

«Учимся общаться без конфликтов»

Все болезни от нервов...

(Народная мудрость)

Конфликты – это спор, ссора, скандал, в которых стороны не скупятся на взаимные упреки и оскорбления. Самое страшное в конфликте – это чувства, которые люди испытывают друг к другу. Страх, злоба, обида, ненависть, – главное чувство конфликта.

Без конфликтов жизнь не возможна, нужно научиться их конструктивно разрешать. Для того, чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться осознавать масштабы и детали разногласий и открыто обсуждать их. Заглаживание конфликтной ситуации, уход от ее решения может привести к проблемам куда более серьезным:

- проблемам физического плана, связанные со здоровьем;
- проблемам психологического плана (уход в себя, в свою душевную боль, изменение характера человека, психическое расстройство, суицид и т.д.);
- проблемам социального плана (потеря семьи, развод, потеря работы, потеря себя).

Главная способность в конфликте – способность к конфронтации-объяснению. Это – умение:

- отстаивать свою позицию открыто, “лицом к лицу”;
- оценивать саму конфликтную ситуацию, ее содержание, а не человеческие качества своего партнера;
- сохранить личностные отношения всех участников конфликта.

Причины конфликтов родителей с подростками

Подростки в конфликте:

- кризис переходного возраста;
- стремление к самостоятельности и самоопределению;
- требование большей автономии во всем – от одежды до помещения;
- привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье;
- бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

Родители в конфликте:

- нежелание признавать, что ребенок стал взрослым;
- боязнь выпустить ребенка из гнезда, неверие в его силы;
- проецирование поведения ребенка на себя в его возрасте;
- борьба за собственную власть и авторитетность;
- отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребенка;
- неподтверждение родительских ожиданий.

Существует несколько реакций на конфликты. Рассмотрим их.

Реакция амбиции

Получив информацию, придающую вес другому лицу, человек тут же старается принизить значение этой информации, стараясь подчеркнуть собственную значимость в глазах других людей.

Реакция самодовольства

Желание похвастаться своими возможностями или привилегиями, достижениями, при этом наблюдая за реакцией других людей. Получение радости от зависти других людей.

Реакция зависти

Человек достиг успеха, другой от его успеха и достижений “заболевает”. Он считает, что успех другого возможен только после успеха его самого.

Реакция злорадства

Человек радуется тому, что кому-то плохо. Часто при этом не скрывает своих чувств.

Реакция захвата

Желание во что бы то ни стало присвоить себе заслуги другого человека, несмотря на свои реальные заслуги.

Реакция агрессии

Человек использует угрозы и грубость в достижении цели. Это характерно для людей, амбициозных и нечувствительных к страданиям других.

Реакция присвоения

Гиперопека или прилипание к человеку для реализации своих целей.

Реакция безразличия

Бестрепетное отношение к физическому и душевному страданию другого человека.

Совет психолога родителям «Шесть рецептов избавления от гнева»

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	♦ Слушайте своего ребенка. ♦ Проводите вместе с ним как можно больше времени. ♦ Делитесь с ним своим опытом. ♦ Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. ♦ Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
№ 2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	♦ Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно), ♦ Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
№ 3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	♦ Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: ♦ «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или: ♦ «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, по-

		жалуйста, не трогай меня»
№ 4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	♦ Примите теплую ванну, душ. ♦ Выпейте чаю. ♦ Позвоните друзьям, ♦ Сделайте «успокаивающую» маску для лица ♦ Просто расслабьтесь, лежа на диване. ♦ Послушайте любимую музыку.
№ 5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	♦ Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. ♦ Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.
№6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям	♦ Изучайте силы и возможности вашего ребенка. ♦ Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все загодя. ♦ Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т. д.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

1. Изменения своего отношения к ситуации и поведения в нём.

- Умение определить, что общего стало предконфликтным, и «вернуться» из предконфликтной ситуации нормальному взаимодействию, а не пойти на конфликт.
- Умение человека понимать партнёра по взаимодействию и не идти на конфликт, если нет уверенности в том, что партнёром его мотивы правильно поняты.
- Терпимость к инакомыслию.
- Забота человека о снижении своей относительно устойчивой тревожности и агрессивности.
- Управлять своим текущим психическим состоянием, избегать предконфликтных ситуаций при переутомлении или перевозбуждению
- В общении с окружающими нужно быть внутренне готовым к решению возникающих проблем путём сотрудничества, компромисса, избегания или уступки.
- В ходе общения с партнёром желательно хотя бы изредка улыбаться.
- Не нужно ждать от окружающих слишком многого.
- Общаться с людьми, проявляя искреннюю заинтересованность в партнёре по общению.

- Конфликтоустойчивость – способность человека сохранять конструктивные способы взаимодействия с окружающими вопреки воздействию конфликтогенных факторов.

- Не забывайте о чувстве юмора.

1. Способы и приёмы воздействия на поведение оппонента.

- Не требуйте от окружающих невозможного, учитывайте, что их способности к различным видам деятельности различны.

- Не стремитесь быстро, радикально, путём прямых воздействий перевоспитать человека.

- В процессе общения важно оценивать актуальное психическое состояние партнёра и избегать обсуждения острых проблем, если повышена вероятность агрессивной реакции с его стороны.

- Оценка актуального психического состояния партнёра по общению способствует знанию законов невербальной передачи информации путём мимики, жестов, позы, движений.

- Эффективный способ предупреждения конфликтов – своевременная информация окружающих об ущемлении ваших интересов.

- По отношению к защите своих интересов можно занимать достаточно твёрдую позицию и отстаивать их упорно. По отношению к самому оппоненту, его личности целесообразно занимать по возможности мягкую позицию.

- В процессе обсуждения проблемы важно не перебивать оппонента, дать ему выговориться.

- Желательно как можно более заблаговременно информировать людей о ваших решениях, затрагивающих их интересы.

- Для предупреждения конфликтов важно не расширять сферу противодействия с оппонентом, не увеличивать число обсуждаемых проблем, не критиковать личностные качества партнёра по общению.

- «Не загоняйте оппонента в угол».

- Установите неформальный, личностный контакт с партнёром по взаимодействию.

- В процессе общения желательно избегать крайних, жестоких, категоричных по форме оценок любых аспектов обсуждаемых проблем, тем более позиции и личности партнёра.

1. Психология конструктивной критики.

Что нужно сделать, прежде чем критиковать?

- Выяснить, нельзя ли исправить дело без критики.

- Определить, кому выгодно наличие недостатков.

- Определить цель критики. (Критика – не самоцель, а средство улучшения жизни.)

- Выяснить отношение критикуемого к его ошибкам: возможно, уже это окажется достаточным для исправления дела.

- Знать, как обычно реагирует на критику критикуемый, и в соответствии с этим выбирать форму критики.

- Точно знать, что произошло и каковы последствия плохого выполнения работы.

- Для критического анализа не должно быть закрытых зон и неприкосновенных лиц.
- Выслушать позицию критикуемого до конца.
- Изложить своё понимание того, что будете критиковать.

МИНИ-ПРАКТИКУМ.

Из всего вышесказанного следует вывод, подтверждающий народную мудрость: действительно, психологический дискомфорт изрядно подтачивает здоровье. А живем мы с вами (и дети!) в век стресса – такова расплата за прогресс... Где же выход, где свет в “конце тоннеля”?

Философскую часть вопроса оставим сильным мира сего. И все же многое в решении этого вопроса зависит от нас с вами, ведь дети целиком и полностью зависят от нас, родителей и воспитателей. Что мы могли бы сделать уже сейчас в русле обеспечения эмоционального благополучия и психологического комфорта для ребятишек?

Сегодня мы с вами говорили о том, что здоровье ребенка зависит не только от правильного питания, разумного режима дня и зарядки. Раскрыв значимость эмоционального благополучия ребенка в деле сохранения и укрепления его здоровья, мы неизменно приходим к выводу о том, что лишь совместными усилиями мы сможем решить эту непростую задачу.

Восемь рецептов повышения самооценки для родителей

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№ 1	Постарайтесь более позитивно относиться к жизни	♦ Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений ♦ Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное
№ 2	Относитесь к людям так, как они того заслуживают	♦ Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества
№ 3	Относитесь к себе с уважением	♦ Составьте список своих достоинств ♦ Убедите себя в том, что вы имеете таковые
№ 4	Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе	♦ Чаще смотрите на себя в зеркало, пытайтесь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе ♦ Если да — то не откладывайте
№ 5	Начинайте принимать решение самостоятельно	♦ Помните, что не существует правильных и неправильных решений ♦ Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать
№ 6	Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	♦ Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи... ♦ Имейте и любите свои «слабости»

№ 7	Начинайте рисковать	♦ Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика
№ 8	Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.	♦ Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций ♦ Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки. А жителям больших городов желательно почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика.

Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком.

Родителям тревожных детей будут полезны релаксационные упражнения. Выполнение этих упражнений совместно с детьми способствует не только физическому расслаблению организма, но и укреплению доверительных отношений между взрослым и ребенком.