

Чем опасны конфликты в семье?

В каждой семье порой происходят конфликты между родителями и детьми. Как многим из нас кажется, конфликт появляется на пустом месте. Ребёнок начинает вести себя совершенно неподобающим образом: повышает голос, дерзит, проявляет недовольство и эгоизм, не выполняет просьбы и дела по дому. Возникает ощущение, что он делает всё возможное, чтобы расстроить родителя. Не потому, что родители плохие. Просто это самые близкие люди, которым можно излить раздражение, гнев, бессилие и усталость в надежде на понимание и принятие.

Невозможно избежать каждой проблемы, и потому ссоры могут существовать в малых количествах даже в самых благополучных семьях.

При частых конфликтах ребёнок получает отрицательный опыт в коммуникации с людьми. В будущем он может испытывать проблемы с общением, полностью замкнувшись в себе, или начнёт вести себя разгульным образом, присоединившись к плохой компании. Последнее может приучить подростка к вредным привычкам.

Как решить конфликты

Важно помнить, что не стоит обсуждать конфликтные вопросы на эмоциях: таким образом диалог может превратиться в крики и скандал.

Сбивайте агрессию ребёнка неожиданными приёмами: например, задайте успокаивающий и вразумительный вопрос о чём-то существенном. Попросите сформулировать конечный результат и проблему как цепь препятствий. Проблема - это то, что надо решать. Подходите к конфликту с практической точки зрения.

Отражайте претензии ребенка «эхом»: «Правильно ли я поняла, что...», «Ты имеешь в виду, что...», «Ты хотел бы, чтобы...». Но не просто повторяйте, а переформулируйте. Это устраняет недоразумения и демонстрирует ваше желание вникнуть в ситуацию.

Узнайте, что является проблемой конфликта. Возможно, Вы недовольны тем, что ребёнок проводит всё своё свободное время за своими увлечениями, а не со своей семьёй. Может, ребёнок негодует количеством дел по дому, которые были сложены на его плечи.

Не возмущайтесь плохим поведением ребёнка. Он не понимает, что своими действиями раздражает Вас, поэтому будьте терпеливее. Но не потакайте ему слишком сильно, иначе конфликты в семье станут инструментом для достижения целей ребёнка.

Выслушивайте ребёнка. Он может говорить Вам о своих проблемах, которые беспокоят его. Вам же, в свою очередь, следует позаботиться о них, тем самым показывая, что ребёнок вам не безразличен.

Но для достижения спокойствия в семейном кругу необходимо прислушиваться друг к другу, быть готовыми в диалоге. Тогда понимание сможет снизить градус напряженности и частоту конфликтов. Главное в этом деле — терпение и спокойствие.

