

Спасти от пропасти. Занятие 3.



Занятие 3. «Я тебя слышу» (профилактика детско-родительского конфликта).

Цель: профилактика конфликтных ситуаций в отношениях родителей с подростком.

Ход занятия

1. Упражнение «Внимание, конфликт!»

Цель: введение участников в парадигму понятия «конфликт».

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручки, цветные карандаши.

Техника проведения: участникам предлагается придумать и нарисовать знак, предупреждающий о назревающем конфликте (провести аналогию с дорожными знаками). Делается акцент на том, что все работы разные, т.е. каждый для себя определяет понятие «конфликт» по-разному: кто-то вкладывает в него лишь отрицательное, кто-то не забывает и о положительных моментах.

Данное упражнение очень хорошо работает в семье для предупреждения конфликтных ситуаций, особенно с детьми и подростками.

2. Мини-лекция «Что такое конфликты? Как их избежать?»

Конфликт – это наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе взаимодействия. Как избежать конфликтов с подростком или разрешить их?:

- Говорите спокойно и твердо.
- Не злитесь. Когда сердитесь – возьмите «тайм-аут».
- Делайте паузы в разговоре, чтобы дать ребенку высказаться.
- Позвольте подростку выразить свой гнев, но пусть он делает это в своей комнате.
- Откажитесь от той модели поведения, которая неэффективна.
- Когда обсуждаете с подростком то, что нужно изменить, откажитесь от «Ты-высказываний» в диалоге с ним.
- Учите его поступать по-другому, не споря с ним.

3. Экспресс-диагностика «Стратегии поведения в конфликте»

Цель: определить стратегию поведения в конфликтных ситуациях.

Техника проведения: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть

ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

9.

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.

В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

21.

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.

22.

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

В. Я отстаиваю свои желания.

23.

А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Анализ результатов теста и ключевые вопросы.

Стратегия соперничества (конкуренции) проявляется как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому). Ключевые утверждения: 3а, 5б, 7а, 8б, 9а, 11б, 12б, 14а.

Стратегия сотрудничества, при которой участник конфликтной ситуации стремится прийти к альтернативе, удовлетворяющей интересы обеих сторон. Ключевые утверждения: 2б, 4а, 7б, 10а, 12а, 16а, 17б, 19б.

Стратегия компромисса – готовность отказаться в конфликте от части своих притязаний и ожидание ответных уступок: 2а, 6б, 9б, 11а, 15б, 16б, 18б, 19а.

Стратегия избегания – характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей. Ключевые утверждения: 1а, 4б, 5а, 6а, 8а, 13б, 14б, 20а.

Стратегия приспособления, для которой типично принесение в жертву собственных интересов ради другого. Ключевые утверждения: 1б, 3б, 10б, 13а, 15а, 17а, 18а, 20б.

4. Мини-лекция "Сглаживание конфликтов"

Цель: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Когда наши дети становятся подростками, мы конфликтуем с ними гораздо чаще, чем когда-либо до этого. Наши дети становятся взрослее, стремятся к независимости, к выражению своего мнения, поиску индивидуальности, а мы не всегда одобряем эти поиски, эти проявления независимости. Так что возникновение периодических конфликтов это, в принципе, нормально.

Однако, если конфликты не заканчиваются, возникают из-за сущих пустяков, изнуряют обе стороны и разрушают отношения, пора брать ситуацию под контроль, а именно - учиться управлять конфликтами. Да, это придется делать нам, родителям. Не на детей же перекладывать ответственность за умение эти конфликты решать.

Для начала почаще вспоминайте себя в возрасте вашего ребенка. Как вы сами себя вели и почему, что хотели продемонстрировать, доказать родителям, о чем хотели, чтобы они услышали, что, наоборот, от них скрывали... Вспомните свои чувства и переживания, это поможет наладить связь с вашим подростком.

Помните о том, что мозг подростка сильно отличается от вашего мозга, он еще в процессе созревания, многих вещей ребенок реально не осознает, не понимает риски, не чувствует черты, безопасности, пробуксовывает инстинкт самосохранения. Подросток попросту не может просчитать и увидеть наперед все возможные последствия своих поступков. Он может быть не в состоянии увидеть вещи с вашей точки зрения.

Проявляйте гибкость в отношении некоторых вещей, будьте готовы искать компромиссные решения. Когда вы идете на компромисс, вы демонстрируете ребенку навыки решения проблем. Простая ситуация: ребенок хочет покрасить все стены своей комнаты в черный цвет, но вы против. Однако, это та ситуация, в которой можно проявить гибкость, и никто не пострадает: предложите ребенку покрасить для начала только одну стену и посмотреть, будет ли нравиться. Потом можно покрасить и вторую стену, если желание останется, но не больше. Объясните, что с точки зрения дизайна это не самое лучшее решение, что в темных комнатах быстрее портится настроение и так далее. Можно и по поводу цвета найти компромисс: например, не черный, а темно-синий или серый оттенок.

Однако, в ситуациях, в которых вам нужно сказать «нет», ведите себя твердо, но спокойно. Проявите понимание и уважение к желанию ребенка, однако ваше «нет» будет нерушимым, и проверять его на прочность не стоит. Ну какие это могут быть ситуации? Например, ребенок хочет сделать татуировку на теле, проколоть себе бровь, язык, нос... «Милый, я понимаю, что тебе хочется выглядеть так же, как твой кумир, и ты можешь сделать это, когда тебе исполнится 18. А сейчас тебе 13 лет, времени подумать - вагон. Но пока тебе нет 18 лет, татуировки делать я тебе не разрешаю».

Избегайте конфликтов, когда вы расстроены или раздражены. Сгоряча можно сказать много лишнего и обидного, что еще больше увеличит пропасть между вами и ребенком. Отложите разговор до тех пор, пока не успокоитесь, пока не почувствуете себя спокойным и здравомыслящим человеком. Заведите такое правило в семье, пусть все привыкают: пока мы расстроены или раздражены, мы не пытаемся решать споры, иначе можем сильно посориться.

Прежде чем говорить свои веские слова ребенку, взвесьте их, подумайте, как они звучат со стороны, как прозвучат для вашего подростка. Все ли ему будет понятно, нет ли в вашем обращении обидных слов, которые отвлекут его внимание от сути и спровоцируют новую ссору.

Когда начали разговор с ребенком, старайтесь быть максимально в него вовлечены, сосредоточены на нем: не отвлекайтесь на телефон, на телевизор, установите зрительный контакт с ребенком, выслушивайте его, не перебивайте, дайте ему высказать свое мнение, свою точку зрения. Будьте готовы услышать неприятные вам вещи, даже о себе.

Если в общении с ребенком при всем старании вы проявили несдержанность, слишком остро отреагировали на мелочь, признайтесь ребенку, что не хотели так

себя вести на самом деле, извинитесь. Вы - не совершенный родитель. Вы обычный родитель. Если самообладание быстро не возвращается, попросите ребенка отложить разговор до момента, когда вы успокоитесь. Вспоминайте правило: не решать вопросов в раздраженном состоянии.

Если не может успокоиться ребенок, особенно после вашего отказа в чем-то, уважайте и его проявление чувств. Скорее всего, он захочет уйти и хлопнуть дверью в своей комнате. Дайте ему эту возможность. Это его право. Это нормально. Просто дайте понять, что вы рядом, готовы выслушать, когда он будет поговорить.

Но если вы еще стараетесь не проявлять гнев и крик по отношению к подростку, то ему это сделать по отношению к вам гораздо тяжелее, хотя бы потому, что он находится под неконтролируемым действием гормонов. Так что, если ребенок сердится на вас, повышает голос, выбирает слова пообиднее, психологи обычно советуют:

- *оставаться спокойными*
- *сделать перерыв обоим, если трудно оставаться спокойными*
- *дать понять ребенку, что вы слушаете его, уважаете его мысли и чувства, понимаете, чем они вызваны*

И самое сложное в конфликтной ситуации: помнить о сути проблемы, которую вы сейчас пытаетесь решить, и не поддаваться на соблазн припомнить старые ошибки ребенку или съехать вообще на другую тему.

Почему это так важно - уметь управлять собственными эмоциями и реакциями, когда вы слышите что-то неприятное для вас от ребенка? Да просто потому, что ребенок будет учиться этому у вас и не будет бояться сложных разговоров с вами, не будет бояться ваших реакций - гнева, слез, истерик, упреков... А значит, у него не будет необходимости лгать вам, скрывать от вас что-то, делать за вашей спиной. Открытые честные отношения, в которых ваш ребенок доверяет вам и без опаски может спросить о чем-то запретном, сложном, непонятном, дорогого стоят. И главный их строитель - вы.