

Управление образования администрации г. Минусинска
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»

**Техника разрешения
конфликтов между
родителями и ребенком
через поиск
альтернатив**

ТЕХНИКА РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И РЕБЁНКОМ ЧЕРЕЗ ПОИСК АЛЬТЕРНАТИВ.

Этапы поиска альтернатив.

1. Определение противоречия или проблемы.

Нужно выбрать удачный момент и для себя и для ребёнка, открыто сказать: «То, что случилось – является проблемой, давай решим её вместе».

Далее обрисовать проблему, избегая обвинений, выслушать как её видит ребёнок. При этом важно, чтобы ребёнок поверил, что вы с уважением относитесь к его мнению и готовы искать взаимовыгодное решение.

2. Поиск и выработка альтернативных решений.

На этом этапе задача – найти максимальное количество решений проблемы. Важно позволить ребёнку первому предложить свои идеи, дать ему достаточно времени для обдумывания предложений. Заниматься поиском до тех пор, пока оба не выдохнетесь. Избегать оценок, осуждения, навязывания своих решений, не выгодных ребёнку.

3. Исследование, обдумывание и оценка альтернатив.

На этом этапе нужно отсеять решения, которые являются не выгодными одной из сторон, не реалистичными, оставив только те, которые приемлемы для обоих.

4. Выбор альтернатив и реализация решения.

На этом этапе из подходящих решений выбирается одно для реализации. Помогут выбрать следующие вопросы:

- Решит ли это нашу проблему?
- Всех ли оно удовлетворит?
- Можно ли его реально осуществить?

Решение записывается на бумаге, хотя пока не считается окончательным. Это пробное решение, которое принимается на определённый срок.

На бумаге записывается реализация решения с использованием вопросов:

- Кто за это отвечает?
- Когда начнём и когда закончим?
- Где всё это будет происходить?
- Как осуществляться?
- Как мы оценим, что это решение эффективно?

5. Оценка правильности принятого решения.

Через определённое в договоре время нужно оценить работает ли решение, справедливо ли оно, требует ли корректировки, есть ли прогресс в решении проблемы, устраивает ли обоих.

Если решение не работает, то нужно его пересмотреть, понять где произошёл сбой и вернуться на этот этап поиска альтернатив.

Типичные ошибки родителей младших школьников в воспитательных воздействиях и установках:

- Негативная оценка деятельности ребёнка. Ребёнку нельзя говорить: «Ты не умеешь строить, рисовать и т.д.». В этих случаях ребёнок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе.
- Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребёнка распространялась на его личность. Это блокирует развитие ребёнка и формирует комплекс неполноценности. Невротическое развитие ребёнка начинается с переживания низкой самооценки, вызванной отношением взрослых.
- Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращённого к ребёнку. Дети младшего школьного возраста реагируют не только на содержание высказывания взрослого, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребёнку.
- Недопустимо сравнивать ребёнка (его дела и поступки) с кем-то другим, его нельзя никому противопоставлять, такие сравнения являются, с одной стороны, психотравмирующими, а с другой – они формируют негативизм, эгоизм и зависть.
- Родители должны создать такую систему взаимоотношений с ребёнком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно (как норму). Лишь в этом случае он сможет нормально реагировать на чужие успехи без снижения самооценки.
- Главная функция семьи заключается в том, чтобы способность социальной адаптации ребёнка исходила из его возможностей. Родители должны научиться регулировать степень психологической нагрузки на ребёнка, которая не должна превышать его возможностей.
- В отношениях к ребёнку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому забадриванию.

Родители меня не понимают или как услышать подростка.

Стили семейного воспитания, определяющие особенности отношений подростка с родителями и его личностного развития:

Демократичные родители

ценят в поведении подростка и самостоятельность, и дисциплинированность. Они сами предоставляют ему право быть самостоятельным в каких-то областях своей жизни; не ущемляя его прав, одновременно требуют выполнения обязанностей. Контроль, основанный на тёплых чувствах и разумной заботе, обычно не слишком раздражает подростка; он часто прислушивается к объяснениям, почему не стоит делать одного и стоит сделать другое. Формирование взрослости при таких отношениях проходит без особых переживаний и конфликтов.

Авторитарные родители

требуют от подростка беспрекословного подчинения и не считают, что должны ему объяснять причины своих указаний и запретов. Они жёстко контролируют все сферы жизни, причём могут это делать и не вполне корректно. Дети в таких семьях обычно замыкаются, и их общение с родителями нарушается. Часть подростков идёт на конфликт, но чаще дети авторитарных родителей приспосабливаются к стилю семейных отношений и становятся неуверенными в себе, менее самостоятельными. Ситуация осложняется, если высокая требовательность и контроль сочетаются с эмоционально холодным, отвергающим отношением к подростку. Здесь неизбежна полная потеря контакта.

Гипоопека-

сочетание безразличного родительского отношения с отсутствием контроля – тоже неблагоприятный вариант семейных отношений. Подросткам позволяется делать всё, что им вздумается, их делами никто не интересуется. Поведение становится неконтролируемым. А подростки, как бы они иногда не бунтовали, нуждаются в родителях как в опоре, они должны видеть образец взрослого, ответственного поведения, на который можно было бы ориентироваться.

Гиперопека-

излишняя забота о подростке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте, - приводит к пассивности, несамостоятельности, трудностям в общении со сверстниками. Часто трудности возникают и при высоких ожиданиях родителей, оправдать которые подросток не в состоянии. С родителями имеющими неадекватные ожидания, в подростковом возрасте обычно утрачивается духовная близость.

Подросток хочет сам решать, что ему нужно, и бунтует, отвергая чуждые ему требования.

Конфликты возникают при отношении родителей к подростку как к маленькому ребёнку и при непоследовательности требований, когда от него ожидается то детское послушание, то взрослая самостоятельность.

Подросток хочет, чтобы взрослые считались с его мнением, уважали его взгляды. Отношение к нему как к маленькому обидит подростка.

Недопустимы со стороны родителей мелочная опека и излишний контроль.

Слова убеждения, совета или просьбы, с которыми родители на равных обращаются к подростку, воздействуют быстрее.

Во внутрисемейных отношениях, имеющих воспитательное значение, важно:

- принимать активное участие в жизни подростка;
- всегда находить время, чтобы выслушать и поговорить с подростком;
- интересоваться проблемами подростка;
- не оказывать на подростка никакого нажима, помогать ему, тем самым самостоятельно принимать решения;
- иметь представление о различных этапах в жизни подростка;
- уважать право подростка на собственное мнение;
- уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к подростку как к равноправному партнёру, который просто пока обладает меньшим жизненным опытом;
- с уважением относиться к стремлению всех остальных членов семьи лично расти, делать карьеру и самосовершенствоваться.

Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях:

- Если вы хотите научиться избегать конфликтных ситуаций, для начала необходим сознательный отказ от них, возведённый в принцип. Практически он трансформируется в установку всего вашего поведения на этот отказ – упорный, стойкий!
- Чтобы выработать в себе этот отказ, нужно понять: в конфликтах никто никогда никому ничего не может доказать. «Ему разве что-нибудь докажешь?!» Это в равной степени относится к каждому участнику конфликта, поскольку отрицательное воздействие блокирует способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, т.е. останавливает работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать, когда кто-то из сторон находится в состоянии отрицательного возбуждения.
- Если так уж получилось, что вы незаметно для себя оказались втянутым в конфликт, главное – вспомнить: нужно замолчать! Не от

«противника» требовать – «замолчи!», «прекрати!», а от себя! Добиться этого от себя легче, чем от другого.

- Молчание даёт возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить её. Это уже просто: для ссоры, для конфликта, скандала нужно участие двух сторон, а если одна исчезла – с кем ссориться?
- Если ни один из участников не склонен пресечь конфликт, обоих очень быстро захватывает отрицательное эмоциональное возбуждение. Его напряжение стремительно возрастает. В таком «диалоге» взаимные реакции участников только подливают масло в огонь. Отрицательное эмоциональное возбуждение одного человека никогда не сможет уменьшить такое же возбуждение у другого, они только взаимно подкрепляют друг друга. Чтобы погасить возбуждение, нужно убрать то, что его подкрепляет. Вот почему нужно кому-то замолчать...
- Следует всячески избегать опасной словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнёра («А чего ты нервничаешь, чего злишься?», «Ты никогда меня не можешь понять, так как это только его укрепляет и усиливает.
- Конфликт можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать аффект страшной, разрушительной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».
- Подростки часто перенимают наше отношение к конфликтам. И к миру. Войну может победить только отказ от войны. Нужно учить подростков отказываться от конфликтов. А это достигается прежде всего силой собственного примера взрослых.
- Ссоры, семейные скандалы и конфликты в школе – всё это может обернуться для подростка страхами, чувством безысходной обездоленности, невротическим развитием, психопатиями. И об этом родителям необходимо помнить.