

Способы конструктивного разрешения конфликтов в семье



Даже при самых хороших отношениях в семье конфликты неизбежны. И эта данность связана с тем, что мы живые люди с разными потребностями и представлениями о жизни.

Конфликт может быть принят как одна из форм нормального человеческого взаимодействия. Он не всегда и не везде приводит к разрушению - это один из главных процессов, служащих сохранению целого.

Ценность конфликтов в том, что они предотвращают окостенение семейной системы, открывают дорогу инновациям. Они могут быть стимулом к изменениям, вызовом, требующим творческой реакции. В конфликте, бесспорно, есть риск разрушения отношений, опасность непреодоления кризиса, но есть также и благоприятные условия выхода на новый уровень отношений и обретения новых жизненных возможностей.

Таким образом, основная задача членов семьи состоит в том, **чтобы не избегать конфликтных ситуаций, а правильно их разрешать.**

Существует 5 основных стратегий поведения в конфликте:

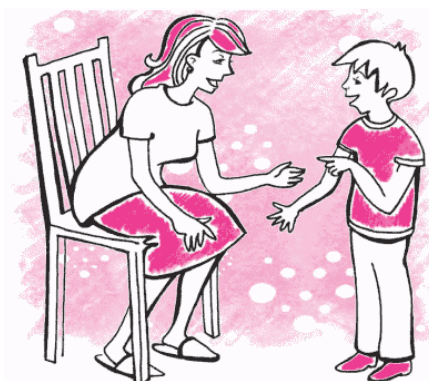
Соперничество	Соперничество отражает желание удовлетворить собственные потребности за счет других (ситуации модели "победа/поражение"). При такой стратегии человек готов сделать все для того, чтобы одержать победу.
Уступки	Уступки показывают, что потребности противоположной стороны важнее ваших. Данный стиль поведения наиболее эффективен, когда необходимо сохранить гармонию и предотвратить раскол в отношениях.
Уход от конфликтной ситуации	Уход от конфликтной ситуации показывает, что человеку безразличны как собственные, так и чужие потребности (модель "поражение/поражение"). Данный стиль может быть эффективным лишь в том случае, если его использовать как промежуточную (краткосрочную) стратегию до тех пор, пока ситуация не прояснится и не улягутся все эмоции.
Сотрудничество	Сотрудничество демонстрирует желание человека удовлетворить и свои потребности, и опасения другой стороны. Сотрудничество требует куда больше времени и энергии, чем другие стили поведения.
Компромисс	Компромисс - это нечто среднее между перечисленными выше стилями поведения. Он так или иначе приведет к частичному удовлетворению потребностей обеих сторон.

Отчего же происходят конфликты внутри семьи между родителями и детьми? Если вспомнить типичные случаи таких конфликтных ситуаций, то можно говорить о **столкновении интересов родителя и ребенка**, когда удовлетворение желания одной стороны неизбежно приводит к ущемлению интересов другой и вызывает обиду, гнев, раздражение. Например, ребенок хочет поиграть, а вы просите его в этот момент помочь (купить хлеба, помыть посуду и т.д.) Разные желания здесь и теперь приводят к конфликту.



Что делать в таких случаях?

Для конструктивного решения конфликтной ситуации необходимо, чтобы **выигрывали обе стороны** – и родитель, и ребенок. Как это можно осуществить? Прежде всего, необходимо вступить с ребенком в диалог, услышать его и понять себя. Для этого необходимо помнить о двух важных навыках общения: **активном слушании** и **«Я-сообщении»**.



Активное слушание — способ ведения беседы в личных или деловых отношениях, когда слушающий активно демонстрирует, что он слышит и понимает **прежде всего чувства говорящего**. Активно слушать собеседника — означает:

- дать понять собеседнику, что его слушают;
- сообщать партнеру о чувствах и переживаниях, связанных с услышанным.

Я-сообщение - форма высказывания, когда человек говорит о своих намерениях, своем видении, своем состоянии и своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять окружающих. **Я-сообщение** - способ, при котором рассказчик, обращаясь к слушателям, высказывается от первого лица. Примеры "я-высказываний": «Когда мне не уделяют внимания близкие люди, я начинаю грустить и мечтать» или «Когда я чувствую, что обо мне заботятся, мне становится радостнее».

Известный российский психолог Ю.Б. Гиппенрейтер сформулировала алгоритм поведения при разрешении конфликтов с детьми, где основную роль играет родитель, его действия:

1. Прояснение конфликтной ситуации.
2. Сбор предложений.
3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.
4. Детализация решения.
5. Выполнение решения; проверка.

Первый шаг: прояснение конфликтной ситуации.

Сначала родитель **выслушивает ребенка**. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: чего он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Родитель делает это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму **«Я-сообщения»**.

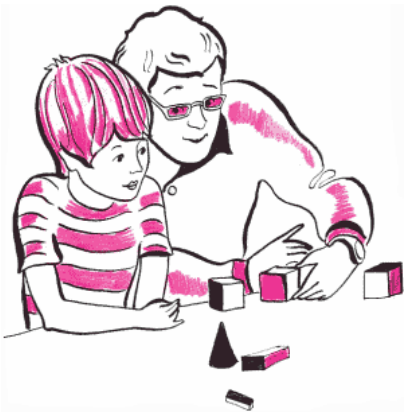
Важно начать с выслушивания ребенка и продемонстрировать желание его понять. Часто это внимание снижает накал страстей, потому что ребенок или подросток чувствует, что его воспринимают всерьез.

Точное «Я-сообщение» в конфликтной ситуации важно еще и по другой причине: **взрослому приходится задуматься, какая именно его потребность ущемлена действиями или желаниями ребенка**.



Второй шаг: сбор предложений.

Этот этап начинается с вопроса: «Как нам быть?», «Что нам придумать?» или «Как нам поступить?» После этого надо обязательно подождать, дать возможность **ребенку первому предложить решение** (или решения) и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее с вашей точки зрения предложение, сразу не отвергается. **Сначала предложения просто набираются «в корзинку»**. Если предложений много, их можно записать на листе бумаги.



Третий шаг: оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

На этом этапе проходит **совместное обсуждение предложений**. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения.

Если в выборе лучшего решения участвует несколько человек, то лучшим считается то, **которое принимается единодушно**.

Четвертый шаг: детализация принятого решения.

Когда решение уже принято, то **нужно уточнить детали и понять, что понадобится для его реализации**. Возможно, необходимо

научить ребенка чему-то до того, как он станет выполнять принятое решение, подготовить список действий.

Пятый шаг: выполнение решения, проверка.

Дальше происходит этап наблюдения за выполнением принятого решения. И тут надо понимать, что **если действие для вашего ребенка новое, то, возможно, он будет его выполнять неверно или совсем не выполнять**. В таком случае не стоит сразу же указывать на неудачи. Лучше подождать несколько дней. В удобный момент, когда есть время у ребенка и у вас и никто не раздражен, можно спросить: «Ну, как у тебя идут дела? Получается ли?» **Лучше, если о своих неудачах скажет сам ребенок**. Возможно, их будет слишком много. Тогда стоит уточнить, в чем, по его мнению, причина. Может быть, что-то не учли, или нужна какая-то помощь; или он предпочел бы другое, «более ответственное» поручение.

Этот алгоритм разрешения конфликтов требует времени, но оно будет потрачено с пользой. Во-первых, при таком общении дети и родители научаются разрешать сложные ситуации без конфликтов. Во-вторых, неразрешенный конфликт имеет свойство возобновляться и тогда часы, потраченные на ссоры и обиды, намного превысят время, которое можно было потратить на его разрешение. В-третьих, применения этого алгоритма снижает количество самих конфликтных ситуаций.

Если в семье ничего подобного не применяли, то начинать надо с общего разговора о том, как вообще можно разрешать конфликты. Родители могут рассказать об этом методе, попробовать использовать его на примере недавней ссоры. Самое главное - необходимо проявлять желание услышать и понять ребенка и осознавать, что происходит с вами, когда ребенок не хочет выполнять ваши просьбы.



Список литературы

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком - как? - М. 2003;
2. Заиченко Н.У. Конфликтные характеристики межличностных отношений и конфликты между детьми и взрослыми // Мир психологии, 2001. № 3 (27).-С. 197-209.

Статью подготовила

Педагог-психолог Старикова А.В.
07.02.14