

Стоп конфликт!

Умение грамотно вести в конфликтных ситуациях – это уникальная способность, которая делает человека успешной и интересной личностью и позволяет добиваться в жизни своих целей.

Конфликты в человеческом общении неминуемы, однако случаются они чаще, чем нам того хотелось бы. Зачастую мы провоцируем конфликт, сами того не желая.

Конфликт возникает в том случае, если у участников общения возникли противоречия во взглядах, целях, интересах. Вместо того чтобы попытаться прийти к согласию, каждая из сторон упорно стоит на своем. Если поведение сторон выходит за рамки допустимых норм, возникает конфликт.

Считается, что сложные межличностные, конфликтные ситуации, между родителями и детьми в первую очередь обусловлены затруднениями в общении.

Наши дети – подростки, а этот возраст “пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности”. Поведение и деятельность подростка во многом определяются особенностями самооценки. Общие закономерности подросткового возраста проявляют себя через индивидуальные вариации, зависящие не только от окружающей подростка среды и условия воспитания, но и от особенностей организма или личности. Подростковый возраст занимает важную фазу в общем процессе становления человека как личности, когда на основе качественно нового характера, структуры и состава деятельности ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Причина конфликтных ситуаций в общении взрослых с подростком объясняется изменением отношения подростка к действительности: он чувствует себя “уже не ребенком” или “не хуже взрослого”, а взрослый продолжает считать его ребенком, т.е. налицо изменение позиции ребенка по отношению к самому себе и ко всем взрослым, в том числе к учителям и родителям. В юношеском и подростковом возрасте происходит поиск и становление своего «я». Подросток стремится освободиться от влияния взрослых и больше общаться со сверстниками. Такие реакции порождают меньше конфликтов и проходят мягче в тех семьях, где присутствует уважение друг к другу, взаимопонимание, где подросток, как и остальные члены семьи, имеет право голоса, где у всех есть права и обязанности.

Причины конфликтов родителей с подростками:

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.

Нежелание родителей 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.

Не подтверждение родительских ожиданий.

По мнению психотерапевта (фото на экране) Эрика Берна, есть в каждом из нас Родитель, Взрослый, Ребёнок. Надо научиться узнавать их голоса, чтобы понять, почему мы так по-разному ведем себя с другими людьми и почему они по-разному ведут себя с нами.

Мы рассмотрим техники бесконфликтного поведения в соответствии с Эго - состоянием человека (Родитель, Взрослый, Ребёнок).

Надеюсь, что эти техники помогут вам бесконфликтно общаться со своими детьми.

- Моменты нашего общения с другими Берн назвал «транзакциями». Слово «транзакция» переводится как «сделка».

- И если понимать общение как сделку, которая должна привести к положительному результату, становится ясно, почему этот результат не всегда так хорош, как хотелось бы. (Слайд 6)

Транзактный анализ (ТА) – это психологическая модель описания и анализа поведения человека – как индивидуально, так и в составе групп. Эта модель позволяет людям понять самих себя, и особенность своего взаимодействия с окружающими. (Слайд 7)

Вся история человечества это история конфликтов. Одни считают их однозначно негативным явлением, другие вполне естественным и даже в чем-то позитивным фактором, дающим импульс к развитию.

Однако, конфликтами можно управлять, если уметь различать **Я**-состояния. За день мы много раз переходим из одного **Я**-состояния в другое. Однако, общение из одних **Я**-состояний ведет к сотрудничеству, и из других - к конфликту. (Слайд

Эрик Берн заметил, что один и тот же человек, в зависимости от ситуации, действует, устанавливает контакт с другими по-разному, исходя из одного из трёх Эго - состояний, отличающихся одного от другого.

Родитель. Взрослый, Ребёнок.

«Родитель»-это состояние, в котором находит отражение информация, полученная нами в детстве от родителей и других авторитетных лиц, это наставления, поучения, правила поведения, социальные нормы, запреты. (Слайд

Все то, что определяет: как нужно и как нельзя вести себя в той или иной ситуации. В состоянии «Родителя» мы можем проявлять критическое или заботливое поведение. «Родитель» в критическом состоянии проявляется как набор установленных строгих правил (обычно запретительных), которые могут совпадать или не совпадать с правилами, установленными для себя данной личностью. Критический «Родитель» хранит в себе определенные заповеди, запреты, нормы, традиции, предрассудки.

В этом состоянии человек учит, направляет, оценивает, запрещает, проводит границы, все понимает, не сомневается, ищет виновного, иронизирует, за все отвечает и за все требует. Он использует такие формулировки, как «Ты должен», «Это нельзя», «Надо делать так», «Прекрати это немедленно» и т. д. Заботливый «Родитель» выражается также через проявление таких качеств, как тепло, ободрение, готовность помочь, сочувствие: «Не вешай нос», «Хорошо получилось», «Не ломай себе голову, «Я могу вас понять» и т. д.

«Ребенок» - это импульсивное, не поддающееся контролю начало в человеке. С одной стороны, это доверчивость, нежность, непосредственность, любопытство, творческая увлеченность, изобретательность. С другой стороны, нежелание принимать решения, инфантильность и другие не очень позитивные для взрослого человека качества.

Я-состояние «Ребенок» это как раз голос ребенка, живущий в нас. В этом состоянии мы действуем под влиянием чувств, привычек и моделей поведения, заложенных в нашем детстве. Дети способны выходить за пределы общественных условностей (в отличие от позиции «Родитель») и не любят

тратить время на всесторонние логические обоснования (в отличие от состояния «Взрослый»).

В этом состоянии проявляются реакции, характерные для детского возраста: люди повинуются, чувствуют себя виноватыми или беспомощными, замыкаются в себе, требуют одобрения, обижаются на кого-либо, опасаются чего-либо, предъявляют повышенные требования к себе. «Ребенок» использует такие выражения, как «Я попробую», «Почему всегда я?», «Я не смогу этого сделать», «Я боюсь», «Я хотел бы». В этом состоянии человек пытается делать то, что, как ему кажется, ожидают от него.

Либо переходит в бунтарское состояние протестует против более сильных и авторитетных людей, капризен, своенравен, груб, непослушен и агрессивен: «Я этого не хочу», «Оставьте меня в покое».

«Взрослый»-состояние, в котором человек способен объективно оценивать действительность в соответствии с информацией, полученной в результате собственного опыта, и на основе этого принимает независимые, адекватные ситуации решения.

Состояние **«Взрослый»** отличает поведение, чувства, привычки, свойственные собственно взрослому человеку, максимально соответствующие реальности. В состоянии **«Взрослый»** человек может приспособливаться, быть разумным, строящим объективные отношения с внешним миром на основе независимого реального опыта. **В** этом состоянии человек трезво рассуждает, тщательно взвешивает, логически анализирует все свои и чужие поступки, действия, события, свободен от предрассудков, не поддается рассуждениям, открыто задает вопросы, может делить ответственность между собой и другими.

Его вопросы начинаются со слов «Как?», «Что?», «Когда?», «Почему?», «Кто?», «Где?». В высказываниях из этого состояния человек использует такие слова, как «возможно», «вероятно», «если сравнить», «по моему мнению», «я думаю», «полагаю», «по моему опыту», «я буду» и т. д.

Он выбирает наиболее простые и убедительные решения и старается избежать небрежности и неаккуратности. «Взрослый» умеет быть независимым от предубеждений «Родителя» и первобытных порывов «Ребенка». В разный момент времени каждый из нас находится в одном из трёх Эго-состояний.

Решение ситуационных задач.

Используя техники бесконфликтного поведения в соответствии с Эго - состоянием человека (Родитель, Взрослый, Ребёнок), предложите выход из ситуации.

Ситуация 1. Вам позвонили ваши коллеги с работы, которые хотят заглянуть к вам на часок. Вы лихорадочно начинаете что-то готовить, убирать в квартире, но явно не успеваете. Обратившись к своему ребенку за помощью, слышите в ответ: «Это твои коллеги, вот ты с ними и разбирайся».

Ситуация 2. Вы вернулись с работы домой, входите в квартиру и видите, что в доме беспорядок. Заходите в комнату своего ребёнка и видите его спящим. Как вы поступите в подобной ситуации?

Ситуация 3. После собрания или беседы с учителем родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребенка. Какое Эго состояние лучше всего использовать в этой ситуации.

Ситуация 4. К вам пришли родители друга вашего ребёнка, с претензией, что ваш ребёнок оказывает плохое влияние на их ребенка.

Как нужно поступить в подобной конфликтной ситуации? Какое это состояние поможет вам не создавать конфликтную ситуацию.

Ситуация 5. Родители подарили своему ребенку дорогую вещь. В первый же день эта вещь сломалась по вине ребенка. Какое это состояние поможет вам не создавать конфликтную ситуацию.

7. Рекомендации для родителей

Шесть секретов, как жить без конфликта:

1. Умение слушать.
2. Умение справляться со стрессом, владеть своими эмоциями.
3. Умение сохранять уверенность в себе, постоять за себя.
4. Умение критиковать и правильно реагировать на критику.
5. Умение принимать решение.
6. Умение уважать друг друга, и начинать эту науку нужно с себя.

Советы родителям

Прежде чем Вы вступаете в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого Вы хотите получить.

Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.

В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.

Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.

Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.

Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.

Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не стогать от стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.

Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.

Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.

Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

Притча «Сокол и утка»

Всякий раз охотясь на уток, сокол выходил из себя. Эти жирные плутни, постоянно надували его: в самый последний миг, когда он готов был вонзить свои когти, они успевали нырнуть под воду и оставались там гораздо дольше, нежели он мог недвижно продержаться в воздухе, ожидая их появления. В то утро сокол решил поменять стратегию. Сделав несколько парящих кругов, хищник оценил обстановку и точно наметил очередную жертву. Сложив крылья, он камнем устремился вниз. А утка естественно успела нырнуть в воду, перед самым его носом. - На сей раз тебе несдобровать!- крикнул разозлившийся сокол и нырнул вслед за ней. Увидев хищника под водой, утка ловко отпрянула в сторону и тут же юркнула вверх. Выскочив на поверхность, она как ни в чем не бывало взмахнула крыльями и полетела, а отяжелевший сокол никак не мог выбраться из воды. Пролетая над незадачливым охотником, барахтающимся в воде, утка весело прокричала сверху:

Прощай, уважаемый! И посмотри что происходит, я в твоём небе чувствую себя, как в воде, а ты в моем озере захлебнешься!