Как правильно решить конфликт

Многие родители считают, что конфликты с детьми – это плохо, и стремятся их избегать. Однако ссоры обладают обучающей ценностью. Если ребенок научится конфликтовать правильно, в будущем это поможет ему избежать многих проблем в общении – он освоит навыки саморегуляции, поймет, что существуют разные точки зрения, научится высказывать своё мнение и договариваться.

Конфликты с детьми будут полезными и продуктивными, если чётко разделять понятия «конфликт» и «агрессия». Конфликт – это всего лишь ситуация разногласия и расхождения во мнениях, которая может использоваться как возможность найти новые выходы из ситуации.

Напряженное выражение лица, общение на повышенных тонах, крики, ожесточенность, подзатыльники, желание уничтожить источник проблемы – это уже признаки агрессии и насилия.

Очень часто конфликты между родителями и детьми перерастают в насилие, когда родитель хочет **«подавить бунт» грубой силой: «Закрой рот, и слушай меня!»**. Фактически это тирания, облаченная в форму воспитания.

В такой ситуации проиграют все – и родитель, и ребенок. Причина таких «срывов» – неспособность родителя переживать напряженность в отношениях с ребенком и желание избегать конфликтов.

Это нормально, что взрослые и дети смотрят на вещи по-разному. Расхождения во взглядах, сложности в отношениях, негативные чувства – естественная часть общения родителей и детей. Ребенок имеет право быть несогласным, испытывать негативные импульсы и чувства, злиться. Это не значит, что агрессивные проявления ребенка нужно оправдывать, но игнорировать и подавлять их тоже нельзя.

Чтобы научиться решать конфликты, сначала нужно избавиться от **боязни ссориться**. Если ребенку позволено вступать в конфликты, он поймет, как справляться со своими эмоциями, разочарованиями и несогласием. Родителю, в свою очередь, важно научиться поддерживать отношения, даже если они сложны и проблематичны.

**Есть несколько правил работы с конфликтными ситуациями:**

* **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. 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. Дело родителей – внимательно наблюдать, слушать и анализировать, а для этого 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. Крое того, полезно быть в контакте со своими эмоциями – отслеживать в каких именно ситуациях возникают неприятные ощущения и анализировать почему так происходит? Здесь надо понимать, что ребенок не должен становиться заложником наших нерешенных проблем.

* **Не переходите на личности, концентрируйтесь на сути разногласия.**

«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 ребенка. Необходимо научиться отделять человека от проблемы, то есть концентрироваться на сути разногласия.

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 «придурком» 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 (сторона 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.

<https://www.ya-roditel.ru/parents/>

<https://sirotstvy.net/ua>

<https://childdevelop.ru/articles/>

Педагог-психолог ГБОУ «Центр «Дар»

Глинских К. В.