

**Наталья Леонидовна Пузыревич,**  
кризисный психолог,  
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии  
Института психологии БГПУ им. М. Танка,  
кандидат психологических наук

## **КАК РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ?**

### **ПОНЯТИЕ О КОНФЛИКТЕ**

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

Конфликты – неотъемлемая часть нашей жизни. Каждый из нас хотя бы раз 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, смотрим по-разному 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, что все было бы прекрасно, если бы не было конфликтов. Однако конфликтов нет только тогда, когда все люди абсолютно одинаковые: одинаково думают, одинаково чувствуют. И мир без конфликтов, скорее всего, означал бы одинаковость и обезличенность населяющих его людей – впрочем, и людьми их вряд ли можно было бы назвать.

Получается, что конфликт – это не только негативное, но и позитивное явление? В таком случае, страшны не сами конфликты – гораздо хуже наше неумение правильно распорядиться возможностями, которые они нам предоставляют.

Почему неумение? – спросите Вы, уважаемые читатели. Ведь все мы прекрасно знаем, как нужно вести себя в конфликте. Однако почему-то это «знание» присутствует только тогда, когда речь заходит не о нас самих, а о другом человеке – в такой конфликтной ситуации нам все понятно, решение готово и мы не скупимся на советы. А вот справиться со своими проблемами, наладить отношения с близкими и родными людьми нередко становится задачей, непосильной для решения.

Семейные конфликты включают супружеские конфликты и конфликты между родителями и детьми. Несмотря на то, что бесконфликтные отношения между людьми встречаются довольно редко, немногие семьи

считают, что конфликты – это часть жизни и, причем, не обязательно плохая часть. Большинство из нас рассматривают конфликты как нечто такое, чего надо избегать любой ценой, будь то супружеский конфликт или конфликт между нами и нашими детьми. Мы терпеть не можем находиться в конфликте, глубоко переживаем, когда он случается, и не имеем представлений о том, как его надо 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 семьях ребенок имеет, по крайней мере, возможность пережить опыт конфликта, научиться, как обращаться с ним, быть более подготовленным к дальнейшим встречам с конфликтами в течение жизни. Кстати, взаимоотношения без внешне очевидного конфликта (например, в семье жена всегда подчиняется доминирующему мужу) могут быть менее здоровыми, чем те, в которых конфликт часто возникает (например, в семье ребенок постоянно перечит родителям).

Критическим фактором в любом взаимоотношении является то, как разрешаются конфликты, а не то, сколько их возникает. Именно этот фактор определяет то, будут ли отношения здоровыми или нет, дружественными или нет, взаимно удовлетворяющими или нет, глубокими или поверхностными, интимными или холодными. Конструктивное решение конфликтов в семье является подготовкой ребенка к встрече с конфликтами вне дома.

Таким образом, в данной книге 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, уважаемые читатели, – увидеть ошибки, которые мы допускаем как супруги и как родители. И не только увидеть, но и оценить их, чтобы в дальнейшем избежать дисгармонии в построении своей семейной жизни: и супружеской, и родительской. Ведь каждый из нас мечтает о том, чтобы быть счастливым и сделать счастливыми своих детей. Надеюсь, что рекомендации, предложенные в статье, будут полезны всем Вам, уважаемые читатели, независимо от возраста и профессии, наличия или отсутствия детей в семье, поскольку если Вам приходится иметь дело с другими людьми, значит рано или поздно Вам придется иметь дело и с конфликтами.

## **ВИДЫ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ**

Вид конфликта определяется его участниками, источниками, побудившими его возникновение, и поведением конфликтующих сторон. Перед Вами, уважаемые читатели, таблица, в которой в обобщённом виде представлены виды супружеских и детско-родительских конфликтов:

<b>№</b>	<b>Основание классификации</b>	<b>Тип конфликта</b>	<b>Основная причина</b>
----------	--------------------------------	----------------------	-------------------------

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
			Несдержанность одного из членов семьи
		Хозяйственно-экономические	Участие в процессе ведения хозяйства
			Тяжелое материальное положение
		Ценностные конфликты	Наличие противоположных взглядов на жизнь
Позиционные конфликты	Неудовлетворенные потребности в признании значимости «Я»		
3.	Поведение конфликтующих сторон	Открытые конфликты (беседа, оскорбления)	Индивидуально-психологические особенности членов семьи, уровень воспитания
		Скрытые конфликты (демонстративное молчание, резкие жесты, взгляды)	

Давайте подробнее рассмотрим виды супружеских и детско-родительских конфликтов.

## Супружеские конфликты

Супружеские конфликты включают в себя следующие виды конфликтов:

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 – когда, например, жена ругает мужа за то, что он сделал, выполняя ее же распоряжение, о котором она уже забыла.

5. Латентный (скрытый) конфликт – базируется на неосознаваемом супругами противоречии, которое тем не менее объективно существует.

6. Ложный конфликт, существующий только из-за восприятия супругов, без объективных причин.

Все перечисленные виды супружеских конфликтов объединяет одна важнейшая причина – неудовлетворенные потребности супругов. Возникает закономерный вопрос: о каких потребностях идет речь? Прежде всего, это:

- неудовлетворенная потребность в ценности и значимости своего «я», нарушение чувства достоинства;
- неудовлетворенные сексуальные потребности;
- неудовлетворенная потребность одного или обоих супругов в положительных эмоциях (отсутствие ласки, заботы, внимания, понимания, подарков);
- трудности при распределении бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в материальное обеспечение семьи;
- неудовлетворенная потребность во взаимопомощи, в 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%.

Обратите внимание, уважаемые читатели, на достаточно высокий показатель вероятности возникновения семейных конфликтов вследствие проблем в отношениях с родителями. Получается, что детско-родительские конфликты не имеют возрастных границ?

### **Конфликты между родителями и детьми**

Вид конфликта между Вами, уважаемые читатели, и Вашими детьми зависит от того, кто является его инициатором. Если Вы убеждены в том, что конфликты – это исключительно следствие неблагоприятных поступков Ваших детей, предлагаем Вам убедиться в правдивости или опровергнуть Ваши предположения с помощью следующей анкеты.

Данная анкета направлена на изучение самооценки степени выраженности у родителей поведения, основанного на безусловной любви и принятии ребенка.

<b>№</b>	<b>Позиция</b>	<b>Оценка</b>
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	5 4 3 2 1

	материальных стимулов	
11.	Я стремлюсь использовать положительный пример других детей и родителей. При этом соблюдаю меру и такт	5 4 3 2 1

*Анализ результатов анкеты.*

Подсчитывается средний балл по всем 11 позициям.

*От 4,5 до 5 баллов* – высокий уровень готовности к взаимопониманию с детьми, позволяющий Вам избегать конфликтных ситуаций.

*От 3 до 4,5 баллов* – средний уровень готовности к взаимопониманию с детьми, не позволяющий Вам избегать конфликтных ситуаций.

*Меньше 3 баллов* – низкий уровень готовности к взаимопониманию с детьми, побуждающий Вас провоцировать конфликтные ситуации.

Таким образом, если у Вас по результатам данной анкеты получился низкий и средний уровень готовности к взаимопониманию с детьми, то рекомендации, предложенные в данной статье, будут для Вас как никогда своевременными. Если Ваш уровень готовности к взаимопониманию с детьми получился высоким, то предложенные в данной статье рекомендации позволят Вам расширить арсенал Ваших собственных успешных методов и подходов, позволяющих Вам избегать конфликтных ситуаций.

Перейдем к рассмотрению тех конкретных видов детско-родительских конфликтов, участником которых возможно стать. 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 ребенка на агрессию и бунт. Они дают обещания и не выполняют их, проявляют крайнюю степень зависимости от собственного переменчивого настроения, требуют от ребенка каждый раз менять линию поведения и моральные принципы в зависимости от ситуации (например, сегодня родители от него ожидают честности, а завтра – гибкости). Все это заставляет детей чувствовать себя неуверенными и испытывать тревожность, вследствие чего они, естественно, пытаются избавиться от навязываемого им дискомфорта.

Когда ребенок достигает подросткового возраста, данный конфликт усложняется. Почему? Потому что статус подростка в семье и обществе не устоялся. Он и не взрослый, но уже не ребенок. Недостатки в этом возрасте многочисленны: несобранность, неусидчивость, несдержанность и т.д. Внешний облик соответствует этим качествам. Вместе с тем, подросток ведет себя иногда как взрослый, то есть критикует, требует уважения. Но иногда он, как ребенок, – все забывает, разбрасывает вещи и т.д. В результате положительные качества недооцениваются, зато выступают

<p><i>Надо, чтобы что-нибудь случилось, – вот объяснение большинства человеческих конфликтов.</i></p> <p><i>Альберт Камю.</i></p>
---

несовершенства. Особенно если в семье есть младший ребенок послушный и старательный.

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

Конфликт в отношениях и действиях родителей вызывает особую реакцию у детей, выражающуюся в разных стилях поведения ребенка: демонстрация негативного отношения, оппозиция по всем вопросам; неподчинение предъявляемым требованиям; избегание общения с родителями, сокрытие информации о себе и своих действиях.

3. *Конфликт сверхзаботы (излишняя опека и сверхожидания).*

Конфликты между родителями и детьми часто возникают от 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 дочери «нет», испытывают сложности с применением адекватных наказаний (например, так называемый метод разумных последствий) и не могут должным образом поощрить ребенка 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, где же та самая черта, 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, которое не будет иметь своего мнения, ведь за него все делают родители. Дети часто отстранены от решения вопросов, которые касаются их лично и всей семьи. Вялое безразличие ребенка иногда превращается в «диктат младшего». Он командует родителями, заставляя, как это было в детстве, выполнять все свои желания. Часто такие дети появляются в семьях, где ребенка очень ждали и он был последней надеждой на счастье. Но «деспотизм» ребенка встречается гораздо реже. Чаще это послушный ребенок, который не доставляет родителям особых хлопот в детстве. В подростковом возрасте именно такие дети наиболее часто «срываются» и «восстают» против взрослых. Форма протеста может быть разной – от холодной вежливости до активного отпора. Это уже зависит от индивидуальности. Родители бессознательно стремятся сохранить эмоциональную близость с ребенком, постоянно озабочены тем, чтобы их ребенок не столкнулся с семейными трудностями, чтобы он не устал от повседневных забот, растят «маменькиных сыночков и дочек». Эти дети несчастливы в среде сверстников, они не готовы к трудностям жизни, так как им никто, кроме близких, оберегать не станет. Заметим, что человека чаще губит чрезмерная опека, чем проблемы и невзгоды. Ведь все равно настанет

*Самое трудное в споре – не столько защищать свою точку зрения, сколько иметь о ней чёткое представление.*

*Андре Моруа.*

момент, когда родителей начинает раздражать безынициативность и зависимость ребенка.

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

Детей в таких семьях 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 никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их. Постоянно требуют от ребенка совершенства, говоря при этом: «А вот я в твоём возрасте...». Это приводит к двум типам конфликтов: 1) ребенок чувствует себя неуверенно, его охватывают обида и ярость, но подросток понимает, что

*...Ссориться – не значит не любить.*

*Максим Горький.*

бессилен; 2) появляется мысль о безысходности,

бессмысленности собственной жизни. Все, как на войне. Силы сторон (родителей и

детей) практически становятся равными: на грубость – грубостью, на злорадство – злорадством. Если у родителей случаются несчастья, дети не будут сочувствовать, они отплатят им тем же.

*5. Диктатура родителей.*

Диктатура в семье – это способ контроля, при котором одни члены семьи подавляются другими. При этом, конечно, подавляется самостоятельность, чувство собственного достоинства. Родители вторгаются на территорию детей, в их душу. 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 грубостью, лицемерием, обманом, а иногда откровенной ненавистью. И даже если сопротивление будет сломлено, победа окажется мнимой, так как ребенок теряет чувство

*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.*

собственного достоинства, он унижен и получает информацию, которую можно определить одним выражением: «Кто сильнее, тот и прав». Несомненно, авторитетность родителей, которые игнорируют интересы и мнение ребенка, лишая его права голоса, – все это гарантия того, что он может вырасти циничным и деспотичным. Может, конечно, обойтись без тяжких последствий, но одно можно сказать с полной уверенностью: из сына или дочери получится то, чего, видимо, никак не ожидали родители. Так как

положительный эффект такого воспитания отсутствует. Помните, уважаемые родители, что у любого человека, а особенно у человека взрослеющего, должна быть территория, куда «посторонним вход воспрещен». Если же взрослый с легкостью вторгается на чужую территорию, в чужую душу, ребенок замыкается в себе, грубит, нервничает. Во всяком случае, известно, что в семьях, где уважают границы личного пространства каждого, конфликты и ссоры – явления редкие, нетипичные.

#### *6. Детско-родительские конфликты как следствие супружеских конфликтов*

Конфликты между родителями и детьми возникают в том случае, когда родители сами беспрестанно ссорятся и не умеют переводить свои ссоры в конструктивное русло, детям не остается ничего другого, кроме как пойти по тому же пути. В самых 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

*Из двух ссорящихся виновен тот,  
кто умнее.*

*Гёте.*

нейтралитет. Думают, 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, добрые чувства, ребенок ничего не будет испытывать, так как это не будет касаться 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. Это является молчаливым разрешением делать все, что вздумается. Приведет оно к тому, что человек, воспитанный в таких правилах, забудет вовремя остановиться, когда на пути реализации его интересов и способностей кто-либо окажется.

Таким образом, все перечисленные конфликты могут иметь место в семье. Как реагирует ребенок на притязания и конфликтные действия родителей? Чаще всего, он 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, а затем перейдем к анализу конкретных шагов (рекомендаций и упражнений), способствующих его разрешению.

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ

Традиционный вопрос: кто виноват, и что делать? Не всё так просто, на самом деле. Давайте подумаем, уважаемые читатели. Если в семье произошла ссора между супругами, то кто в этом виноват? Виноваты оба. Хотя, конечно, каждый из супругов считает виноватой другую половину. Они оба правы и неправы, одновременно. Правы, потому что считают виноватой вторую свою половинку. И неправы, потому что считают невиновными сами себя в этом конфликте. Тут всё ясно в теории, но тяжело на практике, ведь нужно признать виноватой не только своего супруга, но и себя. 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. Но почему так? Сейчас разберёмся.

Когда конфликтуют между собой супруги, то они оба взрослые люди, с равными правами и обязанностями, у них одинаковая доля ответственности. В случае же конфликта с ребёнком, ситуация другая. Во-первых, воспитывали ребёнка в семье именно родители, а сейчас он с ними вступил в оппозицию. Получается, что родители пожинают плоды своего воспитания. Возможно, они многое упустили, многое проигнорировали, многое не захотели сделать в отношениях с ребёнком, а зря. Во-вторых, у взрослого человека больше опыта, по сравнению с ребёнком, на нём лежит больше ответственности, в том числе и ответственности за конфликты со своими детьми.

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

*Франсуа де Ларошфуко.*

В основном причинами возникновения конфликтов между родителями и детьми являются личностно-психологические факторы, присутствующие во взаимоотношениях родителей и детей. 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 приводят к конфликтному взаимодействию супругов, последнее способно вызвать отрицательные эмоции и чувство беспокойства у детей; теряется уважение к родителям, нарушаются психологические роли, увеличивается напряженность. Такой тип внутрисемейных отношений приводит к конфликтам между родителями и детьми. В таком 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 взамен поощрениям и похвале за достижения и успехи;

- непоследовательность и противоречивость действий родителей;
- несовпадение взглядов родителей в вопросах воспитания.

Все перечисленные особенности приводят к возникновению конфликтов.

*Первая причина конфликтов* в семьях – 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 реализовав в жизни своих желаний, не воплотив в

*Если люди долго спорят, то это доказывает, что то, о чём они спорят, неясно для них самих.*

**Вольтер.**

реальность детские мечты, пытаются их реализовать в своих детях. Они записывают детей в различные кружки, секции, а если дети не хотят там заниматься, возникают конфликты. Порой

родители продолжают диктовать свои условия, вмешиваясь в личную жизнь своих уже давно выросших детей. Нам не стоит забывать, что наши дети – отдельные личности, которые должны сами выстраивать свой жизненный путь, отстаивать желания и интересы. Чтобы не возникало конфликтов между родителями и детьми, нужно попытаться понять ребенка, его желания, помочь ему выбрать собственный жизненный путь. Да, родители прожили гораздо больше и имеют опыт, но дети должны учиться на своих ошибках. Ребенку лучше заниматься любимым делом, чем жить по указке старших. Нам нужно помнить, что наши дети индивидуальны, а не наши точные копии. Они должны самостоятельно принимать решения и управлять жизнью.

*Вторая основная причина*, из-за которой возникают конфликты между родителями и детьми, – это убеждение родителей в том, что «Мы жизнь уже прожили и лучше знаем...» Согласитесь, знакомая каждому из нас фраза. Но мир меняется, и те способы и решения проблем, которые действовали 20-30 лет назад, сегодня могут оказаться малоэффективными. А в результате мы получаем только недопонимание и конфликты с детьми. Не нужно так

*Когда пути неодинаковы, не составляют вместе планов.*

**Конфуций.**

активно ограждать их от жестокого мира и несправедливости. Дети все равно столкнутся с жизненными проблемами лицом к лицу и встретят их не подготовленными. Нередко сломленные в детстве люди становятся наркоманами и алкоголиками, пытающимися убежать от реальности. Всегда нужно разрешать конфликты, искать компромисс, давать детям максимум свободы. Если Вы, уважаемые читатели, всегда настаиваете на своем, буквально «ломая» волю ребенка, применяя, в том числе и силовые методы, то в будущем выросшие дети будут повторять то же, подражая Вам, 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. У каждого свой жизненный путь, и пройти его мы должны самостоятельно так, чтобы оглянувшись на прожитое, забыть все

конфликты, ссоры и обиды и понять, что всего достигли, что было возможно. Давайте постараемся свести к минимуму конфликты с детьми, просто научимся слышать и понимать друг друга. Найти компромисс – это так просто и сложно одновременно, а если его найти, то не будет слез, истерик, ссор, недопонимания, и все останутся довольны и счастливы.

*Третья основная причина*, из-за которой возникают конфликты между родителями и детьми, – неадекватная реакция родителей на возрастные кризисы детей (кризис 1 года, 3 лет, кризис 6–7 лет, кризис подросткового

*Не выноси приговора, не выслушав обеих сторон.*

**Солон.**

возраста и т.д.). Возрастные кризисы – переходные периоды развития ребенка, вызывают повышенную раздражительность у ребенка. Агрессивное

поведение детей, 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.

*Четвертая основная причина* – личностные особенности родителей и детей. Среди личностных особенностей родителей, способствующих их конфликтам с детьми, выделяют консервативный способ мышления, приверженность устаревшим правилам поведения и вредным привычкам (употребление алкоголя и т.д.), авторитарность суждений, ортодоксальность убеждений и т.п. Среди личностных особенностей детей называют такие, как низкая успеваемость, нарушения правил поведения, игнорирование рекомендаций родителей, а также непослушание, упрямство, эгоизм и эгоцентризм, самоуверенность, лень и т.п. Таким образом, рассматриваемые конфликты могут быть представлены как результат ошибок родителей и детей.

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

Часто *жизненные стремления детей* могут вызвать в семье конфликты, и справедливые огорчения родителей вызывают односторонние увлечения детей во вред учебе, появление вредных склонностей к курению, алкоголю, наркотикам. И хотя родители правы, их дети обычно убеждены, что правы не родители, а они сами лучше знают, как им жить. Родителям важно разобраться в мотивах стремлений детей, проявляя достаточно уважения к их доводам и аргументам, убедительно раскрывая им свои аргументы.

Особенно часто возникают *конфликты родителей с детьми подросткового возраста*. Дело в том, что в этом «переходном периоде» в организме происходят существенные физиологические и психологические сдвиги. Наиболее общими психологическими чертами подростков являются эмоциональная неустойчивость, сочетание

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

**Еврипид.**

противоречивых свойств и стремлений. Свойственное подросткам обострение потребности отстаивать свою самостоятельность, независимость от старшего поколения, особенно от родителей, носит название «возрастной эмансипации». Это явление необходимо для того, чтобы подросток в будущем достиг зрелости и самостоятельности. И если иногда в детско-родительских отношениях это превращается в проблему, то это проблема не столько подростков, сколько их родителей, слишком привыкших воспринимать своего ребенка как существо зависимое, несамостоятельное и полностью подчиненное их воле. Часто этот конфликт проявляется наиболее ярко в отношениях даже не с родителями, а с бабушками и дедушками. Построение отношений не на основе равенства, самостоятельности и доверия, а на основе взаимного подчинения превращаются в конфликт. Родители слишком долго и упорно продолжают воспринимать подростка как существа, не способного к самостоятельным решениям и зависимое от них даже в мелочах. Как только это прекращается, конфликт отступает на второй план, отношения становятся ближе и доверительнее.

Как ни странно, но *существует парадокс*: дети хотели бы быть послушными. Они просто не умеют организовать себя для этого. Они еще в том возрасте, когда желания захлестывают, когда они так легко увлекаются сиюминутным, когда здесь и сейчас для них важнее, чем все заранее запланированное. Дети не хотят быть кому-то послушными, потому что в этом есть момент подчинения. 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 всего-то понятие «послушание» заменить понятием «организованность». И тогда задача родителей принципиально меняется: вы должны не заставить ребенка быть

*Беспричинная ссора – вот признак глупости.*

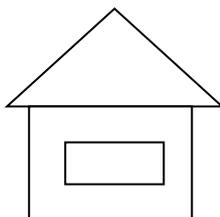
*Афоризм.*

послушным вам, вы должны помочь ему организовать себя. Согласитесь, это огромная разница.

Перейдем к рассмотрению механизма возникновения конфликта.

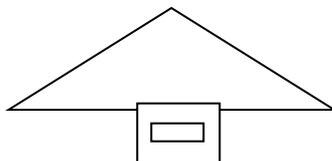
## МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА

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



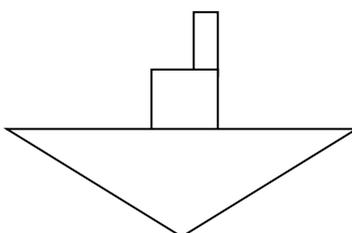
Мы хотим, чтобы наши отношения с близкими были именно такими, какими мы их себе представляем. Но наши близкие -- живые люди, а не

марионетки. Они тоже состоят из треугольников, квадратов, прямоугольников, только другой формы и размера. Однако мы с упорством пытаемся построить в наших отношениях тот самый идеальный домик, не принимая во внимание, что форма и размер фигур другие. В результате получается примерно так:



В наших планах мы представляли, как все это будет замечательно. А получилось совсем не так. Мы переживаем, мучаемся, предъявляем своим близким претензии. Они нас не понимают и начинают с нами конфликтовать. Это естественно, нормально, и это неизбежно до тех пор, пока мы не поймем, что **другой человек -- это Другой Человек**. У него другие привычки, другие (по-другому воспринимающиеся) положительные качества и недостатки. И если 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 не хотите конфликтов, вместо того, чтобы подстраивать своего 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 разрешить конфликтные ситуации.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

### 1. «Счастье – это когда тебя понимают».

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, испортили что-то. И вот Вы – маленький непослушный ребенок – стоите перед кем-то из своих родителей, который совершенно резонно недоволен Вами. Вы, несомненно, и сами чувствуете, что не правы. И Вам даже, скорей всего, не нравится, что Вы так поступили. 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 поступили ваши родители? Думаем, что не очень ошибемся, если предположим, что Вы бы хотели, чтобы Ваши родители поступили примерно так. Сказали: «Ничего страшного. Я же вижу, что ты все понимаешь. Это главное. А значит, ты больше так не поступишь». Или даже, ничего не сказав, посмотрели с пониманием, и ушли, дав вам самим исправить ситуацию. А совсем уж невероятно, если бы мама, например, обняла Вас, поцеловала и сказала: «Все равно я тебя очень люблю», а Вы бы прижались к ней, Вам бы стало стыдно-стыдно, и Вы бы сами внутренне отругали себя и дали себе слово никогда больше не поступать так.

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, Ваши отношения, когда Вы сами были ребенком, с родителями. Это очень важно сделать, поскольку Ваше внутреннее отношение к родителям действует до сих пор в каждой из Ваших жизненных сфер. Либо оно содействует и дает Вам силы, либо искажает действительность и ослабляет Вас.

Вот несколько примеров, как это выглядит в частности.

• Будучи ребенком, Вы приняли решение соответствовать ожиданиям Ваших родителей. Например, Вы решили быть по возможности усердным, приличным, послушным и прилежным, потому что они предельно четко сформулировали эти требования. Позднее Вы никогда не сомневались в своем решении. Даже после того, как Вы уехали из дома, а затем и в своем браке Вы все еще внутренне пытаетесь удовлетворить этим ожиданиям. Они

просто скрываются в Вас. Вы все еще повинуетесь своим внутренним родителям. Возможно, Вы в своей жизни поставили кого-то на их место, с кем Вы и дальше выполняете привычную программу, прилагая максимум усилий, чтобы быть усердным, приличным, послушным и прилежным.

Эти ожидания являются энергией, которую ты можешь вернуть назад своим родителям. Она принадлежит им, а не Вам. Тогда Вы должны были перенять ее поневоле. Ребенком у Вас не было выбора, Вы были зависимы. Но сейчас она Вас сковывает. Решайте сегодня сами, как Вы 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 редко (или никогда не) заключал Вас в свои объятия, никогда не говорил «я горжусь тобой; здорово, что ты есть». В таком случае это неудовлетворенное желание еще сегодня живет в Вас. И, вероятно, Вы уже предпринимали некоторые неосознанные попытки получить эту любовь, тепло и признание от других, возможно, от своих близких или кого-то из коллег. Эти детские решения – неважно, в каком возрасте они приняты – столь же важны, как и решения во взрослой жизни. Они связывают нас так долго, пока мы их не отзовем и не решим изменить наше мышление. Поэтому так легко понять, сколь несвободны мы при выборе нашего супруга, а затем и в браке с ним. В наших отношениях мы неосознанно пытаемся наверстать уроки наших родителей.

•Многие сегодня вообще не могут представить, что означает родительское благословение. Но большинство детей бегут из дома, они больше не оглядываются и надеются, что где-то обеспечат себе счастье. Они думают, что свободны, и только намного позже обнаружат, что это не так. Некоторые уезжают очень далеко, возможно, эмигрируют – с внутренним желанием убежать из нелюбимого дома и от родителей. Но это невозможно, ведь Ваши родители в Вас (независимо от того, в мире Вы с ними или в ссоре), и Вы не можете по-настоящему отделить их от себя. Если Вы до сих пор не получили благословения от отца и матери или не хотите его получать, тогда не удивляйтесь, что Вам что-то в жизни не удалось, что Вам иной раз не хватает силы, дисциплины, уверенности в себе, способности пробиться. Нам нужно благословение наших родителей, чтобы наши замыслы действительно осуществлялись, чтобы наше сердце стало свободным.

Неважно, что Вы пережили дома; неважно, сколько до сих пор в Вашей жизни было боли, холодности и оскорблений; 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 тогдашнюю ситуацию своих родителей. И их любили не по собственной воле. Они дали Вам то, что могли. Как долго Вы еще хотите их осуждать, предъявлять им обвинения или думать и дальше: «Я никогда не хочу стать тем, кем были мой отец/моя мать!» Абсолютно точно: Вы их уже давно реализовали в себе. Неужели Вы еще ни от одного человека не слышали фразу «Ты точно такой же, как твой

отец/твоя мать!»? А вдруг это правда? Перед тем как Вы сможете от всего сердца простить своих родителей, попытайтесь их понять так хорошо, как только можете. Понимание происходит перед прощением.

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

Скажите себе: «Я желаю любящего, сердечного отношения к моим 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 тогда процесс достижения мира будет запущен. Тогда Вам будет представляться все больше и больше возможностей для более глубокого и вдумчивого оформления этого мира и появится новое отношение к Вашим родителям.

Таким образом, из всего сказанного ясно, насколько важен для нас мир с нашими родителями, с *«внутренними родителями»*, с *родителями в Вас*. Если Вы заключите с ними мир, Ваше отношение и к «настоящим» родителям тоже изменится, этим Вы измените свою жизнь к лучшему и сведете к минимуму конфликты с Вашими детьми.

3. Попробуйте провести эксперимент. Это даже интересно, и Вы ничего не теряете. Попробуйте дать себе слово, что в течение дня вы не будете говорить ничего, абсолютно ничего неприятного своим близким. И посчитайте, сколько раз Вам пришлось прикусить язык. Вот вам и более-менее обоснованная оценка, насколько часто конфликты в семье исходят лично от Вас.

Приняв такую философию отношений с ребенком, Вы увидите, 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 вашего ребенка с позиций прожитых лет и родительских прав, ваши отношения уже сами собой 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 ваших устах фраз, которые должны стать для 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 лучше, чем ты, знаю!»; «Сейчас же проси прощения!»; «Пора спать/кушать/делать уроки...»; «У других дети как дети, а ты...»; «Уходи отсюда! 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 известных неконструктивных способа разрешения конфликтов, которые объединяются под названием «Выигрывает только один».

*Первый неконструктивный способ разрешения конфликта родителей и детей можно назвать «Выигрывает только родитель»:* Родители, склонные использовать первый способ, считают, что побеждать ребенка, 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 самое. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда «коса находит на камень». Есть и другой вариант этого способа: мягко, но настойчиво требовать от ребенка 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 ребенок 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.

*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. В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Все 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. В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребенком 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.

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

*Алгоритм* решения включает в себя несколько шагов:

*Этап I. Определение противоречия или проблемы.*

1. Родитель должен быть уверен, что выбранный для поиска альтернативы момент удачен как для него самого, так и для ребёнка. 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 её». Нужно придерживаться следующих целей и правил:

- скажите все, как есть. Если Вы как родитель чувствуете себя сильным в этом пункте, имеет смысл, чтобы именно Вы обратились к ребёнку с вопросом;
- избегайте обвинений, которые лишь вынуждают ребёнка защищаться и уменьшают шансы на разрешение противоречия;
- используя совместные действия, родителю следует дать ребёнку понять, что они должны объединиться в поиске того решения, при котором никто не будет ущемлён и которое требует «встречи» ребёнка и родителя. Важно, чтобы ребёнок поверил в то, что родитель искренне желает его помощи и с уважением относится к его идеям.

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

#### *Этап II. Поиск и выработка альтернативных решений.*

Эта стадия требует от ребёнка и родителя анализа различных решений. Для того чтобы начать «мозговой штурм», родитель может предложить ребёнку: «Что именно мы должны проанализировать? Какие у тебя идеи по поводу нашей проблемы?» или «Две головы лучше одной. Я готов держать пари, что у нас с тобой появятся хорошие идеи». Для того, чтобы помочь найти решение проблемы, постарайтесь держать в уме следующие ключевые моменты:

- позвольте ребёнку первому предложить своё решение. Вы воспользуетесь своей возможностью позже;
- дайте ребёнку достаточно времени для обдумывания его предложений, особенно если он ещё маленький;
- будьте открытыми, избегайте оценок, осуждения или принижения предлагаемых ребёнком решений;
- избегайте высказываний, создающих у ребёнка убеждение, что Вы не примете ни одно из предлагаемых им решений;
- поддерживайте ребёнка, особенно в тех случаях, когда в поиск 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 в себя исследование и оценку тех решений, которые, как кажется, способны разрешить противоречия или проблему. В

воображении проигрываются все возможные альтернативы, а также последствия принятого решения.

Очень важно на данном этапе, чтобы родитель включил ребёнка в обдумывание и оценивание различных решений. Родитель может сказать: «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». Решения отбрасываются, остаются только те, которые приемлемы для ребёнка 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 произойдут легче в том случае, если пройдены остальные стадии исследования альтернатив и между родителем и ребёнком произошёл открытый и честный обмен мнениями. Для того чтобы выбрать лучшую альтернативу, помните следующее:

- задайте вопросы типа «Ты думаешь, это приведёт 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 ребёнку: «Звучит неплохо, давай попробуем и посмотрим, решает ли это наши проблемы?» или «Мне хотелось бы это попробовать. А тебе?»

- запиши решения на бумаге, особенно в том случае, если оно включает в себя ряд пунктов, чтобы не один 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 быть...».

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

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 или ребёнка.

Следовательно, как ребёнку, так и родителю необходимо вернуться назад и рассмотреть, как идут дела, насколько выбранное решение удовлетворяет каждого. Ребёнок зачастую соглашается на решение, которое в дальнейшем оказывается трудноосуществимым. Необходимо сверяться друг с другом, спрашивая: «Как идёт 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 какая-то коррекция. Важную роль в процессе поиска альтернатив играют установки. И родитель, и ребёнок должны:

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

Почему метод исследования альтернатив работает? Процесс исследования альтернатив оказывается эффективным в разрешении детско-родительских противоречий по следующим причинам:

- У ребёнка появляется мотив найти и реализовать решение.
- Появляется шанс найти наилучшее решение.
- Развиваются мыслительные способности ребёнка.
- К наилучшему результату приводит демократическая философия родителей.
- Возникает гармония и любовь среди членов семьи.
- Ослабевает склонность родителя к принуждению.
- Устраняется потребность в демонстрации силы, как со стороны родителя, так и со стороны ребёнка.
- Исследование альтернатив касается реальных проблем вовлечённых в них людей.

## **УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ**

### **Супружеские конфликты**

#### **Шаг 1. Определите истинную причину конфликта**

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

Проанализируйте ситуацию. Подумайте, на что вы рассчитываете, совершая конфликтные действия? Какие собственные права, на которые покушаются «злонамеренные» окружающие люди, вы собираетесь отстаивать? С каких ситуаций 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 того, чтобы конфликт продолжался, в любой ссоре должна присутствовать неизвестная третья сторона. Например, посторонний наблюдатель, не участвующий в ссоре, и является тем лицом, которое эту ссору вызвало; тот, кто кажется сначала союзником одной стороны, и есть настоящий инициатор конфликта, скрытая третья сторона.

Безусловно, бывают трудные жизненные ситуации, приводящие к конфликтам. Однако обычно их можно уладить, просто все обсудив. Если к конфликту причастна неизвестная третья сторона, то этот человек активно разжигает ссору между двумя потенциальными противниками, используя ложные сообщения -- письменные или устные. Иногда бывает так, что специальных намерений для создания конфликтной ситуации ни у кого нет. Но слова, сказанные вам вашим знакомым, другом или подругой относительно того, к чему привели подобные трудности в их собственной жизни, наводят вас на мысли о наличии таких же проблем в вашей жизни и в ваших отношениях с близкими людьми. Вы начинаете уходить от реальности и заполнять все пространство взаимоотношений подозрениями и претензиями. В таких обстоятельствах, естественно, конфликта не избежать.

Найдите третью сторону, осознайте ее причастность к конфликту -- и обстановка разрядится. В вашу жизнь и в отношения с близкими людьми вернутся мир и гармония.

## **Шаг 2. Начните понимать и принимать себя и окружающих людей 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 и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4.

Лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами, будет выглядеть так:

1	2
3	4

1. В квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можно назвать качества одним словом, например «находчивый», «надежный». А можно описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

2. В квадрате 3 напишите пять ваших качеств, которые вам не нравятся, которые вы считаете негативными.

3. Внимательно посмотрите на качества, которые Вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого Вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому все в вас нравится. Запишите эти переформулированные качества в квадрате 2.

4. Представьте, что вас кто-то очень не любит и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (как бы с точки зрения вашего недруга) и запишите в квадрате 4.

5. После того как все квадраты заполнены, закройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Какой замечательный человек получился!

6. Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2 и посмотрите на квадраты 3 и 4. Ужасно! С таким человеком никто не захочет общаться.

7. А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы, только с двух 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.

### **Шаг 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.

<b>«-» конфликта</b>	<b>«+» конфликта</b>

### **Шаг 4. Поэкспериментируйте со стратегиями поведения в конфликте**

Например, если вы в начале конфликта стоите, то сядьте, а 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, даже поступая в самом конфликте неправильно, смогли простить и себя, и другого человека, ситуация не будет оставаться напряженной. Напрягаете ее вы сами, когда не хотите принять. Каждому следует разбираться в стратегиях поведения, которые способствуют уменьшению или усилению напряжения в конфликтных ситуациях.

*Стратегии поведения, уменьшающие напряжение:*

1. Предоставление партнеру возможности выговориться.
2. Проговаривание эмоционального состояния – своего; партнера.
3. Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство цели и др.)
4. Проявление интереса к проблемам партнера.
5. Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах.
6. Немедленное признание вами вашей 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 поведения, усиливающие напряжение:*

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. Всяческое оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание ее, если дело обстоит именно так.
7. Поиск виноватых и обвинение партнера.
8. Переход на «личности».
9. Резкий разговор на повышенных тонах.
10. Избегание пространственной близости и наклона тела.

### **Шаг 5. Подумайте, какую часть вины за конфликт вы взяли бы на себя**

Не может быть, чтобы вы обвиняли в случившемся только вашего противника по конфликту. На самом деле, если ваш близкий человек бесконечно конфликтует с вами, это означает, что борьба -- одна из форм его существования. Он не чувствует себя неправым, когда так себя ведет. Не уподобляйтесь ему, отвечая взаимностью, ведь он обладает несносным характером, ужасными привычками, недопустимыми способами поведения.

Проблема не в том, что близкий вам человек очень конфликтный. Проблема в том, что вас его конфликтность не устраивает. А его, естественно, не устраивает то, что вас не устраивает его конфликтность. Поэтому если у вас в целом 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 применением насилия, не принимайте извинения 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». Это важно сделать изначально, так как все последующие годы ваших отношений станут повторением пройденного.

В ситуации конфликта с применением насилия виноват насильник, но если один, два, три года назад, после первого такого инцидента вы никак не отреагировали, не предупредили повторение воспроизведения этого ужаса и боли в собственной жизни, то тогда -- один, два, три года назад виноваты были вы сами, поскольку именно вы, как хозяин (хозяйка) собственной жизни, которому (которой) она дана в личное пользование и бережное хранение, должны были именно в тот момент хорошо подумать.

Несмотря на упущенное время, никогда не поздно стать счастливым. Если вас подобная тягостная конфликтная ситуация какое-то время еще устраивала, если вы еще ни разу жестко не сказали «нет», а сейчас ощущаете, что это последняя капля, -- самое время заняться обустройством своей жизни. Это ваше право и ваша прямая обязанность.

### **Шаг 6. Пишите письма**

Если в гневе вы хотите что-то сказать, напишите это на листе бумаги и передайте противоборствующей стороне. Пусть эта сторона прочитает ваши замечания, 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.

### **Шаг 7. Ищите понимание, а не победу**

Нами часто руководит желание быть правым 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.

### **Шаг 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 прежде всех остальных, -- ради чего мы вместе? И решать это тоже нужно вместе. Скажите друг другу: *«Сейчас мы выясним некоторые возникшие у нас трудности, но перед этим мы должны вспомнить, что мы вместе только потому, что мы любим друг друга. Мы вместе, потому что хотим любить и хотим чувствовать себя любимыми. Мы вместе, потому что мы нуждаемся в поддержке и заботе. Мы вместе, потому что мы хотим помогать друг другу и заботиться друг о друге. Мы вместе, чтобы быть счастливыми. Мы вместе, потому что мы хотим и можем сделать друг друга счастливыми»*. После таких прекрасных и искренних слов конфликты и выяснения отношений в вашей жизни станут очень редким явлением. Теперь вы не ссоритесь, не конфликтуете, вы просто ищете пути сделать вашу совместную жизнь лучше.

### **Шаг 9. Не избегайте ответственности**

Вся ответственность за исход конфликта лежит в одинаковой степени 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 осуществление взрослого поведения, основанного на двух характеристиках -- 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 никто не собирается ничего портить. Ваш близкий человек просто по-другому ее видит, по-другому ее представляет, по-другому ее организует. И вы или соглашаетесь на это мероприятие, или не соглашаетесь, потому что у вас есть еще ваша жизнь, и вы решаете для себя, как вы хотите проживать ее далее. Он вам предлагает определенный формат отношений, в котором определены роли, которые он отводит себе и вам. Не уходите от ситуации. Именно ваш уход превратит вашего близкого человека в противника. Проанализируйте ситуацию и найдите совместное решение, при котором в выигрыше окажетесь вы оба.

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

Вам поможет метод эффективного мышления «Шесть шляп мышления», разработанный Эдвардом де Боно. Необходимо примерить на себя 6 шляп, позволяющих проанализировать конфликт с разных сторон.

• *Белая шляпа.* Представьте, что на вас белая шляпа. С ее помощью постарайтесь зафиксировать все произошедшие события по-порядку и беспристрастно: сначала..., затем..., и тогда..., и наконец...

• *Красная шляпа.* Рассмотрите схему происшедших событий и зафиксируйте все чувства, которые вы испытывали, когда все это происходило.

• *Черная шляпа.* Проанализируйте, что в данной ситуации самое плохое для вас, самое неприятное. Попробуйте посмотреть в будущее и сказать, какие отрицательные последствия могут вас ожидать.

• *Желтая шляпа.* Не бывает ситуаций только плохих или только хороших. Даже когда все вокруг темно, нужно вспомнить о желтой шляпе и быстро ее надеть. 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 нас чему-то учит. Синяя шляпа поможет вам узнать, какой жизненный урок преподнесла вам конфликтная ситуация, и почему для вас важен этот опыт.

*Порядок примерки шляп:* в первую очередь надеваем всегда белую шляпу. Последней должна быть синяя. Вслед за черной всегда должна идти желтая, а в остальном порядок свободный.

## **Конфликты между родителями и детьми**

### **Шаг 1. Инвентаризация проблем**

Напишите 10 любых проблем, которые возникают у Вас с детьми в процессе общения. Все написанные проблемы распределите по трем столбцам:

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

*Вопросы:*

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

### **Шаг 2. «Погружение в детство»**

Закройте глаза, уважаемые родители, и мысленно перенеситесь в собственное детство, когда Вам было столько лет, сколько сейчас Вашему ребёнку. Вспомните как можно больше Ваших эмоций, мыслей, поступков. Затем ответьте на вопрос: «Чего я хотел в дошкольном (младшем школьном, подростковом, юношеском) возрасте?». Ответили? Теперь закончите следующие предложения:

- Что мне иногда по-настоящему хочется, так это ...
- Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню ...

- Мне очень хочется забыть, что ...
- 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 ...

После того, как закончили предложения, предложите выполнить это упражнение Вашему ребенку. Сравните результаты. В чем сходства и различия полученных результатов?

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

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

#### ***1 часть***

Из предложенного списка выберите те качества, которые беспокоят Вас в Вашем ребенке, и запишите их на отдельном листочке.

- Не делает уроков;
- Не следит 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 друзей домой, когда нет родителей;
- Убегает из дома;
- Дерется с братьями или сестрами;
- Часто спорит с взрослыми;
- Отказывается выполнять просьбы;
- Имеет нежелательных друзей;
- Часто теряет контроль над собой;
- Кажется безразличным к окружающим;
- Грубит учителям;
- Часто дерется в школе;
- Часто специально раздражает взрослых;
- Закатывает истерики;
- Не убирается в своей комнате;
- Курит;
- Лжет;
- Мало и беспокойно спит;
- Требуется денег;
- Задает много вопросов, но редко дожидается ответов.

## **2 часть**

Выбранные качества распределите в предложенной таблице.

Перечень событий, влияющих на жизнь ребенка	Перечень событий, влияющих на Вашу жизнь и жизнь ребенка

## **3 часть**

В разделе «Перечень событий, влияющих на Вашу жизнь и жизнь ребенка» каждый пункт обговорить с ребенком и составить договор, учитывающий интересы и ребенка, и Ваши.

*Например:* В пункте «Много смотрит телевизор» совместный договор оговаривает темы и время просмотра телевизионных программ. Особо следует выделить последствия, если договор частично или в целом будет нарушаться. Виды последствия могут быть разнообразными: время сна (более раннее), лишение права просмотра развлекательных телепередач и т.п.

## **4 часть**

По каждому пункту раздела «Перечень событий, влияющих на жизнь ребенка» составляется договор. Таким образом, родители начинают отдавать решение проблем самим детям. Главное – форма передачи строится на доверии к ребенку, что позволит ему проявить интерес к самостоятельным действиям. Если же реакция ребенка оказывается неожиданной для Вас (раздражение, отказ, просьба избавиться от ответственности), то лучше спокойно выслушать ребенка и мягко повторить, что это 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?
- Посмотрите еще раз, Вас радует или огорчает список?
- Что чувствует сам ребенок по поводу своего поведения?
- Приходится ли менять Вам свое поведение, если изменяется поведение ребенка?

**Упражнение 2.** «Зато он...»: на левой половинке листа напишите все минусы Вашего сына (дочери), или нескольких детей, или того из них, кого Вы считаете наиболее «проблемным». На правой стороне листа – все его плюсы. Затем произнесите написанное вслух следующим образом: «Мой Юра очень упрям, зато он настойчивый в достижении цели. Мой Юра ленивый, зато он очень добрый» и т.д. После прочтения разорвите листки вдоль пополам и оставьте у себя половинки с плюсами, а половинки с минусами выбросите – их больше нет, их перекрыли плюсы.

**Упражнение 3.** «Мне в тебе нравится»: попробуйте сказать Вашему 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 высказывании положительных оценок детям.

Произнесите вслух достоинства Ваших детей, как будто Вы обращаетесь непосредственно к ним:

- «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 разберешься»;
- «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**

Выполните упражнение «10 поступков»: перечислите 10 поступков ребенка, которые удивили Вас или были для Вас неожиданными.

Попробуйте теперь найти в каждом поступке такие стороны поведения ребенка, которые напоминают ваши собственные поступки в прошлом, и такие, которые характерны только для Вашего ребенка, выявляют 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**

Выполните совместно с Вашим ребенком (Вашими детьми) упражнение «Барьеры слушания». Одному из родителей необходимо начать беседу с ребенком (детьми) о том, что всех Вас интересует, второй родитель

будет выступать в роли наблюдателя. По условному знаку (хлопку) второго родителя Вы должны продолжить беседу, при этом изменив внешние условия диалога: говорить сидя, стоя, спинами друг к другу, зевать и т.д.

*Вопросы:*

- Что Вы чувствовали во время выполнения задания?
- Комфортно ли Вам было в таком общении?

Данное упражнение продемонстрировало Вам недостаток часто встречающегося поверхностного общения родителей и детей: родители слишком заняты своими делами и, не слыша о том, что ребенок говорит, оставляют его наедине с переживаниями, демонстрируют, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет.

### **Шаг 7. Активизируйте общение с ребенком**

Попробуйте применить в общении с Вашим 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 самым сильным сигналом о том, насколько мы готовы его слушать и услышать.

2. Повторяйте услышанное. Повторяя то, что вы слышите от ребенка, вы выражаете готовность принять ту 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. Чувства – в утвердительной форме. 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, жестикуляцию.
- Проверяйте, правильно ли Вы поняли слова ребенка.
- Не давайте советов.
- Не давайте оценок.
- Поза (Необходимо сидеть напротив ребенка; корпус наклонен немного вперед).
- Взгляд (доброжелательный, смотрите в глаза ребенка).

- Кивки.

Результаты применения техники активного слушания: исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка, (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 «отрицательные» чувства, внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее, то есть меняются и сами родители!

### **Шаг 8. Пригласите ребенка к сотрудничеству**

Станьте инициатором урегулирования конфликтов: замените противоречия на сотрудничество. В этом Вам поможет упражнение «Шесть этапов».

Этап 1. Вовлечь ребенка. Четко и немногословно сообщить, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо.

Этап 2. Узнать решения детей, не оценивая и не принижая предложенные решения. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив.

Этап 3. Активизировать. Предложить ребенку высказаться, какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные. Сообщить свои чувства и интересы, сказать свое мнение о наиболее оптимальном варианте и 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 решения. Пересмотр или корректировка решения, если это требуется.

В процессе применения данного способа в общении с детьми запишите и проанализируйте реакции ребенка (детей) на Ваше поведение.

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

Выполните упражнение «Собираем портфель наказов». Вам, уважаемые родители, 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:* Реализованный вариант – ультиматум: ....сказала «Если я еще раз увижу твои вещи разбросанными, я сложу их в ванну и залью водой».

### ***Ситуация 2.***

*Ребенок постоянно лжет родителям о том, где был, с кем и т.д. 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...*

Родители предлагают свои варианты решения ситуации. Идет обсуждение, родители определяют возможный вариант развития событий, который приведет к разрешению конфликта. В конце педагог представляет родителям тот вариант развития ситуации, который был осуществлён на самом деле.

*Возможный ответ:* Реализованный вариант – анализ: ....не стала провоцировать сына на новую ложь, задавая вопросы, не стала ругаться. Она объяснила, что будет, если сын перестанет учиться, показала перспективу и предложила сделать выбор.

## **Шаг 10. Осознание роли взаимопонимания в совместной деятельности**

Вам предстоит выполнить 2 совместных упражнения.

### ***Упражнение 1.*** «Совместное рисование».

Вместе 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?

### ***Упражнение 2.*** «Сиамские близнецы».

Родителям и ребенку нужно взять большой лист бумаги. Один член семьи с завязанными глазами рисует, другие с открытыми глазами управляют 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 непринятия» Вашего ребенка**

Составьте список «языка принятия» и «языка непринятия».

Примерный перечень проявлений принятия и непринятия ребенка родителями:

### **«язык принятия»:**

- оценка поступка, а не личности;
- временный язык (Сегодня у тебя не получилось это задание ...);
- сравнение с самим собой;
- выражение заинтересованности проблемами ребенка;
- позитивные телесные контакты;
- доброжелательная интонация, эмоциональное присоединение;
- контакт глаз.

### **«язык непринятия»:**

- отказ от объяснений;
- негативная оценка личности ребенка;
- постоянный язык (Ты всегда делаешь неправильно ...);
- игнорирование;
- указание несоответствия родительским ожиданиям;
- оскорбления, угрозы, угрожающая поза.

После знакомства с примерным перечнем проявлений принятия и непринятия ребенка родителями, выполните упражнение «Принятие – непринятие».

### **Фразы и поступки ребенка:**

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

## **Шаг 12. Осознание роли взаимодоверия в совместной деятельности**

Выполните упражнение «Зеркало»: родители и дети разбиваются парами (желательно взрослый + ребенок) и попеременно (по 3 минуты) выполняют роль зеркала, копируя в точности все движения и мимику напарника. Возможные варианты: собираемся в театр, занимаемся спортом, строим дом, готовим обед, танцуем и т.д.

### **Обсуждение:**

- Трудно ли было выполнять движения 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»

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

Потренируйтесь, уважаемые родители, в построении «Я-высказывания». Для этого воспользуйтесь следующей таблицей.

<b>Проблема</b>	<b>Ты – сообщение</b> (слово обостряет, обижает, ранит)	<b>Я – сообщение</b> (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 разговаривать с родителями?	Мне больно это слышать.  Я думаю, что ты просто поторопился.

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

Вашему вниманию предлагается упражнение «Погружение в детство».

Каждый из родителей вспоминает и рассказывает самый запомнившийся момент из детства (дети рассказывают об одном из ближайших событий).

*Обсуждение:*

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

## **Шаг 15. Составьте единую систему поощрений и наказаний**

1. Родители заполняют таблицу

Поощрение	Наказание

2. Дети заполняют таблицу

Желаемое поощрение	Самое страшное наказание

3. Родители и дети образуют две группы (родители и дети отдельно), меняются составленными списками. Каждая группа выбирает наиболее приемлемые с ее точки зрения поощрения и наказания. При обсуждении представитель группы объясняет свою позицию.

*Вопросы:*

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

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

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.

Итак, 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 мы предъявляем к нему, требования самые высокие – он наш близкий, мы можем (имеем право) с него требовать. Нам важно, чтобы близкий нам человек понял нас (услышал) и принял нас и нашу позицию. Мы уверены в том, что близкие люди примут и поймут нас такими, какие мы есть. Нам незачем в отношениях с ними 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: слово за слово – и вот «долгожданный» итог. Что делать дальше: бороться или отступить? Ни то, ни другое. Если вы ощутили врага в своем близком человеке, пожалуйста, попробуйте хотя бы на мгновение заставить себя остановиться, подняться над этой ситуацией и ужаснуться. И после этого скажите 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.

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

*Афоризм.*

Возможно, вы уже много раз друг с другом обо всем говорили. Но, видимо, не так говорили – не теми словами и не с тем отношением. Вы не нашли нужных слов, нужных интонаций и нужного отношения. А найти можно, главное – правильно 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 смей за это упрекать. Во-вторых, строить процесс воспитания на отрицательных моментах – 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 только того, кто является для нас авторитетом, мы действительно слушаем. Вот Вам и 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. Хотите мира – создайте его сами.

Удачи Вам!