

Рекомендации психолога при конфликтных ситуациях

Конфликты между родителями и детьми: причины и способы преодоления

Как разрешать противоречия так, чтобы в конфликтных ситуациях выигрывали все?

Нужно научиться находить альтернативы, не случайно мы живем в мире постоянных компромиссов и переговоров. Нахождение альтернативы означает возможность разрешить конфликт между родителями и ребенком таким образом, чтобы каждый почувствовал себя лучше и понял суть противоречия. Оно включает в себя достижение взаимного согласия.

Родители прежде всего должны помнить, что поиск альтернатив отличается от «дачи» советов и указаний типа: «Сделай это», «Я думаю, что ты должен...»

Такие советы бесполезны по следующим причинам:

1. Совет делает ребенка только более зависимым от родителя. Он не способствует тому, чтобы ребенок научился решать проблемы и приобрел независимость;
2. Часто ребенок скептически воспринимает советы взрослого и не любит, когда ему указывают, что и как делать. Напротив, он стремится включиться в обсуждение проблемы;
3. Возникает вопрос, кто виноват в том случае, если родительский совет не работает – ребенок или родитель?

Научить ребенка находить альтернативу означает помочь ему в выборе наилучшего способа действия и принятии им ответственности за выполнение решения.

Существуют определенные этапы поиска альтернативы:

1. Определение противоречия или проблемы.
2. Выработка альтернативных решений.
3. Обдумывание и оценка альтернативных решений.
4. Выбор альтернативы и реализация решения.
5. Определение того момента в будущем, когда можно будет оценить прогресс.

Важную роль в процессе поиска альтернатив играют установки.

И родитель, и ребенок должны:

1. Хотеть услышать партнера;

2. Хотеть разрешить конфликт;
3. Понимать и по возможности принимать чувства партнера;
4. Верить, что другой человек тоже может найти хорошее решение;
5. Смотреть на другого человека как на самостоятельную личность, с его особыми чувствами.

Почему метод исследования альтернатив работает?

Процесс исследования альтернатив оказывается *эффективным в разрешении детско-родительских противоречий по следующим причинам:*

1. У ребенка появляется мотив найти и реализовать решение.
2. Появляется шанс найти наилучшее решение.
3. Развиваются мыслительные способности ребенка.
4. К наилучшему результату приводит демократическая философия родителей.
5. Возникает гармония и любовь среди членов семьи.
6. Ослабевает склонность родителя к принуждению.
7. Устраняется потребность в демонстрации силы как со стороны родителя, так и со стороны ребенка.
8. Исследование альтернатив касается реальных проблем вовлеченных в них людей.

