знаний — необходимо лишь немного внимания к тексту, а также к своим чувствам, мыслям и поступкам. Старайтесь не просто читать, а сверять прочитанное с собственным опытом, своими ощущениями и обстоятельствами, в которых вы находитесь. Помните: ваша главная цель — научиться предупреждать и разрешать супружеские и детско-родительские конфликты.

Воспользуйтесь принципом «Если не я, то кто?» и сделайте первый шаг навстречу миру.

ШАГ 1. ПОНЯТИЕ О КОНФЛИКТЕ. ВИДЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

Нет повести печальнее на свете, чем та, в которой ссорятся родители и дети... Хотя что может быть естественнее, чем конфликт? Где нет выяснения отношений, там нет и самих отношений.

Конфликты — неотъемлемая часть нашей жизни. Каждый из нас был в роли участника или наблюдателя конфликта. Почему так происходит? Потому что все мы разные, думаем по-разному, хотим чего-то, что плохо согласуется между собой, по-разному смотрим на одни и те же события и придаем им разные смыслы.

На первый взгляд, конфликт — явление исключительно негативное. Следствием конфликтных ситуаций нередко становятся обиды, взаимные претензии, горечь, разочарование, прекращение отношений. Кажется, если бы не было конфликтов, все было бы прекрасно. Однако их нет только тогда, когда люди абсолютно одинаковы: одинаково думают, одинаково чувствуют. И мир без конфликтов, скорее всего, означал бы одинаковость и обезличенность населяющих его людей. Получается, что конфликт — это не только негативное, но и позитивное явление? В таком случае страшны не сами конфликты, а наше неумение правильно распорядиться возможностями, которые они предоставляют.

«Почему неумение? — спросите вы. — Мы прекрасно знаем, как нужно вести себя при конфликте». Однако почему-то это «знание» присутствует только тогда, когда речь заходит не о нас самих, а о другом человеке — в чужой конфликтной ситуации нам все понятно, решение готово, и мы не скупимся на советы. А

вот справиться с собственными проблемами, наладить отношения с близкими и родными людьми нередко становится непосильной задачей.

Семейными называют супружеские конфликты, а также конфликты между родителями и детьми. Несмотря на то что бесконфликтные отношения между людьми встречаются довольно редко, лишь немногие семьи считают, что конфликты — это часть жизни, причем не обязательно плохая часть. Большинство из нас рассматривает конфликты как нечто такое, чего надо избегать любой ценой. Мы терпеть не можем находиться в конфликте, глубоко переживаем, когда он случается и не имеем представлений о том, как его конструктивно разрешать.

На самом деле конфликт — это реальность в любых взаимоотношениях. Конфликт, который выражается открыто и принимается как естественное явление, гораздо полезнее для ребенка, чем можно себе представить. В таких случаях ребенок, по крайней мере, имеет возможность пережить опыт конфликта, научиться обходиться с ним, стать более подготовленным к дальнейшим встречам с конфликтными ситуациями в течение жизни. Взаимоотношения без внешне очевидного конфликта (например, в семье, где жена всегда подчиняется доминирующему мужу) могут быть менее здоровыми, чем те, в которых конфликт возникает часто (например, в семье, где ребенок перечит родителям).

Критическим фактором в любых взаимоотношениях является способ разрешения конфликтов, а не их количество. Именно от этого зависит, будут ли отношения здоровыми, дружескими или нет, взаимно удовлетворяющими или нет, глубокими или поверхностными, интимными или холодными. Для ребенка конструктивное решение конфликтов в семье является подготовкой ко встрече с конфликтами вне дома.

Таким образом, в данной статье речь пойдет о том, как разрешить конфликт

так, чтобы воспользоваться главным шансом, который он предоставляет: убедиться в важности для вас другого человека и наладить еще более близкие отношения с ним. Наша цель — увидеть ошибки, которые мы допускаем как супруги и как родители, и оценить их, чтобы в дальнейшем избежать дисгармонии в своей семейной жизни — и супружеской, и родительской, ведь каждый из нас мечтает быть счастливым и сделать счастливыми своих детей. Надеюсь, что рекомендации, предложенные в статье, будут полезны читателям,

независимо от возраста и профессии, наличия или отсутствия детей в семье, поскольку если вам приходится иметь дело с другими людьми, то рано или поздно придется иметь дело и с конфликтами.

ВИДЫ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

Вид конфликта определяется его участниками, источниками и поведением конфликтующих сторон. В таблице в обобщенном виде представлены виды супружеских и детско-родительских конфликтов.

№	Основание классификации	Тип конфликта	Основная причина
1	Субъекты конфликта	Конфликт между родителями и детьми	Издержки воспитания (чрезмерная или недостаточная опека)
			Возрастные кризисы детей
			Личностный фактор
			Стереотипы семейного воспитания
2	Источник конфликта	Эмоциональные конфликты	Отсутствие заботы, внимания, понимания
		Стрессы, депрессии, не связанные с семьей	Неудержанность одного из членов семьи
		Хозяйственно-экономические конфликты	Участие в процессе ведения хозяйства
		Тяжелое материальное положение	
3	Поведение конфликтующих сторон	Ценностные конфликты	Наличие противоположных взглядов на жизнь
		Позиционные конфликты	Неудовлетворенные потребности в признании значимости своего «я»
		Открытые конфликты (беседа, оскорбления)	
		Скрытые конфликты (демонстративное молчание, резкие жесты, взгляды)	Индивидуально-психологические особенности членов семьи, уровень воспитания

Рассмотрим виды супружеских и детско-родительских конфликтов подробнее.

Супружеские конфликты

Супружеские конфликты включают:

1) подлинный конфликт, существующий объективно и воспринимаемый адекватно (например, жена хочет использовать свободную комнату как кладовку, а муж — как фотолабораторию);

2) случайный, или условный, конфликт, который легко может быть разрешен, хотя это и не осознается его участниками (например, супруги не

замечают, что есть еще свободная площадь);

- 3) смещенный конфликт — когда за «явным» конфликтом скрывается нечто совсем другое (например, споря из-за свободной комнаты, супруги на самом деле конфликтуют из-за представлений о роли жены в семье);
- 4) неверно приписанный конфликт (например, жена ругает мужа за то, что он сделал выполняя ее же распоряжение, о котором она уже забыла);
- 5) латентный (скрытый) конфликт, базирующийся на не осознаваемом супругами противоречии, которое тем не менее объективно существует;
- 6) ложный конфликт, существующий только из-за восприятия супругов, без объективных причин.

Перечисленные виды супружеских конфликтов объединяет одна причина — неудовлетворенные потребности супругов. Прежде всего это:

- неудовлетворенная потребность в ценности и значимости своего «я», нарушение чувства собственного достоинства;
- неудовлетворенные сексуальные потребности;
- неудовлетворенная потребность одного или обоих супругов в положительных эмоциях (отсутствие ласки, заботы, внимания, понимания, подарков);
- трудности распределения бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в материальное обеспечение семьи;
- неудовлетворенная потребность во взаимопомощи, сотрудничестве по вопросам разделения труда в семье, ведения домашнего хозяйства, ухода за детьми;

- отсутствие единства в вопросах проведения отдыха и досуга, различные хобби.

При опросе 266 отечественных семейных консультантов выяснилось, что в 9 из 10 обращающихся за помощью семейных пар обнаруживаются сложности в общении. Проблемы расположились следующим образом:

- трудности коммуникации — 86,6 %;
- проблемы, связанные с детьми и их воспитанием, — 45,7 %;
- сексуальные проблемы — 43,7 %;
- финансовые проблемы — 37,2 %;
- досуг — 37,6 %;
- отношения с родителями — 28,4 %;
- супружеская неверность — 26,6 %;
- домашнее хозяйство — 16,7 %;
- физические оскорбления — 15,7 %;
- другие проблемы — 8,0 %.

Обращает на себя внимание достаточно высокий показатель вероятности возникновения семейных конфликтов вследствие проблем в отношениях с родителями супругов (28,4 %). Получается, что детско-родительские конфликты не имеют возрастных границ?

Конфликты между родителями и детьми

Вид конфликта между родителями и детьми зависит от того, кто является его инициатором. Если вы убеждены в том, что конфликты — исключительно следствие неблагоприятных поступков ваших детей, предлагаем вам убедиться в правдивости своих предположений или опровергнуть их с помощью следующей анкеты, направленной на изучение степени выраженности у родителей поведения, основанного на безусловной любви и принятии ребенка.

№	Позиция	Оценка
1	Я всегда помню об индивидуальности ребенка	5 4 3 2 1
2	Я всегда знаю и учитываю то, что каждая новая ситуация требует нового решения	5 4 3 2 1
3	Я всегда стараюсь понять потребности и интересы ребенка	5 4 3 2 1
4	Противоречия я воспринимаю как фактор нормального развития	5 4 3 2 1
5	Я всегда стабилен в отношениях с ребенком	5 4 3 2 1
6	Я стремлюсь к уменьшению «нельзя» и увеличению числа «можно»	5 4 3 2 1
7	Для меня наказание является крайним средством воспитания	5 4 3 2 1
8	Я стремлюсь дать ребенку возможность прочувствовать неизбежность негативных последствий его поступков	5 4 3 2 1
9	При необходимости я использую метод логического разъяснения возможности негативных последствий	5 4 3 2 1
10	Я стремлюсь к расширению диапазона моральных, а не материальных стимулов	5 4 3 2 1
11	Я стремлюсь использовать положительный пример других детей и родителей, при этом соблюдаю меру и такт	5 4 3 2 1

Анализ результатов анкеты

Подсчитайте средний балл по всем 11 позициям. Оцените результат:

от 4,5 до 5 баллов — высокий уровень готовности ко взаимопониманию с детьми, позволяющий избегать конфликтных ситуаций;

от 3 до 4,5 баллов — средний уровень готовности ко взаимопониманию с детьми, не позволяющий избегать конфликтных ситуаций;

менее 3 баллов — низкий уровень готовности ко взаимопониманию с детьми, побуждающий провоцировать конфликтные ситуации.

Если по результатам данной анкеты у вас получился низкий или средний уровень готовности к взаимопониманию с детьми, то рекомендации, предложенные в данной статье, будут весьма своевременными. Если ваш уровень оказался высоким, то предложенные рекомендации позволят расширить ар-

сенал ваших собственных успешных методов и подходов к разрешению конфликтных ситуаций.

Перейдем к рассмотрению видов детско-родительских конфликтов. Попробуйте соотнести психологические «портреты» конфликтов с вашим поведением в аналогичных ситуациях.

1. Конфликт неустойчивости родительского отношения (постоянная смена критериев оценки ребенка).

Родители ведут себя непоследовательно, сбивая ребенка с толку и провоцируя на агрессию и бунт. Они дают обещания и не выполняют их, проявляют крайнюю степень зависимости от собственного переменчивого настроения, требуют смены линии поведения и моральных принципов в зависимости от ситуации (например, сегодня ожидают честности, а завтра — гибкости). В результате дети чувствуют себя неуве-

ренно, испытывают тревожность и, как следствие, пытаются избавиться от навязываемого им дискомфорта.

Когда ребенок достигает подросткового возраста, данный конфликт усугубляется, поскольку статус подростка в семье и обществе пока не устоялся — он еще и не взрослый, но уже и не ребенок. Недостатки в этом возрасте многочисленны: несобранность, неусидчивость, несдержанность и т. д., да и внешний облик соответствует этим качествам. Вместе с тем иногда подросток ведет себя как взрослый (критикует, требует уважения), а иногда — как ребенок (все забывает, разбрасывает вещи). В результате его положительные качества недооцениваются и вперед выступают несовершенства, особенно заметные когда в семье есть младший ребенок — послушный и старательный.

Надо, чтобы что-нибудь случилось, — вот объяснение большинства человеческих конфликтов.

Альбер Камю.

2. Конфликт неуважения прав на самостоятельность (тотальность указаний и контроля).

Такой конфликт вызывает у детей особую реакцию, выражающуюся в демонстрации негативного отношения, оппозиции по всем вопросам, неподчинении предъявляемым требованиям, избегании общения с родителями, сокрытии информации о себе и своих действиях.

3. Конфликт сверхзаботы (излишняя опека и сверхожидания).

Часто конфликты с детьми возникают из-за неумения родителей грамотно устанавливать границы. Ребенку необходимо понимать, где находятся рамки дозволенного и где проходят границы его собственной ответственности за слова и поступки. Если родители не умеют говорить своему сыну или до-

чери «нет», испытывают сложности с применением адекватных наказаний (например, так называемый метод разумных последствий) и не могут должным образом поощрить за конструктивное поведение, это побуждает детей снова и снова нарушать запреты и игнорировать правила. Границы очень важны для формирования чувства защищенности, поэтому дети упорно пытаются обнаружить ту черту, которую ни при каких обстоятельствах переступить нельзя.

По сути, опека — это забота, ограждение от трудностей, участие. Чрезмерная опека приводит к тому, что из ребенка вырастает безынициативное, покорное, подавленное, безвольное существо, не имеющее своего мнения (ведь за него все делают родители). Дети часто отстранены от решения вопросов, которые касаются всей семьи и их лично. Вялое безразличие ребенка иногда превращается в «диктат младшего»: он командует родителями, заставляя, как это было в детстве, выполнять все свои желания. Это часто характерно для семей, где ребенка очень ждали и он был последней надеждой на счастье. Но «деспотизм» ребенка как результат сверхзаботы встречается довольно редко. Чаще в семье растет послушный ребенок, который не доставляет родителям особых хлопот. Однако в подростковом возрасте именно такие дети «срываются» и «восстают» против взрослых. Форма протеста может быть разной — от холодной вежливости до активного отпора (это зависит от индивидуальности). Родители бессознательно стремятся сохранить эмоциональную близость с ребенком, постоянно озабочены тем, чтобы он не

Самое трудное в споре — не столько защищать свою точку зрения, сколько иметь о ней четкое представление.

Андре Моруа.

столкнулся с семейными трудностями, не «устал» от повседневных забот, растят «маменькиных сынков и дочек». Как правило, эти дети несчастны в среде сверстников и не готовы к трудностям жизни, где никто, кроме близких, не станет оберегать их. Заметим, что чрезмерная опека губит человека чаще, чем проблемы и невзгоды, ведь все равно рано или поздно настанет момент, когда безынициативность и зависимость ребенка начинает родителей раздражать.

Ссориться — не значит не любить.

Максим Горький.

4. Конфликт неоспоримого родительского авторитета (стремление добиться своего любой ценой).

В авторитарных семьях детей воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. Обливают холодной водой, учат языкам, музыке. Замечают любой промах, обращают на него внимание, наказывают неуважением. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать свое мнение. Не замечают успехов и не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их. Постоянно требуют от ребенка совершенства, говоря: «А вот я в твоём возрасте...»

Это приводит к двум типам конфликтов:

1) ребенок чувствует себя неуверенно, его охватывают обида и ярость, но он понимает, что бессилён;

2) у ребенка появляется мысль о безысходности, бессмысленности собственной жизни.

И тогда возникает ситуация «все, как на войне»: силы сторон (родителей и детей) практически становятся равными: на грубость — грубостью, на злорадство — злорадством. Если у родителей случаются несчастья, дети им не сочувствуют.

5. Диктатура родителей.

Диктатура в семье — это способ контроля, при котором одни члены семьи подавляют других, при этом в первую очередь подавляются самостоятельность и чувство собственного достоинства.

Бесспорно, родители должны и могут предъявлять требования к ребенку, но необходимо принимать нравственно оправданные решения. Требовательность старших должна сочетаться с доверием и уважением к детям, в противном случае требовательность оборачивается грубым давлением, принуждением. Родители, воздействующие на ребенка приказом и насилием, неизбежно столкнутся с сопротивлением, которое чаще всего выражается в грубости, лицемерии, обмане, а иногда в откровенной ненависти. И даже если сопротивление будет сломлено, победа окажется мнимой, так как ребенок теряет чувство собственного достоинства, он унижен и получает информацию, которую можно определить выражением «кто сильнее, тот и прав».

Я всегда старался не раздражаться и уступать в ссоре, чем и достигал умиротворения, а потом уже в спокойном состоянии дело улаживалось само собой.

Почти всегда приходилось жалеть, что ссора не была прекращена вначале.

Лев Толстой.

Авторитарность родителей, которые игнорируют интересы и мнение ребенка, лишая его права голоса, — это вероятность того, что он вырастет циничным и деспотичным — то, чего, видимо, родители никак не ожидали, поскольку положительный эффект такого стиля воспитания отсутствует. Помните, что у любого человека, а особенно у человека взрослого, должна быть территория, куда «посторонним вход воспрещен». Если же взрослый с легкостью вторгается на территорию ребенка, в его душу, ребенок нервничает, замыкается в себе, губит.

*Из двух ссорящихся виновен тот,
кто умнее.*

Гете.

6. Детско-родительские конфликты как следствие супружеских конфликтов.

Конфликты между родителями и детьми возникают и в том случае, когда родители сами беспрестанно ссорятся и не умеют переводить свои ссоры в конструктивное русло. Детям не остается ничего другого, как пойти по тому же пути. В худших случаях у детей перед глазами просто нет примера здоровых семейных отношений, они воспринимают конфликты как норму.

7. Мирное сосуществование — скрытый конфликт.

Здесь царит позиция невмешательства. Выглядит обстановка вполне благопристойно: у каждого свои успехи, победы, проблемы. Никто не переступает запрет. Родители испытывают гордость, поддерживая подобный нейтралитет, думая, что такие отношения воспитывают самостоятельность, свободу, раскованность. В результате получается, что семья для ребенка не существует. В критический момент (беда, болезнь, трудности), когда от него потребуется участие и добрые чувства, ребенок ничего не будет испытывать, так как это не касается лично его.

Сюда же можно отнести воспитание «без запретов». Установка родителей на детскую свободу без конца и без края, устранение ограничений и обязанностей подчиняться нравственному долгу или элементарным правилам общения пагубны для формирования личности. Человек, воспитанный в таких правилах, забудет вовремя остановиться, когда на пути реализации его интересов и способностей кто-либо окажется.

В семье могут иметь место все перечисленные конфликты.

Как ребенок реагирует на притязания и конфликтные действия родителей? Чаще всего отвечает такими реакциями (стратегиями), как *реакция оппозиции* (демонстративные действия негативного характера); *реакция отказа* (неподчинение требованиям родителей); *реакция изоляции* (стремление избежать нежелательных контактов с родителями, сокрытие информации и действий).

Однако очевидно, что всем родителям хочется жить в мире и согласии с детьми. Как этого достичь? Для начала давайте рассмотрим общую схему возникновения и разрешения конфликта.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

Традиционные вопросы: кто виноват и что делать? Если в семье произошла ссора между супругами, то кто в этом виноват? Виноваты оба. Хотя, конечно, каждый считает виновной другую сторону. Оба партнера правы и неправы одновременно. Правы, потому что считают виновной вторую половинку. И неправы, потому что считают невиновными в конфликте себя. Тут все ясно в теории, но тяжело на практике, поскольку нужно признать виновным не только своего супруга, но и себя. Итак, с родителями разобрались: виноваты оба. А как быть в случае конфликта взрослых и детей? Конфликтуют оба, значит, тоже виноваты оба? Нет, в этом случае виноваты родители. Почему так — сейчас разберемся.

Конфликтующие супруги — взрослые люди с равными правами, обязанностями и одинаковой долей ответственности. В случае же конфликта с ребенком ситуация другая. Во-первых, воспитывали ребенка в семье именно родители, а сей-

*Ссоры не продолжались бы так долго, если бы виновата была только одна сторона.
Ларошфуко.*

час он вступил с ними в оппозицию. Получается, что родители пожинают плоды своего воспитания. Возможно, они что-то упустили, проигнорировали, не захотели сделать в отношениях с ребенком, а зря. Во-вторых, у взрослого больше опыта, на нем лежит больше ответственности, в том числе и ответственности за конфликты с детьми.

Причинами возникновения конфликтов между родителями и детьми в основном являются личностно-психологические факторы, присутствующие в их отношениях.

Внутрисемейные взаимоотношения делятся на два основных типа:

1) преобладание равновесных отношений, рациональное разделение психологических ролей внутри семьи, умение разрешать возникающие противоречия;

2) негативно окрашенные отношения супругов, приводящие к конфликтному взаимодействию.

Последнее способно вызвать отрицательные эмоции и чувство беспокойства у детей; теряется уважение к родителям, нарушаются психологические роли, увеличивается напряженность. В этом случае воспитание характеризуется следующими особенностями:

- чрезмерные запреты для детей в значимых для них сферах жизнедеятельности;
- использование угроз в требованиях к детям;
- осуждение неверных действий ребенка вместо поощрения и похвалы за достижения и успехи;
- непоследовательность и противоречивость действий родителей;
- несовпадение взглядов родителей в вопросах воспитания.

Любая из перечисленных особенностей приводит к возникновению конфликтов.

Если люди долго спорят, то это доказывает: что-то, о чем они спорят, не ясно для них самих.

Вольтер.

Причины конфликтов между родителями и детьми

1. Личностная реализация. Каждый ребенок мечтает о будущем: полететь в космос, создать идеальную семью, стать бизнесменом или знаменитым музыкантом. Но не все мечты сбываются. Родители, не реализовавшие собственные желания и детские мечты, пытаются реализовать их в своих детях. Они записывают их в различные кружки, секции, а если дети не хотят там заниматься, возникают конфликты.

Порой родители продолжают диктовать свои условия, вмешиваясь в личную жизнь уже давно выросших детей, забывая, что дети — отдельные личности, которые должны сами выстраивать свой жизненный путь, отстаивать собственные интересы и желания. Чтобы между родителями и детьми не возникло конфликтов, нужно попытаться понять ребенка и его желания, помочь ему выбрать индивидуальный жизненный путь и дать возможность учиться на собственных ошибках. Ребенку лучше заниматься любимым делом, чем жить по указке старших. Здесь важно помнить, что дети индивидуальны, они не точные копии своих родителей и вправе самостоятельно принимать решения и управлять своей жизнью.

2. Убеждение родителей в том, что «мы жизнь уже прожили и лучше знаем...». Фраза, знакомая каждому из нас. Но мир меняется, и способы, позволяющие решать проблемы 20—30 лет назад, сегодня могут оказаться малоэффективными и породят недопонимание и конфликты. Не нужно так активно ограждать детей от жестокого мира и несправедливости — они все равно

*Когда пути неодинаковы,
не составляют вместе планов.*

Конфуций.

столкнутся с жизненными проблемами лицом к лицу, и лучше, если они будут подготовлены к этому. Нередко люди, сломленные в детстве, становятся наркоманами и алкоголиками, пытающимися убежать от реальности. Поэтому лучше дать детям возможность учиться разрешать конфликты, искать компромиссы, предоставляя максимум свободы. Если вы настаиваете на своем, ломая волю ребенка, применяя в том числе и силовые методы, то в будущем ваши дети будут повторять то же самое в своих семьях, подражая родителям.

Злость и обида накапливаются годами, и человек вырастает слишком пассивным или, наоборот, агрессивным и неуправляемым. Не нужно запретов и конфликтов, лучше спокойно все объяснить и поговорить на волнующую тему. Давайте научимся слышать и понимать друг друга.

*Не выноси приговора,
не выслушав обеих сторон.*

Солон.

3. Неадекватная реакция родителей на возрастные кризисы детей (кризис одного года, трех лет, кризис 6—7 лет, кризис подросткового возраста и др.). Возрастные кризисы — это переходные периоды развития, вызывающие у ребенка повышенную раздражительность. Агрессивное поведение детей и их отрицательное отношение к приемлемым до этого требованиям — причины конфликтного взаимодействия. Задача родителей и детей состоит в сглаживании отношений в этот период, обоюдном стремлении идти на компромиссы. Найти компромисс — это так просто и так сложно одновременно, но если его найти — не будет слез, истерик, ссор, недопонимания.

4. Личностные особенности родителей и детей. Эту причину можно назвать основной. Среди личностных особенностей родителей, способствующих конфликтам с детьми, выделяют консервативный способ мышления, приверженность устаревшим правилам поведения и вредным привычкам (употребление алкоголя и т. п.), авторитарность суждений, ортодоксальность убеждений и т. п. Среди личностных особенностей детей называют низкую успеваемость, нарушения правил поведения, игнорирование рекомендаций родителей, а также непослушание, упрямство, эгоизм и эгоцентризм, самоуверенность, лень и т. п. Таким образом, конфликты могут рассматриваться как результат ошибок и родителей, и детей.

Конфликты между родителями и детьми могут возникать и по причине *обоюдной неправоты*. Педагогическая несостоятельность родителей, жестокие методы воспитания либо чрезмерная избалованность детей могут привести к полному взаимному отчуждению, враждебности между детьми и родителями.

Конфликты в семье могут быть вызваны *жизненными стремлениями детей*, односторонними увлечениями во вред учебе, появлением склонностей к курению, алкоголю, наркотикам. И хотя родители правы, их дети обычно убеждены, что они сами лучше знают, как им жить. В такой ситуации родителям важно разобраться в мотивах детей, проявить достаточно уважения к их доводам, убедительно изложить свои аргументы.

Особенно часто возникают конфликты с детьми подросткового возраста. Дело в том, что в переходном периоде в организме подростка происходят существенные физиологические и психологические изменения. Подросткам свойственны эмоциональная неустой-

*Когда двое говорят и один из них сердится,
тот, кто уступает, умнее.*

Еврипид.

чивость, противоречивые стремления. Обострение потребности отстаивать свою самостоятельность, независимость от старшего поколения, и особенно от родителей, называется возрастной эмансипацией. Она необходима для достижения подростком зрелости и самостоятельности. И если иногда в детско-родительских отношениях возрастная эмансипация превращается в проблему, то это проблема не столько подростков, сколько их родителей, привыкших воспринимать своего ребенка как существо зависимое, несамостоятельное и полностью подчиненное их воле. Иногда этот конфликт более ярко проявляется в отношениях с бабушками и дедушками.

Построение отношений на основе подчинения вместо равенства, самостоятельности и доверия неизменно порождает конфликты. Родители упорно продолжают воспринимать подростка как ребенка, не способного к самостоятельным решениям и зависимого от них даже в мелочах. Как только это прекращается, конфликт отступает на второй план, отношения становятся более близкими и доверительными.

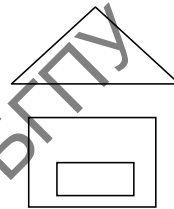
Как ни странно, но существует парадокс: дети хотели бы быть послушными, но они просто не умеют организовать себя для этого. Они еще находятся в том возрасте, когда желания захлестывают, когда легко увлечься чем-то сиюминутным, когда здесь и сейчас для них важнее, чем все заранее запланированное. Дети не хотят быть послушными, потому что в этом есть элемент подчинения. Но они хотят быть послушными вообще, в принципе. И задача родителей — помочь им стать послушными именно в таком, безотносительном к кому-либо смысле. А для этого надо понятие «послушание» заменить понятием «организованность». И тогда задача родителей принципиально меняется: не заставлять ребенка быть послушным им, а помочь ему организовать себя. Согласитесь, это огромная разница.

Беспричинная ссора — признак глупости.

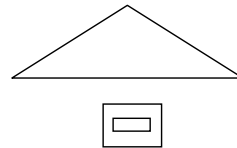
Афоризм.

МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗРЕШЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

У нас есть представления о том, кто мы и как должны строиться наши отношения с близкими людьми. Давайте представим, что мы состоим из треугольников, квадратов, прямоугольников определенной формы и размера. Примерно это выглядит так:



Но наши близкие тоже состоят из треугольников, квадратов, прямоугольников, только другой формы и размера. Мы хотим, чтобы наши отношения с близкими были именно такими, какими мы их себе представляем, и упорно пытаемся построить в отношениях свой идеальный домик, не принимая во внимание, что форма и размер фигур другие. В результате получается что-то вроде этого:

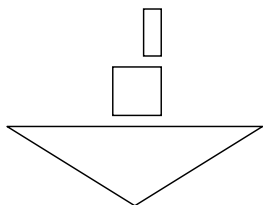


В наших фантазиях мы представляли, как все будет замечательно, а получилось далеко не так. Мы переживаем, мучаемся, предъявляем близким претензии. Они нас не понимают и начинают с нами конфликтовать. Это естественно, нормально и неизбежно до тех пор, пока мы не поймем, что другой человек — это Другой Человек. У него другие привычки, другие положительные качества и недостатки. И если

Ключ к себе

вы хотите установить с ним настоящий внутренний контакт, вы должны изучить его, понять и не пытаться подстраивать его под свою воображаемую модель. Вам необходимо прояснить, в каких отношениях вы можете быть с этим человеком с учетом того, что он именно такой, какой он есть.

Поэтому вы берете тот же самый треугольник, тот же самый квадрат, тот же самый прямоугольник и составляете их примерно так:



Получился кораблик — конструкция, в которой отражена уникальность вашего близкого человека.

Таким образом, если вы не хотите конфликтов, то вместо того чтобы подстраивать близкого человека под свой стандарт, попытайтесь понять, кто он на самом деле, какой он, и тогда вы найдете вариант счастливых взаимоотношений.

Теперь, когда общий механизм работы конфликта рассмотрен, самое время перейти к конкретным шагам, которые помогут вам разрешать конфликтные ситуации.

ШАГ 2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРЕШЕНИЮ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В СЕМЬЕ

**«Счастье —
это когда тебя понимают».**

1. Существует такой психологический прием, как игра в ассоциации. Вам трудно понять вашего ребенка? А вы представьте себя на его месте! Представьте себя ребенком, маленьким и беззащитным. Представьте, что это вы поступили неправильно — ослушались или что-то

испортили. И вот вы — маленький непослушный ребенок — стоите перед родителем, который совершенно резонно недоволен вами. Вы, несомненно, и сами чувствуете, что не правы. И даже, скорее всего, вам не нравится ваш поступок. И вам, конечно, очень жаль, что вы снова расстроили папу или маму. И больше всего вам хочется как-то поскорее пережить сложившуюся ситуацию, перепрыгнуть через нее, оказаться, минуя ее, в будущем, где снова все хорошо, и вы верите, что так плохо вы больше никогда не поступите.

Как бы вы хотели, чтобы с вами в такой ситуации поступили ваши родители? Скорее всего, вы хотели бы услышать следующее: «Ничего страшного. Я же вижу, что ты все понимаешь. Это главное. А значит, больше ты так не поступишь». Или даже, ничего не сказав, посмотрели бы с пониманием и ушли, дав вам самим исправить ситуацию. А еще лучше, чтобы мама обняла вас, поцеловала и сказала: «Все равно я тебя очень люблю», а вы прижались бы к ней, вам бы стало стыдно-стыдно, и вы сами внутренне отругали бы себя и дали себе слово никогда больше так не поступать.

Таким образом, игра в ассоциации поможет вам найти лучший вариант грамотного родительского поведения. Но она никогда не позволит вам опуститься до эмоционального срыва, нравоучительного тона, унижительного скандала, а значит, не запустит программу «кто кого?», которая никоим образом не разрешит ситуацию, а только причинит дополнительную боль и родителю, и ребенку.

2. вспомните свое детство и ваши отношения с родителями, когда вы сами были ребенком. Это очень важно сделать, поскольку ваше внутреннее отношение к родителям действует до сих пор в каждой из ваших жизненных сфер. Оно либо содействует и дает вам силы, либо искажает действительность и ослабляет вас.

Вот несколько примеров, как это выглядит в частностях.

- Будучи ребенком, вы приняли решение соответствовать ожиданиям родителей. Например, быть по возможности усердным, послушным и прилежным, потому что они предельно четко сформулировали эти требования. Позднее вы никогда не сомневались в своем решении. Даже после того как уехали из дому, а затем и в своем браке вы все еще внутренне пытаетесь соответствовать этим ожиданиям, вы все еще повинуетесь своим внутренним родителям. Возможно, в своей жизни вы поставили кого-то на их место и дальше выполняете привычную программу, прилагая максимум усилий, чтобы быть усердным, послушным и прилежным.

Эти ожидания заключают энергию, которую вы должны вернуть своим родителям. Она принадлежит им, а не вам. Тогда, в детстве, вам пришлось перенять ее поневоле, поскольку были ребенком и у вас не было выбора, вы были зависимы. Но сейчас она вас сковывает. Сегодня вы сами можете решать, как хотите жить.

- Вы страстно желали тепла, нежности или любви, например со стороны своего отца, однако это желание им никогда по-настоящему глубоко не исполнялось. Он не заключал вас в объятия, не говорил «я горжусь тобой; здорово, что ты есть». В таком случае неудовлетворенное желание и сегодня живет в вас. И, вероятно, вы уже предпринимали некоторые неосознанные попытки получить эту любовь, тепло и признание от других — от своих близких или кого-то из коллег. Детские решения — неважно, в каком возрасте они приняты, — столь же важны, как и решения,

принятые во взрослой жизни. Они связывают нас до тех пор, пока мы их не отзовем и не решим изменить свое мышление. Поэтому легко понять, сколь несвободны мы при выборе супруга, а затем и в браке с ним: в наших отношениях мы неосознанно пытаемся наверстать упущения наших родителей.

- Сегодня люди не могут представить себе, что означает родительское благословение. Большинство детей бежит из дому не оглядываясь в надежде обеспечить себе счастье. Они думают, что свободны, и только намного позже обнаруживают, что это не так. Некоторые уезжают очень далеко, даже эмигрируют, с внутренним желанием убежать из нелюбимого дома, от родителей, не понимая, что это невозможно, потому что их родители — в них (независимо от того, в мире они с ними или в ссоре), и они не могут по-настоящему отделить их от себя.

Если вы до сих пор не получили благословения от отца и матери или не хотите его получать, не удивляйтесь, что в жизни вам что-то не удалось, что иной раз вам не хватает силы, дисциплины, уверенности в себе, способности пробиться. Благословение родителей необходимо, чтобы ваши замыслы осуществлялись и чтобы ваше сердце стало свободным.

Неважно, что вы пережили дома; неважно, сколько боли, холодности и оскорблений было в вашей жизни; неважно, сколько бессилия, беспомощности вы испытали. Только один человек в состоянии заключить мир — вы сами. Идите путем мира со своими родителями — и вы создадите мир в себе.

Мыслями и чувствами войдите в ситуацию своих родителей в период вашего детства. Они дали вам то, что могли. Как долго вы хотите их осуждать, предъ-

являть им обвинения или думать: «Я не хочу стать таким, как был мой отец/моя мать»? Абсолютно точно: вы уже давно реализовали их в себе. Неужели вы еще не слышали в свой адрес фразу: «Ты точно такой же, как твой отец/твоя мать»? Перед тем как вы сможете от всего сердца простить своих родителей, попытайтесь их понять так хорошо, как только можете. А понимание происходит перед прощением.

Когда отец и мать благословляют вас, они говорят: «Теперь иди своим путем. Я дал тебе все что мог. Сделай что-нибудь из этого. Ты справишься, ты осилишь свой путь. И знай: я всегда с тобой. Я с удовольствием буду тебя сопровождать и давать тебе силы. Если сможешь, думай о нас с любовью».

Скажите себе: «Я желаю себе любящего, сердечного отношения к родителям. Я желаю себе настоящего мира с отцом и матерью и свободы от старых конфликтов».

Если вы дадите этому желанию ожить в себе и будете его поддерживать на протяжении долгого времени, то процесс достижения мира будет запущен. Тогда вам будет предоставляться все больше возможностей для глубокого и вдумчивого оформления этого мира, появится новое отношение к родителям.

Надеемся, вы поняли, насколько важен для нас мир с нашими родителями, с *внутренними родителями*, с *родителями в нас*. Если вы заключите с ними мир — изменится и ваше отношение к «настоящим» родителям. Этим вы измените свою жизнь к лучшему и сведете к минимуму конфликты с собственными детьми.

3. Попробуйте провести эксперимент: дайте себе слово, что в течение дня вы не будете говорить абсолютно ничего неприятного своим близким. И посчитайте, сколько раз вам придется «прикусить язык». Это более или менее обоснован-

ная оценка того, насколько часто конфликты в семье исходят лично от вас.

Приняв такую философию отношений с ребенком, вы поймете, что воспитывать, как раньше, вы уже не сможете. Вам придется не приказывать, а просить, не упрекать, а выяснять, не напутствовать, а подсказывать. Эти нюансы на самом деле невероятно важны. Как только вы перестанете смотреть на ребенка с позиций прожитых лет и родительских прав, ваши отношения станут лучше. Исчезнет главный повод для конфликта, который вы сами провоцировали.

Всякая теория нуждается в практических примерах. И, по моему опыту, лучшей иллюстрацией того, что вы не провоцируете конфликт «кто кого?», будет отсутствие в вашем лексиконе фраз, которые должны стать для всех родителей запретными: «Сколько можно повторять одно и то же?!»; «Ты что, русский язык не понимаешь?!»; «Как тебе не стыдно?!»; «А ну-ка немедленно пошла/пошел и сделала/сделал!»; «Я знаю лучше!»; «Сейчас же проси прощения!»; «Пора спать/есть/делать уроки...»; «У других дети как дети, а ты...»; «Видеть тебя не могу!» Если вы уловили общий несправедливый смысл подобных высказываний, то вы, наверное, и сами сможете дополнить этот запретный список.

4. Существует два неконструктивных способа разрешения конфликтов, которые объединяются названием «Выигрывает только один».

Первый неконструктивный способ разрешения конфликта родителей и детей — «Выигрывает только родитель». Родители, склонные использовать этот способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дать ему волю — он «на шею сядет», «будет делать что хочет». Сами того не замечая, родители показывают детям сомнительный пример поведения: «всегда добивайся того, чего хочешь, не считаясь с желаниями другого». Дети

очень чувствительны к манере поведения родителей и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же самое. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда «находит коса на камень».

Есть и другой вариант этого же способа: мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов соглашается. Однако если такой мягкий нажим является постоянной тактикой родителей, с помощью которой они всегда добиваются своего, ребенок усваивает другое правило: «Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, чего хотят или требуют родители». В некоторых семьях подобное продолжается годами, и дети постоянно оказываются побежденными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях у них накапливаются озлобленность и обида, а их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.

Второй неконструктивный способ разрешения конфликта родителей и детей — «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. Во всех случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеют себя организовать. Это может быть не особо заметно в пределах семейной «всеобщей уступчивости», но едва они выходят за порог дома и включаются в социум, как начинают испытывать трудности: в школе, на работе, в любой компании, так как им никто не хочет потакать. В семье с таким типом воспитания у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребенком и своей судьбой. В старости

«вечно уступчивые» взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными.

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

Алгоритм решения включает в себя несколько шагов:

Этап 1. Определение противоречия или проблемы.

1. Родитель должен быть уверен, что выбранный для поиска альтернативы момент удачен как для него самого, так и для ребенка. 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 ее».

Нужно придерживаться следующих целей и правил:

- скажите все как есть;
- избегайте обвинений, они лишь вынуждают ребенка защищаться и уменьшают шансы на разрешение противоречия;
- дайте понять ребенку, что вы должны объединиться в поиске такого решения, при котором никто не будет ущемлен и которое требует «встречи» ребенка и родителя. Важно, чтобы ребенок поверил в то, что родитель искренне желает его помощи и с уважением относится к его идеям.

Первый этап поиска альтернатив должен быть успешно завершен 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 ясна проблема «Нужно ли Соне новое платье?». Здесь возможно противоречие: «Нуждается ли она в новом платье больше, чем в новых ботинках?» Или: «Она больше нуждается в новом платье или в дополнительных учебных занятиях, которые стоят денег?».

Этап II. Поиск и выработка альтернативных решений.

Эта стадия требует от ребенка и родителя анализа различных решений. Чтобы начать «мозговой штурм», родитель может поинтересоваться у ребенка: «Что именно мы должны проанализировать? Какие у тебя идеи по поводу нашей проблемы?» Или обратиться к нему с предложением: «Две головы лучше одной. Я готов держать пари, что у нас с тобой появятся хорошие идеи».

Чтобы помочь найти решение проблемы, постарайтесь держать в уме следующие ключевые моменты:

- позвольте ребенку первым предложить свое решение. Вы воспользуетесь своей возможностью позже;
- дайте ребенку достаточно времени для обдумывания его предложений, особенно если он еще маленький;
- будьте открытыми, избегайте оценок, осуждения или принижения предлагаемых ребенком решений;
- избегайте высказываний, создающих у ребенка убеждение, что вы не примете ни одно из предлагаемых им решений;
- поддерживайте ребенка, особенно в тех случаях, когда в поиске 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 исследование и оценку решений, которые, как кажется, способны разрешить противоречия или проблему. В воображении проигрываются все возможные альтернативы, а также возможные последствия принятого решения.

На данном этапе очень важно, чтобы родитель включил ребенка в процесс обдумывания и оценивания вариантов решений. Родитель может спросить: «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». Некоторые решения отбрасываются, остаются только те, которые приемлемы для ребенка 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 пройдут легче в том случае, если пройдены остальные стадии исследования альтернатив и между родителем и ребенком состоялся открытый и честный обмен мнениями. Чтобы выбрать лучшую альтернативу, помните следующее:

- задайте вопросы типа: «Ты думаешь, это приведет 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 ребенку: «Звучит неплохо, давай попробуем и посмотрим, решает ли это наши проблемы?» Или: «Мне хотелось бы это попробовать. А тебе?»;
- запишите решение на бумаге, особенно в том случае, если оно включает в себя ряд пунктов, чтобы ни один из них 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...»

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 начнем и когда закончим? Где все это будет происходить? Как это все будет осуществляться?» Противоречия, связанные с работой по дому и рабочими «обязанностями», могут быть урегулированы с помощью вопросов: «Как часто? В какие дни? Каковы критерии оценки?» В конфликтах, связанных со сном, родитель и ребенок могут обсудить, кто должен следить за временем, что происходит, если ребенок вовремя не ложится спать, или почему ребенок не хочет идти спать.

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 и ребенка.

Следовательно, как ребенку, так и родителю необходимо вернуться назад и рассмотреть, как идут дела, насколько выбранное решение удовлетворяет каждого. Ребенок зачастую соглашается с решением, которое в дальнейшем оказывается трудноосуществимым. Необходимо сверяться друг с другом, спрашивая: «Как идет 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 коррекция.

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

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

Процесс исследования альтернатив оказывается эффективным в разрешении детско-родительских противоречий по следующим причинам:

- У ребенка появляется мотив найти и реализовать решение.
- Дается шанс найти наилучшее решение.
- Развиваются мыслительные способности ребенка.
- К наилучшему результату приводит демократическая философия родителей.
- Возникает гармония и любовь между членами семьи.
- Ослабевает склонность родителя к принуждению.
- Устраняется потребность в демонстрации силы как со стороны родителя, так и со стороны ребенка.
- Исследование альтернатив затрагивает реальные проблемы вовлеченных в них людей.

ШАГ 3. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Сначала разберемся как преодолевать конфликты между супругами.

1. Определите истинную причину конфликта.

Конфликты продолжаются до тех пор, пока не будет достоверно установлена их причина — кто или что вызвало конфликт.

Проанализируйте ситуацию. На что вы рассчитываете, совершая конфликтные действия? Какие собственные права вы собираетесь отстаивать? С какой ситуации началось ваше конфликтное поведение? С кем у вас есть конфликты, а с кем нет? Чем вы объясните поведение человека, который ведет себя так, как вы?

Подумайте, не подчиняется ли ваш конфликт «закону третьей стороны», согласно которому для продолжения конфликта в него должна быть вовлечена неизвестная третья сторона. Например, посторонний наблюдатель, не участвующий в ссоре, и является тем лицом, которое эту ссору вызвало; или тот, кто изначально кажется союзником одной стороны, есть настоящий инициатор конфликта, то есть скрытая третья сторона.

Безусловно, бывают трудные жизненные ситуации, приводящие к конфликтам. Но обычно их можно уладить, просто обсудив проблему. Если к конфликту причастна третья сторона, то она активно разжигает ссору между двумя потенциальными противниками, используя ложные сообщения — письменные или устные. Случается, что осознанных намерений для создания конфликтной ситуации ни у кого нет. Но рассказ кого-то из знакомых о том, к чему привели подобные трудности в их собственной жизни, наводят человека на мысли о наличии таких же проб-

лем и в его отношениях с близкими. Он начинает уходить от реальности и заполнять пространство взаимоотношений подозрениями и претензиями. В таких обстоятельствах конфликта не избежать.

Найдите третью сторону, осознайте ее причастность к конфликту — и обстановка разрядится.

2. Старайтесь понимать и принимать себя и окружающих такими, какие они есть.

Признайте вашу непохожесть, уникальность, наличие положительных и отрицательных качеств.

В этом вам поможет **упражнение «Четыре квадрата»**.

Возьмите лист бумаги формата А4, разделите его на четыре части и пронумеруйте их.

1	2
3	4

1. В квадрате 1 запишите пять качеств, которые вам в себе нравятся и которые вы считаете положительными (например, находчивый, надежный, умею дружить, всегда довожу начатое дело до конца).

2. В квадрате 3 запишите пять качеств, которые вам в себе не нравятся, которые вы считаете негативными.

3. Переформулируйте качества, записанные в квадрате 3, так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого представьте, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому все в вас нравится. Запишите переформулированные качества в квадрате 2.

4. Представьте, что вас кто-то очень не любит и поэтому даже то хорошее,

что в вас есть, он воспринимает как отрицательное. Переформулируйте качества из квадрата 1 в негативные (с точки зрения вашего недруга) и запишите их в квадрате 4.

5. Закройте ладонью квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2. Какой замечательный человек получился!

6. Теперь закройте ладонью квадраты 1 и 2 и прочтите то, что написано в квадратах 3 и 4. С таким человеком вряд ли захочется общаться.

7. Посмотрите на получившийся квадрат. На самом деле вы описали одни и те же качества, только с двух разных точек зрения — с точки зрения друга и с точки зрения недруга. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я».

8. По той же схеме опишите своих оппонентов по потенциальному или уже разгоревшемуся конфликту.

Такой подход к противнику поможет вам найти в нем позитивные качества и изменит отношение к нему, снижая до минимума риск конфликтного развития событий.

3. Проанализируйте конфликтную ситуацию с разных точек зрения, найдите ее плюсы и минусы.

В этом вам поможет *упражнение «Плюсы и минусы конфликта»*.

Заполните таблицу. Вначале запишите негативные последствия ваших конфликтных ситуаций, а затем переформулируйте их в позитивные.

« - » конфликта	« + » конфликта

4. Поэкспериментируйте со стратегиями поведения в конфликте.

Например, если в начале конфликта вы стоите — сядьте, если сидите — встаньте. Неожиданная смена положения в пространстве разрядит напряжение и даст несколько секунд на «охлаждение» конфликтной ситуации.

Помните, что продолжительность конфликта определяется степенью напряжения, которое присутствует в ваших отношениях с окружающими людьми. Научитесь прощать и принимать прощение. Если вы смогли простить и себя, и другого человека — ситуация не будет оставаться напряженной. Вы сами накаляете ситуацию, когда не хотите принять ее.

Так же следует разбираться в стратегиях поведения, способствующих уменьшению или усилению напряжения в конфликтных ситуациях.

Стратегии снижения напряжения

1. Предоставление партнеру возможности выговориться.
2. Проговаривание эмоционального состояния — своего и партнера.
3. Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство цели и др.).
4. Проявление интереса к проблемам партнера.
5. Подчеркивание значимости партнера и его мнения в ваших глазах.
6. Немедленное признание собственной неправоты, если дело обстоит именно так.
7. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
8. Обращение к фактам.
9. Спокойный, уверенный тон разговора.
10. Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и контакта взглядами.

Стратегии усиления напряжения

1. Перебивание партнера.
2. Игнорирование эмоционального состояния — своего партнера.
3. Подчеркивание различий между собой и партнером, преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своих заслуг.
4. Демонстрация незаинтересованности в проблемах партнера.

5. Принижение партнера, негативная оценка его личности.

6. Откладывание момента признания собственной неправоты или ее отрицание, даже если дело обстоит именно так.

7. Поиск виноватых, обвинение партнера.

8. Переход на личности.

9. Резкий разговор на повышенных тонах.

10. Избегание пространственной близости, наклона тела.

5. Подумайте, какая часть вины за конфликт принадлежит вам.

Если близкий вам человек бесконечно конфликтует с вами, это может означать, что борьба — одна из форм его существования. Он не чувствует себя неправым, когда ведет себя так. Не уподобляйтесь ему, отвечая взаимностью.

Проблема не в том, что близкий вам человек очень конфликтный, а в том, что вас его конфликтность не устраивает. А его, соответственно, не устраивает ваше непринятие его конфликтности. Поэтому если в целом у вас неплохие отношения, вы можете об этом поговорить и пойти на некоторые уступки друг другу, начав контролировать себя.

Помните, что ответственность за выбранную стратегию поведения в конфликте несут оба участника. Если конфликт сопровождается насилием, не принимайте извинений и не верьте обещаниям. Нужно сказать себе: «Если я собираюсь жить с этим человеком, я должна (должен) буду помочь ему (ей) изменить модель поведения» или «Я не буду жить (общаться) с ней (с ним), потому что я ей (ему) не доверяю». Важно сделать это изначально, так как все последующие годы станут повторением пройденного.

В ситуации конфликта с применением насилия виноват насильник, но если после первого инцидента вы никак не отреагировали и не предупредили повто-

рение насилия, то ответственность лежит на вас, поскольку именно вы, как хозяин (хозяйка) собственной жизни, которому (которой) она дана в «личное пользование и бережное хранение», в тот момент должны были хорошо подумать.

Несмотря на упущенное время, стать счастливым никогда не поздно. Если тягостная конфликтная ситуация какое-то время вас устраивала и вы ни разу не сказали жесткого «нет», а сейчас ощущаете, что ваше терпение на исходе — самое время заняться устройством своей жизни. Это ваше право и ваша прямая обязанность.

6. Пишите письма.

Если в гневе вы хотите что-то сказать, напишите это на бумаге и передайте противоборствующей стороне — пусть прочтает ваши замечания и претензии и примет их к сведению.

Секрет эффективности данного упражнения заключается в том, что в результате такого действия не возникает ни криков, ни скандалов. Пока вы пишете «гневный монолог», вы глубоко осмысливаете происходящее и постепенно успокаиваетесь. В результате к завершению письма у вас исчезает желание дописывать его. Хочется во всем разобраться и помириться.

7. Стремитесь к пониманию, а не к победе.

Часто людьми руководит желание доказать свою правоту во что бы то ни стало. Поэтому для предупреждения конфликтов важны ваши мысли и чувства при взаимодействии с реальным человеком, а не с его образом, сформированным под влиянием чьих-то рассказов о нем. Возможно, опыт ваших отношений с этим человеком будет противоположен их опыту.

8. Помните: любой конфликт — явление временное.

Разрешить семейный конфликт поможет наличие общей цели — вспомните,

ради чего вы вместе. И если возникает конфликт (по любому поводу), то первый вопрос, который нужно обсудить: ради чего мы вместе? Скажите друг другу: *«Сейчас мы проясним некоторые возникшие у нас трудности, но перед этим хорошо бы вспомнить, что мы вместе потому, что любим друг друга, потому что хотим любить и чувствовать себя любимыми. Мы вместе, потому что нуждаемся в поддержке и заботе, хотим помогать и заботиться друг о друге. Мы вместе, потому что мы хотим и можем сделать друг друга счастливыми»*. После таких слов конфликты и выяснения отношений в вашей жизни станут редким явлением. Теперь вы будете не конфликтовать, а искать пути, как сделать вашу совместную жизнь лучше.

9. Не избегайте ответственности.

Вся ответственность за исход конфликта в одинаковой степени лежит на каждом из его участников, поскольку важно не то, какие слова вам скажут в конфликтной ситуации, а то, что вы будете в этот момент думать. Предупреждению конфликта способствует поведение, основанное на ответственности и объективности оценки.

Помните: если вы ожидаете от близкого человека определенного поведения, а он его не демонстрирует, не стоит раздражаться, думая, что все это делается специально с целью испортить вам жизнь. На самом деле близкий человек по-другому ее видит, представляет и организует. И вы соглашаетесь или не соглашаетесь с ним, потому что у вас есть ваша собственная жизнь и только вам решать, как вы хотите прожить ее далее. Он предлагает определенный формат отношений, где его и ваша роли определены. Не уходите от ситуации, ведь ваш уход может превратить близкого человека в противника. Проанализируйте ситуацию и найдите совместное решение, при котором в выигрыше окажутся вы оба.

10. Чтобы найти выход из конфликтной ситуации, используйте различные способы мышления.

Вам поможет **метод «Шесть шляп мышления»**, разработанный Эдвардом де Боно. Необходимо примерить на себя шесть шляп и проанализировать конфликт с разных сторон. Порядок примерки шляп: в первую очередь надеваем белую шляпу; последней должна быть синяя; вслед за черной всегда должна идти желтая; в остальном порядок свободный.

- *Белая шляпа.* С ее помощью постарайтесь зафиксировать все произошедшие события по порядку и беспристрастно: сначала..., затем..., и тогда... и наконец...
- *Красная шляпа.* Рассмотрите схему произошедших событий и зафиксируйте все чувства, которые вы испытывали в процессе.
- *Черная шляпа.* Проанализируйте, что в данной ситуации было для вас самым плохим и неприятным. Попробуйте заглянуть в будущее и понять, какие отрицательные последствия могут вас ожидать.
- *Желтая шляпа.* Не бывает ситуаций абсолютно плохих или исключительно хороших. Даже когда все вокруг темно, нужно вспомнить о желтой шляпе и быстро надеть ее. Поверьте, в любой ситуации есть что-то хорошее.
- *Зеленая шляпа* — шляпа творчества. Даже неприятность может вызвать вдохновение. Не теряйте чувства юмора.
- *Синяя шляпа* — шляпа мудрости. Каждая ситуация учит нас чему-то. Синяя шляпа поможет понять, какой жизненный урок преподнесла вам конфликтная ситуация, и почему для вас важен этот опыт.

(Окончание следует.)