

Разрешение семейных конфликтов



Беллуян Анна Миновна
Педагог-психолог
ГОКУ СКШ №11 г. Иркутска
первой квалификационной категории

Можно выделить несколько причин, которые вызывают частые конфликты в семье:

- разные взгляды на способы воспитания детей;
- неудовлетворенные потребности членов семьи;
- неуважительное отношение друг к другу;
- нежелание участвовать в воспитании детей;
- бытовая неустроенность;
- нежелание помогать по дому;
- различия в духовных интересах;
- эгоизм;
- несоответствие темпераментов.

Для ребенка, увидевшего родных, которые причиняют вред друг другу, наносят побои или оскорбляют, это является, обычно, эмоциональным шоком от которого очень трудно оправиться и невозможно забыть. Что говорить о детях, которые подвергаются систематическим избиениям дома? Но об этом говорить нужно, для того, чтобы предотвращать подобные действия.

У ребенка являющегося участником постоянных семейных конфликтов отмечаются, как правило, следующие симптомы:

1. Повышается общая нервозность, чаще бывают эмоциональные взрывы и беспричинные истерики.
2. Поведение ухудшается, потому что авторитет родителей падает. Ребенок перестает им доверять и прислушиваться к их мнению.
3. Нарушается принятие моральных и общих культурных ценностей. Дети могут попадать под негативное влияние, желая бороться против всего, что было раньше в их жизни.
4. Чаще возникает негативное отношение к мужчинам и женщинам, в зависимости от того, против кого настроен ребенок.



У многих детей перенесших насилие часто появляются признаки посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Дети плохо спят, сны становятся беспокойными, у них появляются страхи и тревожные мысли о смерти. Может начаться или обостриться заикание или другие речевые нарушения. Внимание становится рассеянным, дети не могут сосредоточиться на каком-то деле, могут забывать сделать даже привычные дела, например, умыться утром, почистить зубы перед сном.

Все эти признаки говорят о том, что ребенок пережил некое шоковое событие, с которым он не может справиться самостоятельно. Ребенок перестал быть прежним, ведет себя неестественно – это явный сигнал о том, что ему требуется помощь взрослого.

Предлагаем ознакомиться с вариантами завершения конфликтов, которые чаще всего являются безрезультатными:

- **ПРИНУЖДЕНИЕ** - характеризуется навязыванием такого решения, которое устраивает лишь инициатора конфликта. Такой авторитарный прием имеет неблагоприятные последствия: ущемляются права членов семьи, унижается их достоинство, достигается внешнее благополучие, а на самом деле в любой момент может наступить кризис.
- **КОНФРОНТАЦИЯ**. Никто из участников конфликта не принимает во внимание позицию другого, накапливается негативизм отношений, дело доходит до личных оскорблений, общие интересы семьи отодвигаются на второй план, а у её членов нарастают стрессовые состояния.
- **УХОД ОТ РАЗРЕШЕНИЯ ВОЗНИКШЕГО ПРОТИВОРЕЧИЯ**. В целом такой прием нельзя признать правильным: конфликт остается, а развязка оттягивается. Однако положительно здесь то, что появляется время для обдумывания претензии, для принятия решения.
- **СГЛАЖИВАНИЕ КОНФЛИКТА**. Это позволяет снять напряженность, добиться нормальных отношений, но не всегда.
- **КОМПРОМИСС**. Открытый поиск наиболее удобного и справедливого для обеих сторон решения. Здесь обязательны равенство прав и обязанностей, откровенность требований, взаимные уступки.

Отечественные психологи, врачи и педагоги уже давно выделили несколько видов родительского отношения к своим детям. Это сложившаяся система отношения родителей к ребенку, включающая в себя эмоции, чувства, стереотипы и ожидания которые родители переносят на детей.

АВТОРИТАРНЫЕ РОДИТЕЛИ

Такого родителя всегда видно и слышно: громкий голос, резкие движения, строгий взгляд. За всеми этими внешними, казалось бы, четкими и строгими признаками знающего человека прячется неуверенность в ребенке, страх за себя и попытка компенсировать незнания в воспитании методами быстрыми, но на самом деле малоэффективными и недолговременными.

ЛИЧНАЯ ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЯ:

«Ты будешь делать то, что я скажу, потому что я авторитет для тебя». Дома ребенку, часто в приказном тоне, даются указания, без объяснения того почему он должен их выполнять. Родители требуют начать выполнять что-то немедленно, но забывают, что ребенок не дрессированная собачка, который бросив все дела, обязан выполнять полученный приказ.

Что можно сделать в этой ситуации? Дайте ребенку возможность закончить начатые ранее дела. Ваш ребенок индивидуален и имеет свой внутренний биологический ритм. Конечно, режим и соблюдение порядка должны быть, но постоянное принуждение приводит к сбою внутренних часов, нарушению обмена веществ и расстройствам психических процессов. Требования должны быть адекватны возрасту ребенка. Все изменения, происходящие в жизни ребенка, должны учитывать его индивидуальные особенности.

ЧРЕЗМЕРНО ОПЕКАЮЩИЕ РОДИТЕЛИ

Такие родители часто используют мелочные придирки, постоянно контролируют все перемещения ребенка, его действия подвергают анализу и критике, чтобы сделать более управляемым. Забота плавно переходит в давящую опеку, которая подавляет любую инициативу и активность ребенка. В результате из детей вырастают безынициативные люди, слабохарактерные, нерешительные, не умеющие за себя постоять, полагающиеся во всем на мнение старших, неспособные строить полноценные социальные отношения со сверстниками.

ЛИЧНАЯ ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЯ

Такой родитель не готов отпустить ребенка в жизнь. Постоянно переживает за его здоровье, тревожится о самочувствии, но мало беспокоится развитием личности ребенка. В их глазах ребенок – неспособное ни к чему, слабое, немощное создание, нуждающееся в постоянной заботе и защите от внешней опасности.

Что можно сделать в этой ситуации? Во-первых, родителям стоит работать над своей повышенной тревожностью. Именно она заставляет их самих испытывать страх и переносить его на ребенка. Впечатлительность и тревожность – несомненно, помогают выживать в наше непростое время, но во всем должна быть адекватная мера. Это значит, пора объективно оценить, что может быть опасно, а что лишь кажется опасным.

Во-вторых, родителям надо работать над своим эгоизмом. Они боятся не за ребенка, а за самих себя, потому что не интересуются его мнением, его чувствами и интересами и тем, чего на самом деле боится ребенок. Соотнесите его страхи и свои. Только тогда вы поймете, где заканчивается ваша субъективная тревога и начинается реальность.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫЕ РОДИТЕЛИ

Такие родители своим ребенком всегда недовольны, предъявляют постоянные претензии и обвиняют во всех ошибках. При этом в отношениях отсутствует эмоциональная близость между взрослым и ребенком. Тактильные контакты осуществляются на уровне шлепков, подзатыльников, оплеух. Как правило, такие дети становятся пассивными агрессорами, держат свое недовольство глубоко внутри себя. То есть, проявляют они его не явно, а несколько иначе. Например, едкими замечаниями в адрес другого человека, выражают иронию, провоцируют сарказмом, переворачивают факты с ног на голову, выставляя виновными за свои ошибки других людей.

ЛИЧНАЯ ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЯ: «Ну что ты за наказание такое?! Ну, ничего сделать толком не умеешь» - эти слова говорила девочка Саша, пяти лет, своим игрушкам. Точь-в-точь повторяя слова своей матери.

Что можно сделать в этой ситуации? Ребенок не рождается с умениями и знаниями о жизни. И эти самые знания не появятся у него до тех пор, пока он сам, своими руками не попробует сделать что-то, пока ребенок не совершит ошибки, которые потом сам исправит и не найдет способ решать проблемы по-своему, особенно. Все люди имеют недостатки – это нормально, поэтому меняйте свое отношение к ребенку как к личности со своими, не похожими ни на кого, особенностями, которые в дальнейшем могут стать его достоинствами.

ЛИБЕРАЛЬНЫЕ РОДИТЕЛИ

Либеральный, значит допускающий. Такие родители многое допускают в жизни ребенка.

Допускают его ошибки, влияние внешних факторов и случайностей на его жизнь. Умеют признать свою неправоту, могут извиниться за совершенные ошибки, но не всегда это делают. Зато уважают желание ребенка самостоятельно принимать решения в своей судьбе, делать свой выбор.

ЛИЧНАЯ ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЯ.

Считают, что у взрослого есть свой взгляд на жизнь, а у ребенка свой. Своими делами они и предпочитают заниматься, пока их не спрашивают или пока не попросят о чем-то.

Что можно сделать в этой ситуации? В такой позиции есть рациональное зерно: ребенок учится самостоятельности, отвечать за свои поступки и всего в жизни добиваться своими силами, рассчитывая только на себя. Правда, находить эффективные пути взаимодействия с другими людьми он так и не научается, потому что он не видел примера в лице значимых для него людей (родителей).



АВТОРИТЕТНЫЕ РОДИТЕЛИ

Авторитеты для ребенка – это пример личной активной позиции (в любом деле), весомое мнение, определяющее возникновение мотива к действию. Другими словами, с такими родителями дети советуются, выбирают их в качестве примера и делают так, как они поступили бы в этой ситуации.

«Как поступил бы отец в этой ситуации?», «А как сделала бы мама? Что она сказала бы сейчас» – такой вопрос задают себе их дети, оказавшись в трудной ситуации. Это не значит, что именно так они сделают, но всегда учтут такое мнение.

ЛИЧНАЯ ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЯ.

У таких родителей есть внутренняя жизненная позиция, что они являются спутниками ребенка на жизненном пути. Свои поступки они стараются комментировать, разъясняя, таким образом, главный принцип своих действий. Стараются избегать давления на ребенка, всегда в курсе состояния дел ребенка. Бывают честными в первую очередь с самими собой, к этому приучают и ребенка.



ДЕМОКРАТИЧНЫЕ РОДИТЕЛИ

Дети демократичных родителей, знают и умеют вести себя адекватно ситуации, в которой они оказались. Они достаточно критичны, по отношению к себе и умеют оценивать поступки других людей. В конфликтных ситуациях, предпочитают рассуждать последовательно, умело аргументируют свое мнение.

ЛИЧНАЯ ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЯ.

Ставят честность и справедливость в приоритет. Стараются прислушиваться к мнению ребенка, выслушать его внимательно, чтобы понять. Собственным примером воспитывают в детях дисциплину, самостоятельность, уверенность, уважение к самому себе и другим людям.



Тактики, которые помогут разрешить семейные конфликты:

ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ

Для того чтобы иметь хорошие отношения с членами семьи, необходимо интересоваться мнением, увлечениями, познать не только положительные качества каждого участника малого государства, но и попытаться понять слабые стороны.

СЛУШАТЬ

Умение слушать обеспечивает хороший контакт с людьми и часто бывает более ценным, чем умение говорить. И семья не исключение.

НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ КРИТИКОЙ

Критика должна включать и позитивные элементы, она не должна задевать достоинства, а скорее подталкивать к самокритике. Не следует делать критические замечания в форме нападок.

БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЙ С ПРИКАЗАМИ

Большинство людей не любят, когда им кто-то приказывает, напоминает об их обязанностях.

Чтобы избежать сопротивления приказам, следует облечь их в форму вопроса или просьбы о помощи.

Тактики, которые помогут разрешить семейные конфликты:

ПОНИМАТЬ СВОИ ОШИБКИ

Если своевременно понять свои ошибки и исправить их, то ссоры или конфликта может и не быть. Когда мы добровольно признаем своей ошибкой то, что вообще ошибкой не является, мы можем успешно овладеть конфликтной ситуацией.

ВОЙТИ В ПОЛОЖЕНИЕ ДРУГОГО

На каждый вопрос каждый из нас смотрит под своим углом и видит их по своему. Если человек пытается поставить себя на место другого, постарается понять ситуацию и переживания партнера, он будет более терпим к нему и найдет правильный выход, что позволит избежать конфликтов.

НЕ ССОРИТЬСЯ

Деструктивная ссора не решает возникшей проблемы, а лишь усиливает напряженность и чувство несправедливости. Принцип «не ссориться» вовсе не предполагает полного молчания, он означает «быть выше ссоры», участвовать в разговоре, но при этом не противоречить тому, что говорит партнер.

УЛЫБАТЬСЯ

Приветливая улыбка диаметрально противоположна конфликту. В присутствии добродушно улыбающегося человека у других пропадает желание ругаться и ссориться, скорее возникает доброжелательное отношение. Настроение легко передается.

Приветливость и доброжелательность одного вызывают аналогичную ответную реакцию у другого, снимая напряжение.