Как разрешать конфликты

Трудно представить, чтобы наши отношения с ребенком развивались без разногласий и ссор. Согласно известному замечанию, "если в твоей жизни нет конфликтов, пощупай, есть ли у тебя пульс".

Не могут интересы и желания родителей и детей всегда и во всем совпадать. И все же так хотелось бы, чтобы отрицательных эмоций при этом было поменьше. Чтобы можно было выйти из конфликтной ситуации, не потеряв чувства самоуважения и не проживая ее потом про себя или вслух еще неделю-другую.

Неконструктивное разрешение конфликтов

Два известных неконструктивных способа разрешения конфликтов объединяются под названием "Выигрывает только один".

Первый из них можно назвать "Выигрывает только родитель".

Мотив взрослых, которые предпочитают этот способ, простой: если дать ребенку делать, что он хочет, он только так и будет поступать, не считаясь с интересами других людей. Взрослый подавляет ребенка своим преимуществом в силе. И тем самым дает ему пример как раз такого поведения, какое он не хочет видеть у сына или дочери.

Иногда взрослые-победители избирают другую тактику: добиваются своего уговорами - ласковыми, но настойчивыми. Вывод ребенка: "Родители все равно настоят на своем, мои желания никого не интересуют". В результате он постоянно ощущает себя побежденным. И чувство это отражается в его поведении: оно может быть или агрессивным, или пассивным. Постепенно накапливаются обиды, развивается отчужденность.

Второй неконструктивный способ - "Выигрывает только ребенок".

Родители выбирают этот способ по мотивам "все лучшее детям", "лишь бы не плакал", "мир любой ценой" и т. д. В этом случае в семье удается поддерживать атмосферу спокойствия и уступчивости. Но вряд ли ребенок встретится с такой, же готовностью со стороны других взрослых и детей. К тому же, по мере того как ребенок растет, растут и его потребности. А у родителей накапливается недовольство своей вечной ролью покорных исполнителей его желаний.

Можно ли сделать так, чтобы не было проигравших?

Да, есть и конструктивный способ разрешения конфликтов. В нем выигрывают оба участника - и взрослый и ребенок. Алгоритм решения включает в себя несколько шагов:

1. Прояснение конфликтной ситуации;
2. Сбор предложений;
3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого;

4. Детализация решения;
5. Выполнение решения, проверка.

- Первый шаг - прояснение ситуации.

Взрослый активно слушает ребенка, стараясь понять его чувства, мотивы, затруднения. При этом важно начинать именно с выслушивания ребенка. Если он убедится, что его слышат, тогда сможет выслушать и вас, а потом перейти к совместному поиску решения.

Замечено: когда взрослый начинает слушать и понимать чувства ребенка, накал эмоций значительно снижается. И тогда становится возможным принять позицию "противника" как заслуживающую внимания.

Выслушав ребенка, нужно сообщить ему и о своих чувствах и желаниях. Но сделать это в форме "я-высказывания" вместо "ты-высказывания". Например: "Я устаю на работе и хотела бы, чтобы мне не приходилось гулять вечером с твоей собакой" (вместо "Ты всегда перекладываешь свои обязанности на других").

- Второй шаг - сбор предложений.

Начинается он с вопросов: "Как нам поступить в этой ситуации?", "Что можно сделать?"

Важно, чтобы ребенок сам предлагал варианты решений. Взрослый высказывает свои соображения. При этом собираются все предложения. Даже если они на первый взгляд не слишком приемлемые.

- Третий шаг - оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

Это очень важный этап. Доброжелательно обсуждаются и учитываются все мнения, без раздражения и обид. И постепенно у детей вырабатывается навык разрешения конфликтов мирным путем. Когда в обсуждении участвует несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

Как быть, если такое решение не находится? Обычно при таком способе решения проблем в участниках пробуждается творческий подход и готовность идти навстречу друг другу. Но ведь ребенок может предложить просто неприемлемое решение. Тогда нужно исходить из реальной оценки ситуации. Если предложение ребенка опасно для жизни и здоровья, необходимо остановить его. Иногда же мы настаиваем на своем только из принципа, а реальной угрозы при этом нет.

- Шаг четвертый - детализация принятого решения.

Необходимо уточнить, как оно будет выполняться. Например, решено: сын сам будет заботиться о кормлении своей собаки. Что для этого понадобится? Возможно, придется выделять ему регулярно какую-то сумму для покупки корма, витаминных добавок и т. д. Или научить элементарным навыкам готовки (показать, как сварить, смешать и т. д.). Договориться о том, что собачью посуду он также будет мыть сам. Прикрепить на видном месте напоминание о часах кормления и т. д.

- Пятый шаг - выполнение, проверка.

Не исключено, что на первых порах не все пойдет гладко. Но через какое-то время ВСЕ ПОЛУЧИТЬСЯ!!!