

Взаимодействие с подростком в конфликтных ситуациях. Развитие навыков установления эмпатических отношений

Конфликты между родителями и детьми – **это вечный вопрос**, столкновение интересов, когда каждая из сторон стремится добиться желаемого. Конфликты время от времени происходят в абсолютном большинстве семей. Их тяжело избежать, так как зачастую все накопившиеся эмоции вскипают и выходят наружу, а именно на членов семьи.

Как вести себя в конфликтной ситуации с ребенком? Как строить с ним отношения, чтобы снизить вероятность конфликтов? Об этом мы расскажем в нашей статье.

В период подросткового возраста и юношества у ребенка возникает множество проблем - и множество проблем он создает для окружающих. В этом возрасте человек выходит на путь взросления и самостоятельности, с которого уже не может свернуть.

В юношеском возрасте человек открывает в себе новые способности, новый способ размышлять и думать рационально. У него развивается критическое мышление и собственные взгляды на людей, проблемы, события. Они критикуют все замечания родителей. Чтобы найти способ открыть и подтвердить собственное «Я», они должны отрицать и сомневаться во всем, что до сих пор признавали. Как следствие, у них появляются трудности в общении с родителями. Ребенок 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.

Отрицание ребенком сложившихся взглядов довольно неудобно и проблематично для взрослых, но необходимо и полезно для самого подростка, чтобы он смог стать самостоятельной личностью.

Полезные советы, которые помогут наладить правильное взаимодействие с детьми.

1. Перед тем, как вступить с детьми в коммуникацию, продумайте содержание послания, которое вы хотите донести. Определите, какой результат желаете получить от взаимодействия. Убедитесь в собственном спокойствии и адекватности.
2. Родителям следует отличать нарушения в поведении от самой личности ребенка.
3. Сам процесс критики производится спокойным и уважительным тоном, без иронии, сарказма и мимических искажений лица. Не пытайтесь справиться с собственными негативными чувствами за счет взаимодействия с ребенком, лучше отложите разговор.
4. Родителям рекомендуется общаться с детьми уверенно, кратко, без длительных нотаций.
5. Не пытайтесь вызвать чувство вины у ребенка. Полезней формировать правильное понимание его отношения к людям, к себе и миру.
6. Не используйте в качестве позитивного примера ровесников вашего ребенка, которых он знает. Не сравнивайте его с кем либо.
7. Не следует бояться конфликта, надо его решать;
8. Уважайте личность ребенка, он имеет право на собственные взгляды.

9. Дети охотно включаются во взаимодействие, чувствуя внимание и уважение. Они любят родителей и страдают, когда их ругают. Но гордость, ущемленная в процессе грубого давления, не дает признать ошибки и исправиться.

Приёмы эффективного взаимодействия с подростком в конфликтных ситуациях и развитие навыков установления эмпатических отношений с ребёнком

Ребёнок в подростковом возрасте рано или поздно вступает в борьбу за самостоятельность, за право реализовать свои потребности и цели.

Чтобы научиться договариваться с подростками, надо заново обратиться к правилам активного слушания и доброжелательного общения.

Приемы и техники активного слушания

Приёмы и техники активного слушания помогают сосредоточить внимание на другом человеке, “разговорить”, услышать и понять его. Однако необходимо, чтобы активный слушатель не только знал соответствующие коммуникативные техники, но и правильно применял их.

1. Техника “Эхо”

Дословное повторение одного, двух последних слов собеседника с вопросительной интонацией. Побуждает ребёнка к дальнейшему высказыванию.

2. Техника “Перефразирование”

Начинается с вводных слов “Правильно ли я тебя поняла (услышала), что...” и далее идет пересказ того, что Вы услышали от ребёнка. Имеет смысл придерживаться текста ребёнка и по возможности пользоваться его словами. Позволяет перепроверить, насколько правильно Вы понимаете ребёнка.

3. Техника “Суммирование”

Аналогична технике перефразирования. Применяется, когда Вы перепроверяете свое понимание достаточно большого объема информации услышанной от ребёнка. В этом случае после ввода “Правильно ли я тебя поняла...”, Вы кратко передаете суть высказывания, перечисляя ключевые моменты.

4. Техника “Интерпретация”

Начинается с вводных слов “Могу ли я предположить, что...”, и далее Вы можете проверить версии, которые могли прийти к Вам во время высказывания ребёнка.

Например:

- что он имел в виду, говоря это
- что он при этом чувствовал
- как он видит развитие собственной мысли

5. Техника «Я-высказывание»

Схема: Говорим о своих чувствах, далее называем действие и вариант разрешения трудной ситуации.

Пример: Меня раздражает, что ты опаздываешь. Я была бы очень рада, если бы ты приходила вовремя. Очень важно правильно начать беседу. Задавайте вопросы, прогнозирующие развитие.

6. Техника: «Волшебные вопросы»

После обсуждения предлагается выделить основной алгоритм вопросов ребёнку, для конструктивного разрешения конфликтной ситуации.

1. Что случилось?; Что ты чувствуешь?; Чего бы ты хотел?; Зачем это тебе?; Что можно сделать, чтобы ты получил то, что хочешь?

Фразы - барьеры на пути бесконфликтного общения

1. «Я думаю, в сложившейся ситуации тебе лучше всего поступить следующим образом...»
2. «Я уверен (а), что ты впоследствии пожалеешь о том, что совершил именно этот выбор»
3. «Твоя трактовка сложившейся ситуации ошибочна, разве ты сам не видишь?»
4. «Очевидно, что твои проблемы связаны с недостатком воспитания»
5. «Давай поговорим о чем-нибудь другом. Что еще ты хочешь мне рассказать?»
6. «Я тебя очень хорошо понимаю. В моей жизни тоже был такой случай. Однажды...»

«Фразы-помощники на пути к бесконфликтному общению»

1. «Можно ли сказать, что самый трудный вопрос, который сейчас стоит перед тобой – это ...?»
2. «Похоже, тебе было очень обидно?»
3. «К сожалению, я не знаю, что такое «незавершенный гештальт». Не мог бы ты объяснить мне, что ты имеешь в виду?»
4. «Мне кажется, что в нашем разговоре мы все время возвращаемся к одной и той же теме?»
5. «Для чего тебе нужно добиться именно этой цели?»
6. «Если подводить итог нашего разговора, я бы отметил (а), что сегодня мы...»
7. «Ты говоришь о том, что боишься экзаменов. Что именно тревожит тебя больше всего?»
8. «Посмотри на сложившуюся ситуацию иначе»
9. «Я просто восхищен (а) тем, как ты мужественно и стойко переносишь свалившиеся на тебя трудности!»

Да, подростки не подарки. Очень сложно порой вести себя с ними сдержанно и спокойно. Но важно помнить мудрые слова: « И это пройдет».

Возьмите за правило анализировать, мысленно отмечайте ошибки в общении с подростком, старайтесь спрогнозировать его поведение. Такая предсказуемость поможет спокойному и доброжелательному общению. Тогда, став действительно взрослым человеком, он не потеряет уверенности в том, что лучшие друзья – это родители. Ведь именно они в трудную минуту поддержали, смогли понять и принять.