*Как договариваться с ребенком*

Оставить спорную ситуацию как есть, без поиска выхода из нее – значит позволить отношениям разрушиться. Так поступают люди склонные уходить от преодоления жизненных трудностей 9на психологическом языке – использующие неадаптивные копинг-стратегии). Людям такого типа свойственно не думать о возникшей проблеме, отказываться решать ее, замыкаться в себе, потому что они не верят в себя и в 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.

Люди, использующие адаптивные копинг-стратегии, наоборот, нацелены на преодоление жизненных трудностей и решение возникающих проблем. Они склонны 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 в свои силы. При возникновении трудностей в жизни, непосредственно в отношениях нормальным эмоциональным откликом для них становится возмущение, протест, при этом уверенность в существовании выхода из любой затруднительной ситуации не страдает.

Есть еще третий тип людей, использующих при столкновении с трудностями относительно адаптивные способы совладающего поведения (копинг-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.

В рамках нашей культуры, родители 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. Рано или поздно хронически страдающий или неудовлетворенный участник отношений отдаляется – либо морально, либо физически.

По словам детского психиатра Росса В.Грина, 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 взрослый бывают несговорчивыми. Более того, склонность к постоянным истерикам и скандалам Грин объясняет 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», - считает автор. Отметим, что и в случаях с такими детьми Грин предлагает договариваться – но лучше не тогда, когда конфликт уже возник (хотя и для подобных ситуаций он предусмотрел так называемый аварийный план взаимодействия), а раньше. По его наблюдениям, истерики и взрывное поведение детей случаются в одних и тех же спорных ситуациях (например, при чистке зубов, уборке игрушек, складывание одежды и проч.), которые родителям нужно просто отследить. Тогда можно будет в спокойной обстановке придти к какому-то соглашению.

Приведем список навыков, которых, по словам Грина, не хватает несговорчивым детям и взрослым.

1. Навыки сознательного самоуправления. К ним относятся способность переключаться с одной задачи на другую, навык организации и планирования и способность дистанцироваться от эффекта.
2. Речевые навыки. К ним относятся навыки определения и выражения эмоций; распознавания и формулирования собственных потребностей, решения проблем с помощью воспоминания о том, как они уже решались когда-то.
3. Навыки контроля эмоций.
4. Навыки интеллектуальной гибкости. Описывая навыки интеллектуальной гибкости, Грин упоминает 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 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

Начнем со схемы конструктивных действий по выходу из спорной ситуации, когда по выходу из спорной ситуации, когда по формулировке Ю.Б.Гиппенрейтер, выигрывают обе стороны.

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 родитель 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.

Схема конструктивного способа урегулирования конфликтов по Россу В.Грину:

1. Сочувствие и его подтверждение – родитель 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 родителей о том, что случилось.
2. Выявление проблемы – родители делятся с ним своими чувствами и соображениями, используя все те же «Я – сообщения».
3. Приглашение к разговору – происходит совместное обсуждение решений проблемы с учетом потребностей обоих участников диалога. Приемлемым считается любое решение, которое выполнимо (обеими сторонами), реалистично и устраивает обе стороны.

И Гиппенрейтер, и Грин предупреждают о том, что научиться использовать предложенные ими схемы взаимодействия непросто, особенно тем, кто не привык договариваться. Требуется определенный труд, работа над неизбежными ошибками и срывами – возвратом к прежним методам взаимодействия.