Как договариваться с ребенком

Оставить спорную ситуацию, без поиска выхода из нее – значит позволить отношениям разрушиться. Неразрешенный конфликт вызывает растущее недовольство отношениями у одной или обеих сторон и рано или поздно приводит к гибели этих отношений.

Стратегии решения конфликтов

Оставить спорную ситуацию как есть, без поиска выхода из нее – значит позволить отношениям разрушиться. Так поступают люди, склонные уходить от преодоления жизненных трудностей. Людям такого типа свойственно не думать о возникшей проблеме, отказываться решать ее, замыкаться в себе, потому что они не верят в себя и свои силы и/или сознательно недооценивают ситуацию и ее последствия. Их эмоциональная реакция связана с чувством безнадежности или уныния, покорности, позицией жертвы или, напротив, со злостью и склонностью винить в неприятностях окружающих.

Неразрешенный конфликт вызывает растущее недовольство отношениями у одной или обеих сторон и рано или поздно приводит к гибели этих отношений.

Противоположный тип людей склонен сохранять отношения и поддерживать взаимодействие с другими людьми, предлагая им поддержку в сложных жизненных ситуациях и ожидая от них того же. Такие люди анализируют трудности, занимаются поиском выхода из возникшей проблемы. Им свойственны высокий самоконтроль и самооценка, они верят в себя и свои силы. При возникновении трудностей в жизни, непосредственно в отношениях нормальным эмоциональным откликом для них становится возмущение, протест, при этом их уверенность в существовании выхода из любой затруднительной ситуации не страдает.

Представители того или иного типа совладающего поведения передают свои умения детям. Именно родители иногда создают в семье ситуацию, когда с ребенком невозможно договориться.
Есть еще третий тип людей, использующих при столкновении с трудностями **относительно адаптивные способы совладающего поведения**. Представители этого типа временно отступают от решения проблем, много рассуждают, сравнивают свои трудности с чужими, надеются на помощь свыше и т. д. Эмоциональное напряжение такие люди склонны снимать отреагированием, а ответственность за преодоление проблем перекладывать на плечи других.

Как конфликты могут разрушать отношения

В рамках нашей культуры у поколений советского и постсоветского периодов самый распространенный и проверенный способ разрешения конфликтов, к сожалению, деструктивный – когда с ребенком не разговаривают, не договариваются, а отдают ему приказы, команды, дают инструкции, предъявляют требования, т. е. действуют авторитарно. Либо, наоборот, – в мягкой («интеллигентной») манере, возможно, с позиции того самого покорного командам ребенка, потакая своему чаду во всем, взращивая маленького диктатора. И в той, и другой манере отношений конфликты разрешаются за счет одной из сторон: либо ребенка, либо родителей (воспитателей). При этом одна из сторон остается неудовлетворенной, недовольной и страдает.
Родители (воспитатели) либо привычно (постоянно и неизменно – хронически) обращаются к детям в духе: «Я так сказал(а)!», «Делай, что говорю, а не то…», либо так же привычно идут на уступки, не желая доводить ситуацию до конфликта из чувства вины и опасения спровоцировать у ребенка истерику или агрессивное поведение. Какая-то из сторон добивается своего силой или манипуляциями. Обратите внимание на слово «добиваться» – уже сам его корень «бить» не сулит ничего хорошего ни для отношений, ни для адресата.

Хорошо, если при таком стиле взаимоотношений имеется возможность уходить из них совсем или выходить, чтобы отдохнуть и восстановиться. В детско-родительских отношениях нет (или почти нет) возможности брать подобные тайм-ауты. Особенно это касается детей – не могут они уходить в «длительный отпуск» от своих родителей, воспитателей или других опекающих их взрослых. Но рано или поздно хронически страдающий или неудовлетворенный участник отношений отдаляется – либо морально, либо физически.

В данном случае речь идет о хронических формах применения представленных способов выхода из спорных ситуаций. Однако в жизни бывает много непредвиденных событий, когда реагировать приходится мгновенно, и тогда либо применяется авторитарный способ решения проблемы, либо делается временная уступка.

Когда договориться трудно

Для решения возникающих проблем и улаживания разногласий с другими людьми необходимы определенные **навыки в сфере адаптивности и самоконтроля**. Их недоразвитие приводит к неспособности договариваться в конфликтных ситуациях. Вот почему некоторые дети и взрослые бывают несговорчивыми. Более того, склонность к постоянным скандалам и истерикам, объясняется задержкой развития именно навыков адаптивности и самоконтроля. Взрыв, вспышка раздражения или другие формы неадаптивного поведения возникают, когда предъявляемые к человеку требования превышают его способность адекватно на них отвечать.

В случаях с такими детьми тоже необходимо договариваться – но лучше не тогда, когда конфликт уже возник, а раньше. Истерики или взрывное поведение детей случаются в одних и тех же спорных ситуациях (например, при чистке зубов, уборке игрушек, складывании одежды и проч.), которые взрослым просто нужно отследить. Тогда можно будет в спокойной обстановке прийти к какому-то соглашению.

Список навыков, которых не хватает несговорчивым детям и взрослым:

1. Навыки сознательного самоуправления. К ним относятся способность переключаться с одной задачи на другую, навык организации и планирования (разработка соответствующего плана действий при столкновении с проблемой или раздражителем) и способность дистанцироваться от аффекта.
2. Речевые навыки. К ним относятся навыки определения и выражения эмоций; распознавания и формулирования собственных потребностей, решения проблем с помощью вспоминания о том, как они уже решались когда-то.
3. Навыки контроля эмоций. Есть дети, для которых раздражение, повышенная возбудимость, капризы и усталость более обычны, чем прочие типы настроения, и при этом они переживаются ими гораздо острее. Очевидно, что таким детям самоконтроль дается сложнее, чем другим.
4. Навыки интеллектуальной гибкости. Описывая навыки интеллектуальной гибкости нельзя забывать черно-белое восприятие действительности, свойственное детям; склонность к предсказуемости и размеренному течению жизни; стремление выделять отдельные факты, детали и неумение видеть общую картину. Все это в совокупности, безусловно, затрудняет адаптацию в сложном и непредсказуемом мире.
5. Социальные навыки. Это интеллектуальные навыки обработки информации в ходе общения. Многие взрывные дети плохо разбираются в сути происходящего и нюансах человеческих взаимоотношений, из-за чего часто плохо переносят те или иные социальные ситуации.

Схемы урегулирования конфликтных ситуаций с детьми

Итак, чтобы сохранить, спасти или улучшить отношения, нужно договариваться, а еще быть чуткими к своим и детским ситуативным слабостям и «недоразвитости» тех способностей, которые нужны, чтобы не доводить себя и/или другого в конфликтах до истерик или скандалов.

Первый способ:

• прояснение конфликтной ситуации;
• сбор предложений;
• оценка предложений и выбор наиболее приемлемых из них;
• детализация решения;
• выполнение решения, проверка.

Начнем со схемы конструктивных действий по выходу из спорной ситуации, когда, выигрывают обе стороны. Этот способ не нов, широко известен и основывается на таких навыках общения, как активное слушание и «Я-сообщения».

На первом этапе происходит прояснение конфликтной ситуации, причем взрослый применяет способ активного слушания (т. е. больше слушает, чем говорит), а также способ «Я-сообщений» (если он говорит, то без обвинений и претензий к ребенку, а исключительно о своих чувствах и переживаниях).

На втором этапе взрослый задает вопросы: как же нам быть, что же нам придумать, как нам поступить? При этом он приглашает ребенка к выработке совместного решения возникшей проблемы и дает ему возможность высказаться первым.

На третьем этапе происходит обсуждение предложений. Лучшим считается то, которое принимается единодушно.

На четвертом – проводятся необходимые объяснения.

Пятый этап требует корректного наблюдения за выполнением решения и деликатного обращения с ребенком в связи с его возможными неудачами при выполнении принятого решения.

Второй способ:

• сочувствие и его подтверждение;
• выявление проблемы;
• приглашение к разговору.

На первом шаге родитель (воспитатель) утешает, успокаивает расстроенного ребенка, выражает ему сочувствие и понимание, применяя активное слушание. Ребенок высказывается сам или, когда не в состоянии этого сделать, с помощью предположений взрослого говорит о том, что случилось.

На втором шаге родители (воспитатель) делятся с ним своими чувствами и соображениями, используя все те же «Я-сообщения».

На третьем шаге происходит совместное обсуждение решений проблемы с учетом потребностей обоих участников диалога. Приемлемым считается любое решение, которое выполнимо (обеими сторонами), реалистично и устраивает обе стороны.

Пример совместного решения проблем в ситуации с мальчиком, который не любит сопровождать мать и старшего брата в походе в кинотеатр.

Взрослый (*сочувствуя*): Мы собираемся сегодня пойти в кино. Я знаю, что иногда тебе не хочется смотреть кино – ты боишься, что в фильме может быть что-нибудь страшное.
Ребенок: Я не люблю страшные фильмы.
Взрослый (*давая подтверждение, выявляя проблему и приглашая к разговору*): Я знаю это и вовсе не говорю, что ты должен идти с нами на страшный фильм, но, понимаешь, твой брат очень хочет пойти в кино, а я не могу отпустить его одного. Давай подумаем, что делать в такой ситуации. У тебя есть идеи?
Ребенок: Мы можем не ходить в кино.
Взрослый: Что ж, это идея, но если мы не пойдем в кино, ты будешь доволен, а твой брат будет расстроен. Давай придумаем что-нибудь такое, что устроило бы всех.
Ребенок: Мы можем пойти посмотреть какой-нибудь нестрашный фильм.
Взрослый: Действительно. Давай посмотрим, что сейчас идет в кинотеатрах, и выберем что-нибудь такое, чтобы не было страшно и что вы оба хотели бы посмотреть. Если мы найдем такой фильм, то сходим на него все вместе и ты

при этом не будешь волноваться из-за того, что там может быть что-то страшное. Договорились?..

Способ общения в спорных ситуациях лучше всего применять с далеко идущей целью – развития у детей недостаточных навыков адаптивности и самоконтроля. Чем чаще взрослые договариваются с детьми, тем больше понимания и сотрудничества становится в их отношениях, тем реже возникают споры и конфликты.

Научиться использовать предложенные схемы взаимодействия непросто, особенно тем, кто не привык договариваться. Требуется определенный труд, работа над неизбежными ошибками и срывами – возвратом к прежним методам взаимодействия.

Подготовила: педагог-психолог
Кузьмина Анна Михайловна