

Общешкольный родительский всеобуч

«Способы разрешения конфликтов без проигравших»

«Родительская любовь – залог успешного разрешения конфликтной ситуации с ребенком»

Для **ребёнка родители** – люди, которых он почитает и обожает. В глазах малыша папа – самый сильный, самый умный, самый справедливый; мама – самая красивая, самая добрая, самая замечательная. Этот авторитет **родители имеют просто потому**, что они взрослые, а **ребёнок еще мал**, неумел и слаб. В первые годы жизни такой естественный авторитет дает **ребёнку очень много**. Он бессознательно *«впитывает»* от **родителей все**: манеры поведения, вкусы и взгляды, ценности и моральные нормы. Но со временем соотношение сил меняется. Происходит неизбежное выравнивание возможностей детей и **родителей**. Может случиться, что папа уже не знает, как решить задачу, с которой справляется сын, а мама не прочла столько книг, сколько её дочь. Наступает критический момент, когда авторитет **родителей** перестает держаться на преимуществах возраста. Что же тогда происходит?

Родители оказываются перед драматическим выбором между заслуженным авторитетом и авторитарностью. Путь авторитарности – абсолютно тупиковый. Власть, рассчитанная на беспрекословное подчинение или страх наказания, перестает действовать. **Ребёнок** рано или поздно вступает в борьбу за самостоятельность, за право реализовать свои потребности и цели, и делает это со всей энергией своих юных сил. Дело порой доходит до открытой войны. И самое опасное на этом **пути** – ощущение невозможности повернуть назад.

Необходимо понять, что путь насилия над **ребёнком** безнадежен и рано или поздно приведет к **разрыву отношений**. Взрослый теряет авторитет, если начинает полагаться на запреты, давление и приказ.

Он сохраняет авторитет, если остается образцом силы и опытности, но не силы приказа, а духовной, личностной силы, и той опытности, которая состоит не в механическом запасе знаний, а в мудром поведении. Проявление мудрости в трудных для Вас и Вашего **ребёнка** ситуациях может удерживать Вас от опасного крена в авторитарность.

Секрет мудрого поведения **родителей прост**: нужно уметь правильно **разрешать любой конфликт**, а не пытаться его избежать или стараться замять. Тем более что **конфликты** в семье неизбежны даже при самых хороших отношениях.

Конфликтные ситуации подстерегают нас, чуть ли не на каждом шагу, и в одних случаях дело кончается открытым спором, в других – невысказанной и затаенной обидой, а бывает, и настоящим *«сражением»*.

Как и почему возникают **конфликты между родителями и детьми**?

Очевидно, что причина **конфликта** кроется в столкновении интересов **родителя и ребёнка**. В подобных случаях удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев. Можно сказать, что при столкновении интересов возникает проблема сразу у обоих: и у **ребёнка**, и у **родителя**. Что же делать в таких случаях? **Родители** решают эту задачу по-разному. Одни говорят: **«Вообще не нужно доводить до конфликтов»**. Пожалуй, намерение хорошее в принципе. Но, к сожалению, никто не застрахован от того, что желания наши и нашего **ребёнка однажды разойдутся**. Жизнь слишком сложна, чтобы интересы **родителей и детей (да и родителей между собой)** всегда совпадали.

Неправильные способы решения **конфликтов**:

Когда начинаются противоречия, одни **родители** не видят никакого другого выхода, как настоять на своем, другие же, напротив, считают, что лучше уступить, сохраняя мир.

Так появляются два неконструктивных способа **разрешения конфликтов**, которые известны под общим названием *«Выигрывает только один»*.

«Выигрывает родитель»

Родители, склонные использовать первый способ, считают, что побеждать **ребёнка**, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он «на шею сядет», «будет делать, что хочет».

Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения «*всегда добивайся того, что ты хочешь, не считаясь с желаниями другого*». А дети очень чувствительны к манерам **родителей** и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда «*коса находит на камень*».

Есть и другой вариант этого способа – мягко, но настойчиво требовать от **ребёнка** выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок, в конце концов, соглашается. Однако если такой нажим – постоянная тактика **родителей**, с помощью которой они всегда добиваются своего, то **ребёнок** усваивает другое правило: «Мои личные интересы (*желания, потребности*) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют **родители**».

В некоторых семьях это продолжается годами, и дети постоянно оказываются побежденными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях у них накапливаются озлобление и обида, их отношения с **родителями** нельзя назвать близкими и доверительными.

«Выигрывает ребёнок»

По этому **пути идут родители**, которые либо боятся **конфликтов** («мир любой ценой»), либо готовы постоянно жертвовать собой «*ради блага ребёнка*», либо и то и другое.

В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Всё это может быть и не так заметно в пределах семейной «*всеобщей уступчивости*», но едва они выходят за двери дома и включаются в какое-то **общее дело**, как начинают испытывать большие трудности. В школе, на работе, в любой компании им уже никто не хочет потакать. Со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти навстречу другим, они остаются в одиночестве, часто встречают насмешки и даже отвержение.

В такой семье у **родителей** накапливается глухое недовольство **собственным ребёнком и своей судьбой**. В старости такие «*вечно уступчивые*» взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными. И только тогда наступает прозрение: они не могут простить себе мягкотелость и безответную самоотдачу.

Таким образом, неправильно **разрешаемые семейные конфликты**, большие и маленькие, неизбежно дают «*эффект накопления*». А под его влиянием формируются черты характера, которые потом оборачиваются судьбой детей и **родителей**. Поэтому очень важно внимательно относиться к каждому столкновению интересов между вами и вашим **ребёнком**.

Правильный способ **разрешения конфликтов**

Каков же путь благополучного выхода из **конфликта**? Оказывается, можно вести дело так, что ни одна сторона не проиграет, больше того, можно сказать, что обе стороны окажутся в выигрыше. Рассмотрим этот способ более подробно.

Конструктивный способ

Возможно ли **разрешение конфликтов без проигравших**?

Да, существует и конструктивный способ, позволяющий **разрешать конфликты**. В нем в выигрыше остаются оба участника – и **ребёнок и взрослый**. Алгоритм решения состоит из нескольких шагов:

- проясняем **конфликтную ситуацию**;
- собираем предложения;
- оцениваем предложения и выбираем наиболее приемлемое;
- детализируем решение;
- выполняем решение, проводим проверку.

1. На первом этапе проясняют ситуацию. Взрослый внимательно слушает **ребёнка** и пытается понять его затруднения, мотивы и чувства. При этом важно, что вначале происходит именно выслушивание **ребёнка**. Убедившись, что его слышат, он выслушает и вас, а затем можете начать совместный поиск решения. Известно, что, как только взрослый начинает слушать ребенка и понимать его чувства, накал эмоций заметно снижается. И тогда появляется возможность принятия позиции *«противника»*, как заслуживающей внимания. Выслушав **ребёнка**, сообщите ему о том, что вы чувствуете и чего хотите. Но сделать это необходимо вместо *«Ты-высказывания»* в форме *«Я-высказывания»*. Например: «Я прихожу с работы уставшей и не хотела бы гулять с твоей собакой по вечерам» (вместо *«Ты постоянно свои обязанности перекладываешь на других»*).

2. На втором этапе собирают предложения. Он начинается вопросами: *«Что можно сделать?»* и *«Как в этой ситуации нам поступить?»*. Важно, чтобы варианты решений поступали и от **ребёнка**. Взрослый делится своими мыслями. Теперь идет сбор всех предложений. Даже на первый взгляд не слишком приемлемых.

3. На третьем этапе оценивают предложения и выбирают наиболее приемлемое. Это очень важный шаг. В доброжелательной атмосфере происходит обсуждение и учет всех мнений, без обид и раздражения. И постепенно дети привыкают решать **конфликтные** ситуации мирным путем. При обсуждении несколькими сторонами, наиболее приемлемым следует считать предложение, устраивающее всех участников. Что делать, если такого решения нет? Как правило, такой способ решения проблем пробуждает в участниках творческий подход, а также готовность искать компромиссы. Но ведь решение, предложенное **ребёнком**, может оказаться просто неприемлемым. Тогда необходимо реально оценить ситуацию. Если предложение **ребёнка** несет опасность жизни и здоровью, его необходимо отклонить. Иногда же мы принципиально настаиваем на своем, хотя при этом реальной угрозы нет.

4. На четвертом этапе детализируют принятое решение. Следует уточнить, как решение будет выполняться. Например, принято решение, что сын самостоятельно станет заниматься кормлением своей собаки. Что для этого может понадобиться? Может быть, придется регулярно выделять ему какую-то сумму денег для приобретения витаминных добавок, корма и т. п. Или обучить элементарным навыкам приготовления (*показать, как сварить, перемешать и т. п.*). Договориться, что посуду для собаки он также станет мыть самостоятельно. Повесить на видном месте расписание кормления и т. д.

5. На пятом этапе происходит выполнение решения, проводится проверка. Возможно, что не все вначале пойдет гладко. Спустя некоторое время стоит поинтересоваться у **ребёнка**, нуждается ли он в какой-нибудь помощи?

Источник: Ю. Б. Гиппенрейтер *«Общаться с ребёнком. Как?»*

Разделите для себя отношение к своему ребенку и к его поступкам.

Не нужно воспитывать ребенка в состоянии аффекта. Когда Вы на эмоциях, сознание отключается, слова не контролируются, можно ранить очень глубоко, и последствия будут непредсказуемые, хорошо, если просто убежит из дома к друзьям, а не выйдет в окно. В таких случаях нужно сказать: «Мы поговорим об этом завтра или в субботу». Пауза позволит вам успокоиться, вести разговор на уровне ума, а не на уровне эмоций, а подростку – отрефлексировать и самому оценить свой поступок. Чем старше подросток – тем длиннее пауза.

И самое важное – это проявлять любовь к ребенку. Иногда нам кажется, что обеспечивая материально, мы проявляем любовь. А еще многие родители любят «выдавать порцию любви» за определенные заслуги ребенка.

Детям же очень нужно ощущать любовь родителей и важно знать, что это чувство является безусловным. Да, он схлопотал двойку, испачкал новую рубашку, но родительская любовь должна оставаться постоянной величиной.

Любить ребенка безусловно – это любить просто потому, что он есть, ведь когда он родился, вы ничего от него не требовали и не ждали. Вы просто хотели, чтобы он был здоровым и счастливым, улыбались ему, качали его, обращали на него внимание всякий раз, когда это было ему необходимо. И младенец улыбался миру счастливой улыбкой.

А потом он подрост, и отношение к нему изменилось. И, бывает, настолько, что трудно поверить, что он для родителей в радость. Но ребенку нужны знаки безусловного принятия, как пища растущему организму. Они питают его эмоционально, помогая психологически развиваться.

Уважаемые **родители** удалось ли вам сегодня понять, как **предупредить конфликт с ребёнком**. Что нового вы узнали, чего бы хотели ещё узнать для себя в помощь в воспитании своих детей?

Памятка для родителей

Есть четыре основных правила общения с ребенком, которые позволят передать ему любовь, заботу, внимание:

1. Правило общения «Глаза в глаза»

Глаза - зеркало души, контакт – глаз – разговор двух душ: родителя и ребенка. Только посмотрев в глаза собеседнику, можно передать ему нечто важное, невыразимое словами. Если, разговаривая с ребенком, вы будете поддерживать контакт глаз, он в каждый момент общения будет ощущать свою значимость, уважение к своим чувствам и интересам. Тем самым значительно повышается его самооценка, уверенность в себе, чувство психологической безопасности.

2. Правило «Чудо прикосновения».

Психологи неустанно повторяют, что для выработки «гормона счастья» человеку требуется ежедневные объятия и прикосновения.

Об этом говорит известный семейный терапевт Вирджиния Сатир. Она считает, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально, что была в душе гармония, необходимо 12 объятий в день!

Ошибочным будет мнение, что подростки настолько взрослые, что не нуждаются в тактильных ощущениях. Человеческие прикосновения в любом возрасте обогащают взаимодействия людей, делая их ближе. Потрепать подростка по плечу, дотронуться до руки, приобнять – все это знаки родительской любви и поддержки, столь ему необходимой.

Обычные прикосновения повышают самооценку и настроение ребенка, снижая негативные эмоции.

3. Правило «Безраздельное внимание»

Это, может быть 20-30 минут каждый день, которые родитель посвящает своему ребенку, не отвлекаясь ни на телевизор, ни на компьютер, ни на домашние хлопоты. Чем заниматься в такие минуты, не имеет значения, можно просто поговорить. Быть самым главным для родителей хотя бы на время – острая потребность каждого ребенка в любом возрасте. От этого зависит мнение ребенка о самом себе и качество его взаимоотношений с окружающим миром. В случае неудовлетворенности этой потребности ребенок будет чувствовать постоянное беспокойство, что все остальное в мире гораздо важнее его самого.

4. Правило «Воспитание самодисциплиной».

Скандалы матери или отца, происходящие в семье, перечеркивают счастливое детство ребенка. Выяснение отношений при малыше – один из вариантов превратить его в неуверенную и несчастную личность.

Дети «отзеркаливают» поведение, принятое в их семье. Хотите честности и внимательности от ребенка – ведите себя соответственно. Покажите ребенку верные ценности личным примером.

Будьте счастливы! Живите в мире и согласии.