

Семейные конфликты: война или мир?

Кто из нас не мечтал об идеальной семье? Такой, где все всегда довольны друг другом, дети беном исполняют просьбы и указания родителей, а свои, естественно скромные, пожелания высказывают смиренно и аргументированно. В семье царит взаимное уважение, и отношения между родителями и детьми всегда ровные и дружелюбные.

Наверняка, такой образ вызывает улыбку недоверия. Ведь даже в самых гармоничных и счастливых семьях конфликты неизбежны. Их вероятность выше сейчас, когда мы много времени проводим вместе под одной крышей, и не всегда наша потребность на личное время и пространство может быть удовлетворена. Раздражение, досада, чувство усталости даже от близких любимых людей могут нас провоцировать на слова и поступки, о которых мы будем жалеть.

Правда в том, что ссориться не нравится никому. В конфликте можно учиться общаться и можно учить детей навыкам общения, но только тогда, когда мы сами умеем спокойно и правильно разруливать разногласия. К сожалению, мы обычно боимся конфликтов, потому что не знаем, как себя вести, или знаем, но нас «выносит» в область неконтролируемых эмоций. Кроме того, некоторые убеждены в том, что, конфликтуя, невозможно решить проблему и, если хочешь мира в семье, конфликтов нужно избегать любой ценой.

Попробуем посмотреть на конфликт по-новому!

Конфликт — естественное явление.

С конфликтными ситуациями мы сталкиваемся на каждом шагу. Одни конфликты заканчиваются открытой ссорой, другие — затаённой обидой. Иногда конфликт перерастает в откровенную войну.

«Разборки» родителей с детьми — явление обыденное и частое. В некоторых семьях бои начинаются с самого утра. Члены семьи борются за свои права и место под крышей дома. Ребёнок пытается доказать, что его желания имеют права на существование, родители же защищают свой престиж и боятся «уступить власть».

Как и почему возникают конфликты между родителями и детьми?

Давайте возьмём типичный пример: вечером семья собирается посмотреть телевизор. Естественно, что каждый хочет смотреть то, что интересно ему самому. Сын рассчитывает посмотреть соревнования Евролиги, мама ждёт очередного ток-шоу. Разгорается спор: мама не хочет пропустить передачу, потому что «ждала её целый день». Сын тоже не может отказаться от просмотра соревнований: он «ждал их ещё дольше».

Другой пример. Мама в спешка готовится к приходу гостей. Неожиданно она обнаруживает, что в доме закончился хлеб, и просит дочку сбежать в магазин. Однако, дочь собирается на тренировку и не хочет опаздывать. Мама просит «войти в её положение», дочка хочет того же. Одна настаивает, другая не уступает. Атмосфера накаляется...

Что общего в этих ситуациях? Что порождает конфликт и выводит участников из себя? Ответ очевиден: **разница интересов** родителей и детей. Если интересы одной из сторон будут удовлетворены, то другая сторона останется в проигрыше. Отсюда возникают неприятные

переживания — раздражение, злость.

Мы не можем ожидать, что интересы супругов, родителей и детей всегда будут совпадать. Поэтому разногласия неизбежны. Как же их решать? Некоторые родители убеждены, что надо «показать, чьи в доме тапки», другие, напротив, считают, что надо уступать во имя мира. Как правило, оба эти способа неконструктивны для решения конфликта, потому что выигрывает кто-то один.

Старшие (родители) начинают и выигрывают.

В случае конфликта по поводу телевизора мама может разозлиться и заявить:

— *Ничего страшного, подождёт твой баскетбол! Даже не думай переключать канал!!!*

Ребёнок на приказной тон, скорей всего, отреагирует озлоблением:

— *Твои ток-шоу глупые и никчёмные!*

Родители, склонные использовать этот способ решения конфликтов, считают, что необходимо победить ребёнка, преодолеть его сопротивление. Только уступи, как тут же «сядет на шею», «будет вытворять, что захочет».

Сами того не замечая, взрослые подают сомнительный пример: «всегда стремись получить то, что хочешь, не учитывая интересы других». Дети очень восприимчивы — с младенчества они учатся, наблюдая за родителями и подражая им. Поэтому в семьях, где применяются авторитарные методы силы, дети учатся вести себя так же, как их родители.

Существует и другая тактика: мягко, но настойчиво требовать послушания от ребёнка, увещевая и уговаривая. В конце концов, ребёнок согласится с требованиями родителей, но запомнит, что его желания, интересы и потребности ничего не значат, потому что «всё равно придётся делать то, чего хотят взрослые».

Выигрывает ребёнок.

Ещё один неконструктивный способ разрешить конфликтную ситуацию. Этот способ обычно выбирают взрослые, которые боятся конфликтов («мир любой ценой»), либо стремятся пожертвовать всем «для блага ребёнка», либо и то, и другое.

Дети в таких семьях отличаются эгоизмом, неряшливостью и неорганизованностью. Особенно тяжело таким детям приходится за стенами родного дома — в школе, во дворе, где никто не спешит им уступать. Они предъявляют завышенные требования к другим, не умеют идти на компромисс, и часто становятся объектом насмешек.

Обоюдный выигрыш.

Конструктивный способ решения разногласий — это стремление найти вариант решения вопроса, при котором обе стороны выигрывают (получают выгоду, пользу и/или удовольствие в результате). В этом случае ребёнок учится сотрудничать, то есть искать взаимовыгодные способы поведения.

Шаг первый: прояснение ситуации.

Выслушайте ребёнка. Уточните проблему: чего он хочет или не хочет, в чём он нуждается, что для него важно, что вызывает сложности и т. п. Озвучьте желание, потребность или сложность ребёнка, демонстрируя, что вы слышите, что он вам говорит. Только после этого говорите о своём желании или проблеме. Говорите от первого лица («Я вернулся с работы уставшим и хочу

часик отдохнуть после работы», вместо «Перестань мозолить глаза, неслух!»)

Вспомним маму, которая послала дочку сбегать в магазин за хлебом.

МАМА: Доча, сходи в магазин за хлебом, пожалуйста. Сейчас соберутся гости, а у меня ещё столько дел не сделано!

ДОЧЬ: Мам, у меня же тренировка!

МАМА: У тебя тренировка, и ты не хочешь опаздывать... (мама обозначает потребность дочери)

ДОЧЬ: Да, понимаешь, мы всегда начинаем с разминки, которую нельзя пропускать.

МАМА: Тебе нельзя опаздывать, а я оказалась в такой сложной ситуации... Сейчас придут гости, а хлеба нет (мама говорит от первого лица). Что же нам делать?

Помните! Чувствуя себя услышанным, ребёнок услышит и вас, и захочет поискать вместе с вами решение вопроса, которое подойдёт вам обоим.

Шаг второй: сбор предложений.

Этот этап начинается с вопроса: «Что же нам делать?» «Как нам быть?» «Что тут можно придумать?» Сдержите себя, позвольте ребёнку **первому** высказать предложение, и только потом предлагайте свой вариант. Важно: ни одно предложение не отбрасываем сразу, каким бы странным или глупым оно не прозвучало. Просто соберите все версии. Можно их даже записывать на листке бумаги.

Шаг третий: оценка предложений и выбор решения.

На этом этапе переходим к обсуждению возможных решений. Обе стороны уже в курсе интересов друг друга и с уважением к ним относятся. Важно (особенно для ребёнка), чтобы каждый участник был выслушан, каждый вошёл в положение другого. Создавая дружелюбную атмосферу, вы избежите злости и раздражения. В мирной доверительной обстановке родителям, как и детям будет проще докопаться до своих истинных целей и желаний (например, папа беспокоится не столько о здоровье дочери, идущей гулять в мини юбке, сколько о её безопасности).

Шаг четвертый: детализация принятого решения.

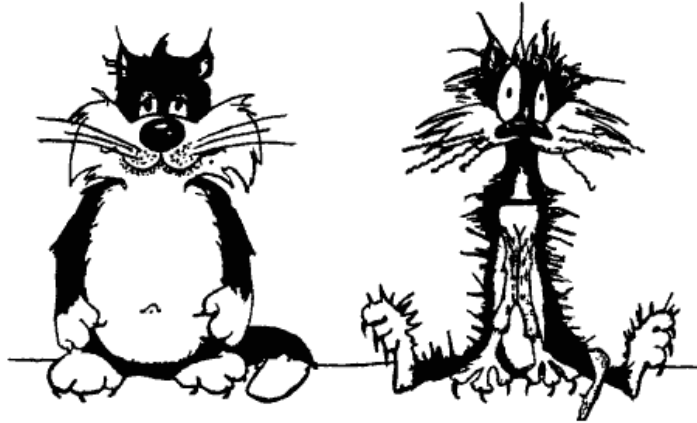
Допустим, вы решили, что сын достаточно большой, чтобы самостоятельно вставать утром по будильнику, приготовить себе завтрак и собраться в школу. Соответственно, у мамы станет меньше забот с утра, и она сможет поспать чуть подольше. Но одного решения мало. Чтобы оно реализовалось, надо будет обучить сына новым навыкам: пользоваться будильником, приготовить или подогреть завтрак, заправить постель и т. п.

Шаг пятый: воплощение решения и проверка.

Итак, семья уже решила разгрузить маму и предоставить ей больше свободного времени. Старшему сыну достались следующие обязанности: выносить мусор, по вечерам мыть посуду/загружать её в посудомойку, выгуливать утром собаку и провожать младшего брата в садик. Если всего этого подросток раньше не делал, то поначалу он может возвращаться к прежним моделям поведения — «забывать» о новых обязанностях, игнорировать их или возмущаться. В случае неуспеха, не акцентируйте внимание на этом моменте. Подождите несколько дней. При удобном случае, когда у вас обоих будет свободное время и ровное настроение, поинтересуйтесь: «Как дела? Всё ли хорошо?» Пусть сын сам расскажет о том, что получается, а что нет. Спросите, в чём, по его мнению, может быть причина неудачи? Может, что-то пропустили (вы или он)? Нужна ли помощь? А может, всё хорошо, и он готов к более

сложным делам?

Вы быстро привыкните к мирному решению споров. Потому что никому не нравится ссориться. Кроме того, вместе с детьми участвуя в поиске решений, вы станете ближе, доброжелательнее друг к другу, уменьшится количество обид и враждебности. Если поначалу не всё получится, вспомните, сколько времени вам потребовалось, чтобы научиться завязывать шнурки на ботинках или ездить на велосипеде, водить автомобиль. Научиться конфликтовать по правилам гораздо лучше и здоровее, чем скрывать своё мнение или замалчивать о своих желаниях и мечтах. От конфликтов мы никуда не денемся, но можем научиться их решать.



До конфликта

После конфликта