

## **Профилактика конфликтных ситуаций в детско-родительских отношениях.**

Каждый родитель периодически испытывает сложности в общении со своим ребёнком. Это нормально. Ситуация усугубляется, когда сложности вызывают напряжение, а напряжение перерастает в конфликт. Положение дел становится критическим, когда конфликты не решаются, а наслаиваются друг на друга, и каждый последующий конфликт становится следствием предыдущего. Чтобы до этого не доводить, важно, по меньшей мере, своевременно разрешать конкретные ситуации. В любом конфликте всегда 2 стороны, конфликт между родителем и ребёнком не является исключением.

На атмосферу отношений между родителем и ребёнком влияет множество факторов:

- возрастные кризисы родителей и детей;
- супружеские конфликты;
- психологические и физические травмы, полученные ребёнком в раннем детстве или родителем в процессе его воспитания;
- особенности воспитания и многое другое.

Даже исходя из количества факторов, влияющих на итоговый результат, очевидно, что нет одного универсального способа наладить отношения с ребёнком, не получится в одночасье сделать их гармоничными. Но есть определенные базовые моменты, наличие которых может существенно облегчить достижение этой цели. К ним можно отнести доступность родителя и диалог с ребёнком.

Остановимся на таком понятии, как доступность родителя. Хорошо, если ребёнок всегда знает, что может связаться с родителями: поговорить за чашкой чая утром, позвонить после школы, разбудить в 2 часа ночи. Воспользуется он этой возможностью или нет, уже другой вопрос. Но сама готовность взаимодействовать, готовность выслушать ребёнка или просто побыть с ним молча какое-то необходимое ему время уже дает очень многое. Оказаться рядом, отозваться на призыв гораздо важнее, чем новый смартфон или дорогой велосипед для ребёнка, ради покупки которого вы торопитесь по утрам на работу, так заняты днем, что не можете взять трубку, и запираетесь в комнате ночью, чтобы никто не мог нарушить ваш драгоценный сон.

Тем временем, потребность в контакте с родителями никуда не исчезнет. Тоска по близкому человеку найдет отражение во внешнем мире, и ваше счастье, если это будет ведение дневника/блога или развитие близких межличностных отношений, а не связи с плохой компанией, знакомство с набором вредных привычек и ухудшение успеваемости в учебном заведении. Дайте ребёнку возможность поговорить с вами о том, что важно. Пусть он знает, что вы у него есть 24 часа в сутки (не путать с навязчивой опекой!). Однако, это знание мало чем поможет и ему, и вам, если у вас не будет диалога. Диалог мы определяем как обмен информацией, приводящий к развитию обоих собеседников. Обмен оскорблениями и претензиями в данном контексте не является диалогом. Многие дети и родители недооценивают значение диалога, считая, что нет смысла или не о чем разговаривать. В то же время, диалог является одним из источников гармоничных отношений. Через него можно узнать много нового и интересного о ребёнке, лучше разобраться в его потребностях и рассказать о своих. В нем можно обговорить принципы вашего с ребёнком взаимодействия, на чём оно основывается (например, честность, материальные блага; доверие и др.). Наряду с этим вы можете обозначить возможные

правила поведения в определенных ситуациях, обговорить преимущества их соблюдения. Можно поговорить о том, что для ребенка означает любовь, о приятных для него и для вас проявлениях любви. Ребёнок, который чувствует любовь, не хочет уходить из жизни, чувствует дома безопасность. Поговорите с ребенком о том, что важно.

### **Что помогает выстроить диалог?**

1. Открытые вопросы. Обычно вопросы делятся на закрытые и открытые. Закрытые вопросы используются для получения конкретной информации и обычно предполагают ответ в одном — двух словах, подтверждение или отрицание («да», «нет»). Например: «Сколько у тебя завтра уроков?», «Ты можешь встретиться с ним позже?», «Сколько человек ты хотел бы видеть на своем дне рождения?» и т. п.

Открытые вопросы служат не столько для получения сведений о жизни подростка, сколько позволяют поговорить с ним о его чувствах, ощущениях. Кто, если не родитель, даст ребёнку возможность поговорить об этом? Ради эксперимента, попытайтесь вспомнить, кто и когда вас последний раз спрашивал о том, что вы чувствуете в конкретной ситуации, искренне интересовался вашим душевным благополучием. Некоторые психологи отмечают, что открытые вопросы способствуют хорошим отношениям, закрытые затрудняют их формирование. Примеры открытых вопросов: «О чём бы ты хотел поговорить со мной?», «Что ты сейчас чувствуешь?», «Что ты почувствовал, когда услышал от меня эти слова?» «Почему тебе грустно?» и т. п. Открытые вопросы дают возможность ребёнку поделиться своими заботами с вами. Они передают ему инициативу в беседе и побуждают его исследовать свои установки, чувства, мысли, ценности, поведение, то есть свой внутренний мир.

2. Я-сообщения. Вспомните, как люди часто выражают свое недовольство чьим-то поведением или словами: «Ты не делаешь ничего из того, о чем я тебя прошу!», «Ты снова опоздал!», «Как ты со мной разговариваешь?!». Во всех репликах говорится о другом человеке и, по сути, содержится обвинение, критика. Такие речевые конструкции называют «Ты-сообщения». В своей и чужой речи их проще всего опознать по словам «ты, тебя, тебе». Обвинение провоцирует обиду, вызывает желание обороняться, а лучшая защита, как известно, — нападение. Соответственно, с точки зрения налаживания отношений, «Ты-сообщения» малоэффективны. Гораздо более конструктивным способом построить диалог и/или уладить конфликтную ситуацию являются «Я-сообщения». В них есть возможность сообщить ребёнку о себе, своих чувствах и переживаниях, а не о нем или его поведении. Такие сообщения начинаются с личных местоимений: я, мне, меня. В самом упрощённом варианте структура Я-сообщений включает в себя ситуацию и чувства, которые эта ситуация вызывает. Например, «Я злюсь, когда меня перебивают» или «Когда я слышу ночью громкую музыку, начинаю нервничать». К этому можно добавить информацию о последствиях нежелательных действиях и предложение альтернативного варианта поведения, который бы устроил и вас тоже. Например, «Когда я слышу ночью громкую музыку, то начинаю нервничать, потому что понимаю, что не высплюсь и утром проснусь с большой головой. Громкую музыку днем или вечером я переношу спокойно, а утром она даже действует на меня положительно». Или «Мне тревожно, когда я прихожу с работы и вижу, что уроки не сделаны. Я буду чувствовать себя гораздо лучше, если они будут готовы до 21:00.».

«Я-сообщения» позволяют выразить свои негативные чувства так, чтобы не обидеть ребёнка. Кроме того, их использование сближает, позволяя быть искренними и лучше узнать друг друга.

3. Совместный досуг. Он обеспечивает необходимые предпосылки для разговора (время, место, настроение). Рисование, готовка, отдых на природе, интеллектуальные игры, ручной труд – вариантов множество. Вам не обязательно быть активным участником процесса, то есть, делать то же, что делает ребёнок. Вы можете наблюдать со стороны, проявлять интерес, вникать в его деятельность. Общий интерес порождает желание сотрудничать, а оно побуждает к диалогу.

В заключение необходимо отметить, что не стоит стремиться к тому, чтобы полностью убрать конфликты из отношений с ребёнком, тем более с подростком. Они все равно будут, и они могут быть полезны для развития вас, ребёнка и ваших отношений. Доступность родителя и наличие диалога не являются панацеей от конфликта и не гарантируют отсутствие трудностей в общении с ребёнком. Но они облегчают понимание. Понимание того, что происходит с ребёнком в настоящий момент, что происходит в жизни ребёнка в целом и, наконец, что происходит в ваших отношениях с ним. Это понимание, в свою очередь, способно предотвратить лишние конфликты, а также позволяет вовремя распознать возможные «зоны риска» в жизни ребёнка и оценить необходимость и характер взаимодействия с ним в конкретный момент времени.