

ДИАЛОГ

психологический и социально-педагогический журнал

Научно-методический журнал

Выходит с января 2013 г.
Периодичность — 1 раз в два месяца

№ 5 (46)
сентябрь —
октябрь
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

Как разрешить семейный конфликт

(Продолжение. Начало в № 4/2017)

ШАГ 3. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Конфликты между родителями и детьми

Шаг 1. Инвентаризация проблем.

Напишите 10 проблем, которые возникают у вас с детьми в процессе общения, распределив их по трем столбцам:

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

Вопросы:

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

Шаг 2. «Погружение в детство».

Закройте глаза, мысленно перенеситесь в собственное детство, когда вам было столько же лет, сколько сейчас вашему ребенку. Вспомните как можно больше своих эмоций, мыслей, поступков. Затем ответьте на вопрос: «Чего я хотел в этом возрасте?». Теперь закончите следующие предложения:

- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...
- Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню...
- Мне очень хочется забыть, что...



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

- 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...

Предложите выполнить это же упражнение вашему ребенку. Сравните результаты. В чем сходства и различия полученных результатов?

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

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

Ключ к себе

Часть 1.

Из предложенного списка выберите те качества, которые беспокоят вас в вашем ребенке, и запишите их на отдельном листе:

- не делает уроков;
- не ухаживает 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 домой друзей, когда нет родителей;
- убегает из дома;
- дерется с братьями или сестрами;
- часто спорит со взрослыми;
- отказывается выполнять просьбы;
- имеет нежелательных друзей;
- часто теряет контроль над собой;
- кажется равнодушным к окружающим;
- грубит учителям;
- часто дерется в школе;
- часто специально раздражает взрослых;
- закатывает истерики;
- не убирает в своей комнате;
- курит;
- лжет;
- мало и беспокойно спит;
- требует денег;
- задает много вопросов, но редко дожидается ответов.

Часть 2.

Выбранные качества распределите в таблице.

Качества, влияющие на жизнь ребенка	Качества, влияющие на вашу жизнь и жизнь ребенка

Часть 3.

Каждый пункт из столбца «Качества, влияющие на вашу жизнь и жизнь ребенка» следует обсудить с ребенком и составить договор, учитывающий ваши и его интересы.

Например: для пункта «Много смотрит телевизор» — оговариваются темы телевизионных программ и время просмотра. Особо следует выделить последствия, если договор частично или в целом будет нарушаться.

Часть 4.

По каждому пункту столбца «Качества, влияющие на жизнь ребенка» составляется договор, согласно которому ответственность за решение проблем, возникающих в результате нежелательного поведения, передается самим детям. Важно, чтобы передача ответственности базировалась на доверии к ребенку и позволяла ему проявить интерес к самостоятельным действиям. Если реакция ребенка оказывается неожиданной для вас (раздражение, отказ, попытки избавиться от ответственности), то следует спокойно выслушать ребенка и мягко повторить, что передача ответственности за последствия — 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?
- Список вас радует или огорчает?
- Что чувствует сам ребенок по поводу своего поведения?
- Приходится ли вам менять свое поведение, когда изменяется поведение ребенка?

Упражнение 2. «Зато он...».

На левой половине листа напишите все минусы вашего ребенка, на правой — все его плюсы. Затем произнесите написанное вслух следующим образом: «Мой Юра очень упрям, зато он настойчив в достижении цели. Мой Юра ленивый, зато он очень добрый» и т. д. После прочтения разорвите лист вдоль пополам и оставьте у себя половину с плюсами, а половину с минусами выбросите — их больше нет, их перекрыли плюсы.

Упражнение 3. «Мне в тебе нравится».

Попробуйте сказать 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 озвучивании положительных оценок детям.

Произнесите вслух достоинства ребенка, как будто обращаетесь непосредственно к нему:

- «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 разбираешься»;
- «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.

Упражнение «10 поступков».

Перечислите 10 поступков ребенка, которые удивили вас или были для вас неожиданными.

Попробуйте найти в каждом поступке такие проявления поведения ребенка, которые напоминают ваши собственные поступки в прошлом, и такие, которые характерны только для вашего ребенка и отражают его индивидуальность. Найдите такие стороны каждого поступка, которые позволили бы вам сказать: «Я понимаю, почему он так сделал!»

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

Упражнение «Барьеры слушания».

Выполните упражнение совместно с ребенком. Одному из родителей необходимо начать беседу с ребенком о чем-то, что интересует обоих. Второй родитель выступает в роли наблюдателя. По условному знаку (хлопку) второго родителя вы должны продолжить беседу, изменив внешние условия диалога: говорить сидя, стоя, спинами друг к другу, зевать и т. д.

Ключ к себе

Вопросы для обсуждения:

— Что вы чувствовали во время выполнения задания?

— Комфортно ли вам было в таком общении?

Упражнение показывает недостатки часто встречающегося поверхностного общения родителей и детей: родители слишком заняты своими делами и порой не слышат того, что говорит ребенок, оставляют его наедине с переживаниями, демонстрируя, что его переживания не важны, они не принимаются в расчет.

Шаг 7. Активизируйте общение с ребенком.

Попробуйте применить в общении с 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 сильным индикатором того, насколько мы готовы его слушать и услышать.

2. Повторяйте услышанное. Повторяя то, что вы слышите от ребенка, вы выражаете готовность принять 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. 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, жесты, куляцию.
- Проверяйте, правильно ли вы поняли слова ребенка.
- Не давайте советов.
- Не оценивайте.
- Поза: необходимо сидеть напротив ребенка, корпус наклонен немного вперед.
- Взгляд: доброжелательный, смотрите в глаза ребенка.
- Кивайте.

Результаты применения техники активного слушания: негативные переживания ребенка исчезают или сильно ослабевают, 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 негативные чувства и внутренние переживания, готовы услышать о них больше, принять их — то есть меняются и сами родители.

Шаг 8. Пригласите ребенка к сотрудничеству.

Станьте инициатором урегулирования конфликтов: замените противоречия на сотрудничество. **Упражнение «Шесть этапов».**

Этап 1. Вовлечь ребенка. Четко и многократно сообщите, что имеется проблема, которую нужно решить, и что сотрудничество родителя и ребенка необходимо.

Этап 2. Узнать варианты решения, предложенные ребенком, не оценивая

и не принижая. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив.

Этап 3. Предложить ребенку высказаться, какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные. Сообщить о своих чувствах и интересах, высказать свое мнение о наиболее оптимальном варианте и выслушать, 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 выполнения принятого решения. Пересмотреть или скорректировать решение, если это потребуется.

В процессе работы над этим упражнением запишите и проанализируйте реакции ребенка на ваше поведение.

Шаг 9. Проанализируйте и найдите совместный оптимальный вариант решения конфликта.

Упражнение «Собираем портфель наказов». Вам 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: ультиматум: «Если я еще раз увижу твои вещи разбросанными, я сложу их в ванну и залью водой».

Ситуация 2.

Ребенок постоянно жует родителям о том, где был и с кем. 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...

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

Шаг 10. Осознание роли взаимопонимания в совместной деятельности.

Родитель и ребенок совместно выполняют два упражнения.

Упражнение 1. «Совместное рисование».

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?

Ключ к себе

Упражнение 2. «Сиамские близнецы». Родителю и ребенку нужно взять большой лист бумаги. Родитель с завязанными глазами рисует, ребенок с открытыми глазами управляет 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?

Шаг 11. Научитесь различать «язык принятия» и «язык неприятия» своего ребенка.

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

Примерный перечень:

«Язык принятия»:

- оценка поступков, а не личности ребенка;
- «временный» язык («Сегодня тебе не получилось это задание...»);
- сравнение с самими собой;
- выражение заинтересованности проблемами ребенка;
- позитивный телесный контакт;
- доброжелательная интонация, эмоциональное присоединение;
- контакт глаз.

«Язык неприятия»:

- отказ от объяснений;
- негативная оценка личности ребенка;
- «постоянный» язык («Ты всегда все 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»**.

Отреагируйте на языке принятия и языке неприятия на следующие фразы и поступки ребенка:

- «Помоги мне, пожалуйста, с уроками!»
- «У меня нет времени на уборку в моей комнате».
- «Можно, ко мне сегодня придут друзья?»
- «Я получил двойку».
- Вы обнаружили замечание учителя в дневнике.
- Уроки еще не выучены, а вечером пришли друзья, чтобы позвать погулять на улице.
- Пришел домой с синяком или царапиной.

Шаг 12. Осознание роли взаимодоверия в совместной деятельности.

Упражнение «Зеркало»: ребенок и взрослый попеременно (по 3 минуты) выполняют роль зеркала, в точности копируя все движения и мимику напарника. Возможные варианты ситуации: собираемся в театр, занимаемся спортом, строим дом, готовим обед, танцуем и т. д.

Обсуждение:

- Трудно ли было повторять движения и мимику 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».

Таблица

Проблема	Ты-сообщение (слово обостряет, обижает, ранит)	Я-сообщение (слово смягчает, щадит, оберегает)
Родитель устал	Ты меня утомил. Отстань от меня.	Я очень устал. 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 нормально разговаривать с родителями?	Мне больно это слышать. Я думаю, что ты сказал это, не подумав

«Ты-высказывание» содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение, что вызывает сопротивление и протест («Прекрати разговаривать!», «Немедленно уходи из комнаты!»). 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, поскольку не содержит обвинения. «Я-высказывание» в общении с ребенком предполагает позицию «на равных». В этих высказываниях взрослый отстаивает свои интересы, но при этом не оказывает давления на ребенка (например, «Я недоволен тем, что комната не убрана. Что можно сделать, чтобы ее убрать?»).

Потренируйтесь в построении «я-высказываний». Для этого воспользуйтесь следующей таблицей (см. таблицу).

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

Упражнение «Погружение в детство». Родитель вспоминает и рассказывает самый запомнившийся момент из детства, ребенок рассказывает об одном из ближайших ярких событий.

Обсуждение:

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

Шаг 15. Составьте единую систему поощрений и наказаний.

1. Родитель заполняет таблицу:

Поощрение	Наказание

2. Ребенок заполняет таблицу:

Желаемое поощрение	Самое страшное наказание

3. Родитель и ребенок меняются составленными списками и выбирают наиболее приемлемые для каждого поощрения и наказания, объясняя свою позицию партнеру по упражнению.

Вопросы:

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

Л. Н. Толстой писал, что все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая несчастлива по-своему. Но и в несчастьях существуют свои закономерности, которых можно было бы избежать, если знать о них заранее.

Исторически сложилось, что в наших генах заложен инстинкт агрессии, направленный на близких людей. Когда сородичи ссорятся, они расходятся, разъезжаются и осваивают новый ареал обитания. И у вида становится больше шансов выжить. Агрессия к близким людям присутствует у нас не случайно: легче всего нам выплеснуть свое раздражение на близкого человека, да и претензии и требования мы предъявляем к нему самые высокие — он наш близкий, мы можем (имеем право) с него требовать. Нам важно, чтобы близкий нам человек понял нас и принял нашу позицию. Мы уверены в том, что близкие люди поймут и примут нас такими, какие мы есть. В отношениях с ними нам незачем казаться лучше, чем мы есть на самом деле. Так что не только инстинкт, но и поводы для конфликта всегда найдутся.

Стать участником конфликта очень просто. Но что дальше: бороться или отступать? Ни то, ни другое. Если вы ощутили врага в своем близком чело-

В любом конфликте с близкими людьми выбирайте, что для вас главное: быть правым или быть счастливым?

Афоризм.

веке, пожалуйста, попробуйте хотя бы на мгновение заставить себя остановиться, подняться над этой ситуацией и сказать себе: мой близкий может быть кем угодно, каким угодно, но только не врагом. Скажите себе и ему: я не считаю тебя своим врагом. Я никогда не буду видеть в тебе врага. Если хочешь воевать — воюй, но ты мне не враг. Мы или близкие, или не близкие. Но если второе верно, то тогда и разговаривать не о чем.

Возможно, вы уже много раз говорили друг с другом об этом. Но, возможно, не с тем отношением и не теми словами. А найти подход можно, главное — начать с правильных слов.

Дети непослушны потому, что взрослые провоцируют их на конфликт «кто кого?». В таком сценарии есть как минимум три грубейших ошибки. Во-первых, не сформировав чего-то, не стоит за это упрекать. Во-вторых, строить процесс воспитания на отрицательных методах — опасно, негатив порождает негатив. В-третьих, любые ошибки, допущенные вашим ребенком, — это показатель ваших ошибок в воспитании. Слово «послушание» происходит от слова «слушать». А слушать — это понятие добровольное и предполагающее наличие авторитета, ведь слушаем мы того, кто является для нас авторитетом. Главный совет: хотите, чтобы ребенок был послушным, — станьте для него авторитетом.

Помните: война продолжается только до тех пор, пока воюют обе стороны. Хотите мира — перестаньте воевать и создайте его сами.

Удачи вам!