

КАК ПОЗИТИВНО РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТНУЮ СИТУАЦИЮ СО ШКОЛЬНИКОМ?

Агрессия, как правило, не возникает на пустом месте. У агрессивного поведения всегда есть своя логика: желание защититься, напасть или выразить свое негодование из-за неудовлетворенной потребности. Зачастую опытный родитель проявляет гибкость в общении с ребенком и сводит к минимуму агрессивные реакции с обеих сторон, не провоцируя конфликт. Но как быть, если конфликт уже состоялся, стремительно нарастает и угрожает последствиями? В подобных ситуациях «аккуратные» действия взрослого могут снизить уровень эмоционального напряжения и сохранить доверительные отношения в семье.

Соблюдение следующих правил способствует благоприятному разрешению конфликтов с детьми.

1. Спокойное отношение

Позитивные стратегии, которые можно использовать в тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима:

- игнорирование агрессивной реакции ребенка – эффективный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка («Тебе обидно...», «Ты расстроился...», «Ты сердисься...»);
- переключение внимания ребенка, отвлечение просьбой выполнить какое-нибудь задания («Помоги мне, пожалуйста, достать книжку с верхней полки», «Какая красивая рубаха»);
- оправдание поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

Гнев ребенка в допустимых пределах и по объяснимым причинам – вполне нормальное явление. Взрослый может помочь ребенку безопасно для себя и окружающих выразить это напряженное чувство. Не следует заставлять ребенка прекратить злиться, а также обвинять его в этом. Необходимо внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое

2. Контроль собственных негативных эмоций

Агрессивное поведение ребёнка вызывает у родителей ответную реакцию: раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Эти чувства вполне нормальны и естественны. Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка. Свои чувства необходимо выразить в спокойной манере: «Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит», «Подожди, я не могу сосредоточиться».

Негативные ответные реакции лишь усиливают агрессию, провоцируют эмоциональный «взрыв» у ребенка, либо загоняют его негативные чувства внутрь: ребенок уходит в себя и после находит другие объекты для «выплеска» своего напряжения (ломает игрушки, рвет книги, мучает животных, бьет других детей, портит вещи, направляет агрессию на себя – самоагрессия).

Разрешение конфликтной ситуации без негативных эмоций позволяет сохранить с ребенком хорошие отношения. Демонстрация уверенного, спокойного поведения взрослого служит для ребенка образцом: он видит, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последнее касается только конкретного проступка, ребенок должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

3. Снижение напряжения ситуации

Снизить напряжение ситуации – это основная задача взрослого, который столкнулся с детско-подростковой агрессией. Однако, взрослые часто допускают ошибки своими неправильными действиями, усиливая напряжение и агрессию ребенка:

- повышают голос, говорят угрожающим тоном;
- демонстрируют власть («Я взрослый, а ты ребенок», «Будет так, как я скажу», «Я лучше знаю»);
- кричат («Закрой рот!» «Ну-ка быстро замолчи!»);
- демонстрируют агрессивные позы и жесты: сжимают челюсти и кулаки, разговаривают «сквозь зубы»;
- используют сарказм и насмешки, высмеивают недостатки и передразнивают;
- негативно оценивают личность ребенка, его близких или друзей;
- используют физическую силу;
- втягивают в конфликт посторонних людей;
- непреклонно настаивают на своей правоте;
- занимаются морализаторством, нравоучениями
- наказывают или угрожают наказаниями;
- используют обобщения подобного рода: «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...», «Ты постоянно...»;
- сравнивают ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- используют давление, команды, жесткие требования.

Такие действия со стороны взрослого могут быть эффективны, но лишь на короткое время. Вред, от таких «приемов» носит куда более разрушительный характер для ребенка, чем само агрессивное поведение.

4. Обсуждение проступка

Пока ребенок эмоционально напряжен, анализировать его поведение и чувства не имеет смысла. Разбираться в случившемся следует только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. Не следует также затягивать обсуждение инцидента надолго. Лучше это делать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Разговор необходимо вести спокойно, сохраняя объективность. Следует подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого ребенка. Показать возможные варианты безопасного выражения негативных чувств (объяснить их преимущества). Необходимо дать ребенку понять, что вы на его стороне, вы его понимаете и всегда готовы выслушать и помочь.

5. Сохранение положительной репутации ребенка

Детям часто бывает трудно признавать свою неправоту. Для них самое страшное – публичное осуждение и негативная оценка. Стараясь избежать этого любой ценой, они используют различные защитные механизмы поведения. Навешивание негативного ярлыка постепенно вырисовывает вокруг ребенка ореол плохой репутации, которая, в свою очередь, побуждает его действовать агрессивно, создавая порочный круг.

Сохранить положительную репутацию помогает использование следующих стратегий:

- публично минимизировать вину подростка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть» и т.п.), а в беседе с глазу на глаз поговорить более предметно;
- не требовать абсолютного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.

Требование безоговорочного сиюминутного подчинения увеличивает вероятность новой вспышки агрессии.

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения

Неагрессивное поведение взрослого в ответ на агрессивные выпады ребенка – самая эффективная стратегия взаимодействия в конфликтной ситуации.

Приемы конструктивного поведения, снижающие напряжение в конфликтной ситуации:

- внимательное и молчаливое слушание, которое позволит ребенку полностью выговориться;
- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- сохранение дистанции, не реагирование на провокацию;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование безобидного юмора;
- признание чувств ребенка («Я вижу как тебе плохо», «Я очень сочувствую...».)

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие – искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту лично, по телефону или на сайте.

По материалам книг Г.Э.Бреслава «Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности» и А.А.Романова «Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей».

© Андиашвили Алексей Суликович