

## **«Конфликты в семье. Пути и способы конструктивного решения конфликта»**

Понятие «конфликт» и его структурные характеристики. Практически в каждой семье возникают конфликты между родителями и детьми, у кого-то чаще, у кого-то реже. В одних случаях дело кончается открытым спором, в других – невысказанной и затаенной обидой, а бывает, и настоящим «сражением».

Конфликт – столкновение противоположных взглядов, интересов, действий или мнений и потребностей между двумя или более сторон.

К структурным компонентам конфликта относятся:

- участники (стороны) конфликта;
- предмет конфликта;
- действия участников конфликта;
- исход конфликта.

Участники конфликта (субъект) – это люди, которые вовлечены в конфликтную ситуацию, имеющие внешнюю и внутреннюю позицию в данной ситуации. С точки зрения возникновения и развития конфликта – считаются интересы участников конфликта, преследуемые ими цели, их социокультурные индивидуально-психологические особенности.

Предмет конфликт (объект) – это то, что стало объектом противоречащих друг другу или несовместимых притязаний сторон. Это именно то, из-за чего вступают в противоборство, что становится объектом борьбы сторон.

Предмет конфликта, как правило, связан с взаимоисключающими целями конфликтующих сторон (или, по меньшей мере, с целями одной из них).

Действия участников конфликта – действия участников конфликта, без которых он бы просто не смог существовать. В совокупности они образуют то, что называется

**конфликтным взаимодействием. Конфликтное взаимодействие, в сущности, и является основным содержанием процесса конфликта. Побуждения к вступлению в конфликт, связанные с удовлетворением потребностей сторон и их проявлений, являются мотивы конфликтного поведения. Мотивы противодействующих сторон конкретизируются в их целях. Цель – это осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлены соответствующие действия.**

**Исход конфликта – исход конфликта представляет собой не только результат, завершающую стадию развития конфликта, сколько идеальный образ этого результата. Сторона, достигшая его, считает себя победившей в конфликте, не достигшая – проигравшей.**

**Возьмем одну из типичных ситуаций возникновения конфликта родителей и детей (знакома ли она Вам?). Ситуация.**

**Семья располагается вечером у телевизора, но смотреть каждый хочет свое. Например, сын – заядлый болельщик, и он рассчитывает посмотреть трансляцию футбольного матча. Мама настроена на очередную серию зарубежного фильма. Разгорается спор: мама никак не может пропустить серию, она «весь день ее ждала», сын никак не может отказаться от матча: он «ждал его еще дольше!».**

**Что создает конфликтную ситуацию и приводит к «накалу страстей»? Очевидно, что дело в столкновении интересов родителя и ребенка, что и порождает конфликт. Заметим, что в подобных случаях удовлетворение желаний одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев. Что же делать в таких случаях?**

**Родители решают эту задачу по-разному. Одни говорят: «Вообще не нужно доводить до конфликтов». Пожалуй, намерение хорошо, в принципе. Но, к сожалению, никто не**

застрахован от того, что желания наши и нашего ребенка однажды разойдутся. Жизнь слишком сложна, чтобы интересы родителей и детей (да и родителей между собой) всегда совпадали. Когда же начинаются противоречия, одни родители не видят никакого другого выхода, как настоять на своем, другие же, напротив, что лучше уступить, сохраняя мир.

**Способы регулирования конфликтов.**

**Характеристика различных способов исхода конфликтной ситуации.**

**Уход (уклонение),** когда человек стремится уйти от конфликта. Такое поведение может быть уместным, если предмет разногласий не представляет большой ценности или если сейчас нет условий для разрешения конфликтов, а также тогда, когда конфликт не является реалистичным;

**Приспособление (уступчивость),** когда человек отказывается от собственных интересов, готов принести их в жертву другому, пойти ему на встречу. Такая стратегия может быть целесообразной, когда предмет разногласий имеет для человека меньшую ценность, чем взаимоотношения с противоположной стороной.

**Принуждение (борьба),** когда участник конфликта пытается заставить принять свою точку зрения во что бы то ни стало, его не интересуют мнения и интересы других. Обычно такая стратегия приводит к ухудшению отношений между конфликтующими сторонами.

**Компромисс** – соглашение на основе взаимных уступок, одна сторона принимает точку зрения другой, но лишь до определенной степени. Однако компромиссное решение может впоследствии привести к неудовлетворенности из-за своей «половинчатости» и стать причиной новых конфликтов.

**Сотрудничество** – когда участники признают право друг друга на собственное мнение и готовы его понять, что дает

им возможность проанализировать причины разногласий и найти приемлемый для всех выход. Эта стратегия основана на убежденности участников в том, что расхождение во взглядах – это неизбежный результат того, что у умных людей есть свои представления о том, что правильно, а что нет. При этом установку на сотрудничество обычно формулируют так: «Не ты против меня, а мы против проблемы».

**Виды конфликтов в семье, особенности**

**а) Конфликт неустойчивого родительского восприятия**  
Суть конфликта. Статус подростка в семье и обществе не устоялся. Он и не взрослый, но уже не ребенок. Недостатки в этом возрасте многочисленны: несобранность, неусидчивость, несдержанность и др. Внешний облик соответствует этим качествам. Вместе с тем, ведет себя иногда как взрослый, то есть требует уважения. Но иногда, как ребенок, - все забывает, разбрасывает вещи и т. д. В результате положительные качества недооцениваются, зато выступают несовершенства. Особенно если в семье есть младший ребенок – послушный и старательный. Что делать? Необходимо, чтобы родители постарались осознать свои противоречивые чувства. Попытаться гасить в себе недовольство и раздражение. Объективно оценивать достоинства и недостатки ребенка. Сбалансировать систему обязанностей и прав. Всегда помнить о недопустимости сравнений (с младшим братом/сестрой, другом, родственником и т. д.).

**б) Диктатура родителей**

Суть конфликта. Диктатура в семье – это способ контроля, при котором одни члены семьи подавляются другими. При этом, конечно, подавляется самостоятельность, чувство собственного достоинства. Родители вторгаются на территорию подростков, в их душу. Бесспорно, родители

должны и могут предъявлять требования к ребенку, но необходимо принимать нравственно оправданные решения. Требовательность старших должна сочетаться с доверием и уважением к детям, в противном случае требовательность оборачивается грубым давлением, принуждением. Родители, воздействующие на подростка приказом и насилием, неизбежно столкнутся с сопротивлением, которое чаще всего выражается грубостью, лицемерием, обманом, а иногда откровенной ненавистью. И даже если сопротивление будет сломлено, победа окажется мнимой, так как ребенок теряет чувства собственного достоинства, он унижен и получает информацию, которую можно определить одним выражением: «Кто сильнее, то и прав». Что делать? Необходимо оставлять за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т. д. Учиться искренне, разговаривать с детьми о своих чувствах и переживаниях, но без обвинений, унижений и упреков – особенно по поводу дел минувших.

В семьях, где каждый уважает границы личного пространства другого, всегда действуют согласованные правила:

- не входить друг к другу в комнату без стука или отсутствия хозяина;
- не трогать личные вещи;
- не подслушивать телефонные разговоры.

### в) Скрытый конфликт

Суть конфликта. Здесь царит позиция невмешательства. Выглядит обстановка вполне благоприятно. У каждого свои успехи, победы, проблемы. Никто не переступает запрет. Родители испытывают гордость, поддерживая подобный нейтралитет. Думая, что такие отношения воспитывают самостоятельность, свободу, раскованность. В результате получается, что семья для ребенка не существует.

**В критический момент – трудности, болезнь, беда, - когда от него потребуются участие, добрые чувства, подросток ничего не будет испытывать, так как это не будет касаться лично его.**

**Сюда можно отнести воспитание «без запретов». Установка родителей на детскую «свободу» без конца и без края, устранение ограничений и обязанностей подчиняться нравственному долгу или элементарным правилам общения пагубны для формирования личности.**

**Что делать? Поменять тактику общения. Установить систему запретов и включиться самим в жизнь подростка. Соответственно помочь ему участвовать в жизни семьи. Создать так называемый семейный совет, на котором решались бы многие проблемы своей семьи.**

#### **г) Конфликт опеки**

**Суть конфликта. По сути, опека – это забота, ограждение от трудностей. Подростки могут быть в таких семьях безынициативны, покорны, подавлены. Они часто отстранены от решения вопросов, которые касаются их лично, и всей семьи. Вялое безразличие подростка иногда превращается в «диктат младшего». Он командует родителями, заставляя, как это было в детстве, выполнять все свои желания. Такие дети могут вырастать в семьях, где ребенка очень ждали. Чаще это послушный ребенок, который не доставляет родителям особых хлопот в детстве. В подростковом возрасте именно такие дети наиболее часто «срываются» и «восстают» против взрослых. Форма протеста может быть разной – от холодной вежливости до активного отпора.**

**Взрослые, постоянно озабочены тем, чтобы их ребенок не столкнулся с семейными трудностями, чтобы он не устал от повседневных забот. Эти дети несчастливы в среде**

сверстников, они не готовы к трудностям жизни, так как им никто, кроме близких, «стелить соломку» не станет. Заметим, что детей чаще губит чрезмерная опека, чем проблемы и невзгоды. Ведь все равно настанет момент, когда родителей начинает раздражать безынициативность и зависимость ребенка.

Что делать? Изменить свое поведение. Не отказывайтесь от контроля, без которого невозможно воспитание человека, но сведите опеку к минимуму. Не требуйте от ребенка только правильных поступков, примите его таким, какой он есть. Помогайте, но не старайтесь решать за него все проблемы. Стимулируйте общение со сверстниками. Дозируйте опеку, дозируйте свободу, дозируйте похвалу и порицание – это один из выходов в данной ситуации.

#### **д) Конфликт родительской авторитарности**

Суть конфликта. Детей в таких семьях воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. Учат языкам, музыке. Замечают любой промах, обращают на него внимание, наказывают неуважением. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать свое мнение. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их. Постоянно требуют от ребенка совершенства. Это приводит к двум типам конфликтов.

Либо ребенок чувствует себя неуверенно, его охватывает обида и ярость, но подросток понимает, что бессилён. Появляется мысль о безысходности, бессмысленности собственной жизни. Либо силы сторон (родителей и детей) практически становятся равными: грубость – грубостью, злорадство – злорадством. Если у родителей случаются несчастья, дети не будут сочувствовать, они отплатят той же монетой. Что делать? Измените отношение к своему ребенку. Станьте терпимее к недостаткам подростков. Постарайтесь восстановить доверие и уважение ребенка к

**самому себе. Найдите и развивайте в сыне или дочери те достоинства, которые свойственны их натуре. Не унижайте, а поддерживайте. Не вступайте в бесконечные споры, не допускайте молчаливой «холодной» войны.**

**И главное – уверьте ребенка в том, что Вы всегда будете его любить.**

**Порой родители подавляют желания детей, и он вынужден отступить, подчиниться, затаив обиду на взрослых. Порой родители уступают ребенку, испытывая чувства возмущения, бессилия и обиды. Но возможен и беспроегрешный вариант, который воплощает поиск решения, удовлетворяющего потребности обеих сторон – и родителей, и ребенка.**

**Тренинг конструктивного решения конфликтных ситуаций в семье**

**«Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок».**

**Сразу отметим, что этот способ основывается на двух навыках: активном слушании и «Я-высказывании». Сначала убедитесь, что Вам удастся успешно послушать ребенка и сообщить ему о своих чувствах в более простых, бесконфликтных ситуациях, и только потом переходите к более сложным случаям.**

**Алгоритм решения включает в себя несколько шагов (этапов):**

- 1. Прояснение конфликтной ситуации;**
- 2. Сбор предложений;**
- 3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого;**
- 4. Детализация решения;**
- 5. Выполнение решения; проверка.**

**Первый шаг – прояснение конфликтной ситуации**

**Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т. д. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно**



озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя навык «Я-высказывания». Например: «Знаешь, я очень ждала этой передачи». Вместо: «Ты что, не знаешь, что я смотрю ее каждый день?!». Еще раз отметим, что начинать надо именно с выслушивания ребенка. После того, как он убедится, что Вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и Вашу, а также примет участие в поисках совместного решения. Часто, едва взрослый начинает активно слушать ребенка, острота назревающего конфликта спадает. То, что вначале казалось «простым упрямством», начинает восприниматься родителем как проблема, заслуживающая внимания.

**Второй шаг – сбор предложений**

Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?», или: «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты.

При этом ни одно, даже самое неподходящее, с вашей точки зрения, предложение, не отвергается с места. Сначала предложения просто набираются «в корзинку». Если предложений много, их можно записать на листе бумаги.

**Ситуация**

Возвратившись с работы, мама обнаружила у своего двенадцатилетнего сына Пети его друга Мишу: мальчики делали вместе уроки. Они стали упрашивать маму разрешить посмотреть очень интересную телепрограмму, которая начинается в 11 часов. Родители Миши разрешили ему остаться ночевать в гостях. Однако мама очень устала и собиралась лечь спать в 10 часов. Телевизор же стоял в ее комнате. Кроме того, ребятам утром в школу, не следовало бы так сильно нарушать режим.

## **Как быть?**

**Мама решила применить конструктивный способ разрешения конфликтной ситуации. Внимательно выслушав ребят и поделившись своими опасениями, она спросила «как же нам быть?». Ребята предложили несколько вариантов:**

- а) Попросить у родителей Миши разрешения посмотреть передачу у него.**
- б) Посмотреть передачу вместе, а потом Мише идти домой.**
- в) Маме с Петей поменяться комнатами: тогда ребята смогут, не мешая ей, посмотреть передачу.**
- г) Поиграть вместе до 11 часов и потом лечь спать; Миша остается в гостях.**

**Предложения мамы были такие:**

- а) Ребята играют только до 10 часов и потом все ложатся спать.**
- б) Ребята идут ночевать к Мише.**
- в) Каждый ночует у себя дома.**
- г) Ребята ложатся спать в 10 часов, но мама разрешает им почитать.**

**Стоит отметить, что некоторые предложения ребят (например, «б») с самого начала могли показаться маме неподходящими, однако она устояла перед искушением сразу сказать об этом.**

**Когда сбор предложений окончен, делают следующий шаг. Третий шаг – оценка предложений и выбор наиболее приемлемого**

**На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения.**

**В ситуации с мальчиками и мамой этот этап проходил так:**

- а) Родители Миши оказались против, и предложение отпало само собой.**

б) Не годится, так как мама оказывается в проигрыше.  
в) Маме не очень удобно: она привыкла спать на своем месте. Кроме того, она обычно читает на ночь, а в Петиней комнате нет ночника; от верхнего света у нее заболит голова. Попутно Петя замечает Мише, что, сидя поздно у телевизора, он «опять заснет».

г) Мама не возражает. Петя развивает идею: «Давай возьмем с собой в комнату приемник и конструктор». Миша: «Наушники берем?».

д) Не устраивает ребят.

е) Миша звонит родителям, чтобы посоветоваться, но его мама не разрешает ложиться поздно.

ж) Ребят не устраивает: «Хотим быть вместе».

з) Ребята: «Можно, конечно, но лучше бы не читать, а поиграть в Петиней комнате».

В конечном итоге выбирается предложение «г». Когда в выборе решения участвует несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

Во-первых, мы видим, что каждый участник оказался выслушан.

Во-вторых, каждый вник в положение другого.

В-третьих, между «сторонами» не возникло ни раздражения, ни обиды; напротив, сохранилась атмосфера дружеских отношений.

В-четвертых, ребятам представилась возможность осознать свои истинные желание, например, оказалось, что им важно не столько смотреть телевизор, сколько провести вечер вместе.

Наконец, последнее: ребята получили прекрасный урок, как решать «трудные» вопросы.

Практика показывает, что при повторении таких ситуаций мирное решение вопросов становится для ребят привычным делом.

**Четвертый шаг – детализация принятого решения**  
Предположим, в семье решили, что сын уже большой, и ему пора самостоятельно вставать, завтракать и выходить в школу. Это освободит маму от ранних хлопот и даст ей возможность выспаться.

Однако одного решения мало. Надо научить ребенка пользоваться будильником, показать, где лежит еда, как разогреть завтра и т. д.

**Пятый шаг – выполнение решения; проверка**

**Ситуация**

Семья решила разгрузить маму, поделить домашние дела более равномерно. Пройдя все этапы, пришли к определенному решению. Его хорошо бы записать на листочке и повесить на стену (см. шаг 4).

Предположим, на старшего сына пришлись такие обязанности: вынести мусор, мыть по вечерам посуду, покупать хлеб и отводить младшего брата в сад.

Если раньше мальчик не делал всего этого регулярно, то на первых порах возможны срывы.

Не стоит пенять ему при каждой неудаче. Лучше подождать несколько дней. В удобный момент, когда есть время у него и у Вас, и никто не раздражен, можно спросить: «Ну как у тебя идут дела? Получается ли?».

Лучше, если о неудачах скажет сам ребенок. Возможно, их будет слишком много. Тогда стоит уточнить, в чем, по его мнению, причина.

Может быть, что-то не учли, или нужна какая-то помощь; или он предпочел бы другое, более «ответственное» поручение.

В заключении заметим, что этот способ конструктивного разрешения никого не оставляет с чувством проигрыша. Напротив, он приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.