

Поради батькам: «Як ефективно вирішити конфлікт з дитиною»



Жодна родина не обходиться без конфліктів між дітьми та батьками. І нічого жахливого в цьому немає, адже «правильні» конфлікти допомагають зняти напругу між його учасниками, дають можливість знайти компромісне рішення без утиску інтересів одного з членів родини і в підсумку, тільки зміцнюють взаємини. Але все це вірно тільки щодо конфліктів, які розумно вирішують. Набагато частіше суперечки і сварки стають причиною затаєних образ та погіршенням стосунків між її учасниками.

При зіткненні інтересів виникає проблема відразу у обох сторін: і у дитини і у батьків. Що ж робити в таких ситуаціях? Батьки вирішують завдання по-різному. Одні кажуть: «Взагалі не треба доводити до конфліктів». Але ніхто не застрахований від того, що бажання наші і нашої дитини одного разу розійдуться. Коли ж починаються протиріччя, одні батьки не бачать іншого виходу, як наполягати на своєму, інші ж вважають, що краще, поступившись, зберегти мир. Так з'являються два неконструктивні способи вирішення конфліктів:

Перший можна назвати: «Виграє тільки дорослий».

Мотив дорослих, які вважають за краще цей спосіб, простий: якщо дати дитині робити те, що вона хоче, вона тільки так і буде чинити, не рахуючись з інтересами інших людей. Дорослий «пригнічує» дитину своєю перевагою в силі. І тим самим дає їй приклад якраз такої поведінки, яку він не хоче бачити у сина чи доньки.

Іноді дорослі-переможці обирають іншу тактику: домагаються свого наполегливими вмовленнями. Висновок дитини: «Батьки все одно наполягатимуть на своєму, мої бажання нікого не цікавлять». В результаті вона постійно відчуває себе переможеним. І почуття це відбивається в її поведінці: вона може бути або агресивною, або пасивною. Поступово накопичуються образи, розвивається відчуженість.

Другий неконструктивний спосіб: «Виграє тільки дитина».

Батьки вибирають цей спосіб за мотивами «все найкраще дітям», «мир за всяку ціну». У цьому випадку в родині вдається підтримувати атмосферу спокою і поступливості. Але навряд чи дитина зустрінеться з такою ж готовністю з боку інших дітей та дорослих. До того ж, у міру того як дитина росте, ростуть і її потреби. А у батьків накопичується невдоволення своєю вічною роллю покірних виконавців її бажань.

Існує також і конструктивний спосіб вирішення конфліктів. У ньому виграють обидва учасники – і дорослий, і дитина.

Алгоритм рішення включає в себе кілька кроків:

Перший крок – пояснення ситуації.

Дорослий активно слухає дитину, намагаючись зрозуміти її почуття, мотиви, труднощі. При цьому важливо починати саме з вислуховування дитини. Якщо вона переконається, що її чують, тоді зможе вислухати і вас, а потім перейти до спільного пошуку рішення.

Другий крок – збір пропозицій.

Починається він з питань: «Як нам вчинити в цій ситуації?», «Що можна зробити?».

Важливо, щоб дитина сама пропонувала варіанти рішень. Дорослий висловлює свої міркування. При цьому збираються всі пропозиції, навіть якщо вони на перший погляд не надто прийнятні.

Третій крок – оцінка пропозицій і вибір найбільш прийняттого.

Це дуже важливий етап. Доброзичливо обговорюються і враховуються всі думки, без роздратування і образ. І поступово у дітей виробляється звичка вирішення конфліктів мирним шляхом. Коли в обговоренні бере участь кілька сторін, найбільш прийнятним вважається пропозиція, яка влаштовує всіх учасників.

Крок четвертий – деталізація прийнятного рішення.

Необхідно уточнити, як само буде виконуватись це рішення.

П'ятий крок – виконання, перевірка.

Не виключено, що не все піде так, як ви очікуєте. Через якийсь час варто запитати у дитини, чи не потрібна їй якась ваша допомога.

Але саме головне – це дати можливість дитини висловитись, висказати свою думку і навіть незадоволення. Ваша любов і довіра, нехай навіть без достатніх підстав, дадуть дитині більше, ніж очні ставки та перехресні допити.

Критерії агресивності (спостереження за дитиною)

1. Втрачає контроль над собою.
2. Сперечається, свариться з дорослими.
3. Відмовляється виконувати правила.
4. Навмисно роздратовує людей.
5. Звинувачує інших у своїх помилках.
6. Злиться і відмовляється зробити щось.
7. Заздрить, мстить іншим.
8. Дратують дії оточення.

Припустити, що дитина агресивна, можна лише в тому випадку, якщо впродовж не менш ніж 6 місяців у її поведінці виявлялися хоча б 4 з 8 перелічених ознак.

Дитині, в поведінці якої простежується агресивність, необхідна допомога фахівця: психолога або лікаря, і, безумовно, родини.

Правила для батьків

1. «Встановлення меж дозволеності».
2. Чіткі рамки допустимої поведінки дитини повинні базуватися на фундаменті сердечної близькості.
3. Встановлені межі повинні відповідати віку й не повинні вступати в протиріччя з потребами дитини.
4. Встановлюйте межі, які дають можливість маленьких перемог.
5. Всі правила, вимоги, обмеження й заборони повинні бути погоджені між батьками й тими, хто бере участь у вихованні дитини.
6. «Наслідки (санкції) повинні впливати безпосередньо з поганої поведінки». Знання правил, установлених у доброзичливій формі з боку батьків, робить життя дитини більш усвідомленим, організованим, а також створює відчуття безпеки й внутрішнього комфорту.

Спостереження агресивних дітей і робота з ними привели нас до висновку, що повністю збігається з думкою австралійського психотерапевта В. Оклендер: «Я сприймаю дитину, людину, якою рухає почуття гніву, відкинутості, тривоги, незахищеності, образи.... У неї часто простежується низька самооцінка. Вона не здатна або не хоче, або боїться виразити те, що відчуває, іншим способом, тому що якщо вона це зробить, то може втратити силу, що лежить в основі агресивної поведінки. Вона відчуває, що це єдиний шлях, який сприяє виживанню».