

## Конфликты между родителями и детьми: способы их разрешения



**Не пытайтесь решить проблему немедленно** – анализируйте и задавайте вопросы. Всегда есть соблазн как можно быстрее «разрядить ситуацию», ведь кажется, что конфликтов в любящей семье быть не должно. На самом деле, быстрое «сворачивание конфликта» не дает возможность понять чужую точку зрения и осознать происходящее. В каждом конфликте есть скрытая часть, поэтому первая реакция часто ошибочна. Разные представления о ситуации, глубокие переживания, сокровенные мысли – всё это не лежит на поверхности. Необходимо время, чтобы понять истинные причины разногласий. Ведь дочь могла забыть сходить в магазин не потому что она «лентяйка» или «издевается», а потому что очень переживает из-за ссоры с подругой.

Конечно, от родителей не требуется копаться во внутреннем мире ребенка, это нормально, что дети не всё рассказывают родителям, иначе как они станут независимыми и самостоятельными? Дело родителей – внимательно наблюдать, слушать и анализировать, а для этого о нужно воспринимать конфликт не как проблему, а как задачу для решения.

**Возьмите паузу и справьтесь с эмоциями.** Часто разобраться в конфликтной ситуации мешают эмоции, когда родитель испытывает приступы гнева, раздражения и бессилия. Умение «досчитать до десяти» и выдержать паузу (например, «Сейчас я не могу говорить, обсудим это за ужином») помогут взять ситуацию под контроль. Кроме того, полезно быть в контакте со своими эмоциями – отслеживать в каких именно ситуациях возникают неприятные ощущения и анализировать почему так происходит? Очень часто это связано с собственными детскими переживаниями и неприятными ситуациями, в которые мы попадали. Но здесь надо понимать, что ребенок не должен становиться заложником наших нерешенных проблем. Если одни и те же конфликтные ситуации повторяются, стоит задуматься об установлении четких правил и договоренностей. Если и родитель, и ребенок понимают «что можно, а что нельзя», то и эмоциональных вспышек будет меньше.

**Не переходите на личности, концентрируйтесь на сути разногласия.** «Ты настоящий придурок!», «Ты грубиянка и хамка!», «Ты вечно витаешь в облаках! Вот и по жизни будешь неудачником!»... В ходе конфликта другая сторона часто воспринимается как «зло», и вместо того, чтобы искать причины происходящего, появляется желание сказать что-то язвительное о личности оппонента. Необходимо научиться отделять человека от проблемы,

то есть концентрироваться на сути разногласия, а не на «демонизации ребенка» и навешивании на него ярлыков. Например, если речь идет о времени возвращения подростка домой, то нужно говорить именно об этой ситуации и не отвлекаться на эмоциональные всплески вроде «Ты специально меня бесишь?».

Чтобы избавиться от привычки переходить на личности, можно попробовать технику позитивного прецедента – вспомните, когда у ребенка получалось справиться с какой-то сложной ситуацией, когда он был в чем-то успешен. Позитивное представление о нём не позволяет делать негативные обобщения «У тебя всегда так! С таким и говорить не о чем!». Также очень важно сохранять контакт с ребенком и выстраивать с ним близкие отношения – понимание своего ребенка, его особенностей и переживаний, не позволит обозвать его «придумком» или навесить ярлык «неудачника».

**Не ищите виноватых.** Унижение ребенка и внушение ему чувства вины («Это всё из-за тебя!», «Ты виноват!») не поможет справиться с конфликтом. Это вызывает только разочарование и недоверие, а также желание ребенка в следующий раз соврать, чтобы избежать этих неприятных ощущений. Кроме того, регулярное давление на чувство вины может в итоге привести к «глухой обороне ребенка» – он просто перестанет вас воспринимать и слышать.

**Найдите общую выгоду.** За каждым конфликтом стоят определенные интересы родителей и ребенка. Для продуктивного решения конфликта их нужно найти и выявить: тот, который, с одной стороны, будет полезен для ребенка, а с другой – будет соответствовать воспитательной функции родителя.



### Как вести с ребенком диалог?

- Попросите его подробно высказать свою версию происходящего, выслушайте доводы, чтобы понять позицию ребенка – задавайте ему наводящие вопросы, уточняйте что именно он имеет в виду, пусть ребенок приведет конкретные примеры (например, подростки любят переводить разговор на общие темы и преувеличивать: «Ты никогда мне не доверяешь!» – не поддавайтесь на провокации и возвращайтесь к сути разговора);
- Спокойно выскажите свою точку зрения, при этом избегайте излишних обсуждений, дискуссий, назойливых нотаций – позиция должна быть сформулирована четко, понятно и немногословно; при этом сосредоточьтесь на воспитательном содержании требований, а не на желании «всё объяснить»;
- Договоритесь о вариантах решения конфликта – это может быть отказ от чего-то (с торона отказывается делать то, что намеревалась), принятие мнения оппонента (согласие с предложением/позицией другого), достижение компромисса (когда каждый идет на какую-то уступку).

Не бойтесь вступать с детьми в конфликт. Гармоничное развитие внутрисемейных отношений строится, в том числе, на способности правильно ссориться. Разногласия – это сигнал, что перемены необходимы, а значит есть возможность перестроить отношения и найти в них новые выгоды, полезные для обеих сторон. Кроме того, умение правильно конфликтовать – очень полезный навык для будущей жизни ребенка.



(Текст подготовлен Тарасевич Е.В. по материалам интернета)