

Рекомендации родителям: «Правила позитивного разрешения конфликтов»

Рекомендуем некоторые правила экстренного вмешательства для взрослых, позволяющие в конфликтной ситуации с агрессивными детьми обеспечивать позитивное разрешение конфликтов и устанавливать партнёрские отношения.

Правило №1:

Игнорировать незначительную агрессию. В тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, целесообразно использовать следующие позитивные стратегии:

- простое игнорирование реакций ребёнка;
- выражение понимания чувств ребёнка: "Я понимаю, что тебе обидно";
- переключение внимания или предложение какого-либо задания;
- позитивное обозначение поведения: "Ты злишься потому, что ты устал".

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция в ряде случаев не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребёнок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, можно просто позволить ему пережить это, внимательно выслушав и переключив его внимание на что-то другое.

Правило №2:

Акцентировать внимание на поступках (поведении), а не на личности ребёнка. Негативная оценка личности является одной из наиболее распространённых причин перехода агрессивных реакций в устойчивое агрессивное поведение. Дети, проявляющие агрессию, моментально получают репутацию "агрессивных", "конфликтных", "враждебных". Окружающие начинают ожидать от ребёнка агрессивного поведения, тем самым, провоцируя его. Проводить чёткую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения.

Главное - дать описание поведения без его оценки. После того, как ребёнок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение более подробно, объяснить, почему его поступки неприемлемы, избегая субъективных, оценочных слов, которые вызвали бы раздражение и протест и в конечном итоге увели бы от решения проблемы. Анализируя поступок, важно ограничиться обсуждением только актуального поведения ребёнка, избегая анализа других поступков. В противном случае у ребёнка возникнет ощущение несправедливости происходящего, вследствие чего способность критично оценивать своё поведение снижается.

Оценивая поведение ребёнка, следует апеллировать только к фактам и к тому, что произошло только что. Вместо распространённой и неэффективной моральной оценки нежелательного поведения целесообразно прибегать к оценке негативных последствий поведения. В этом случае ребёнку объясняют, что его поведение вредит не столько окружающим, сколько ему самому.

Очень важным является анализ возможных конструктивных способов поведения в конкретной ситуации. В ряде случаев необходимым является установление с агрессивным ребенком обратной связи. Для этого чаще всего используются следующие приемы:

- констатация факта: "Ты ведешь себя агрессивно";
- констатирующий вопрос: "Ты злишься?";
- раскрытие мотивов агрессора: "Ты хочешь меня обидеть? Ты хочешь продемонстрировать силу?";
- "Я" - сообщение (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению): "Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я растроиваюсь, когда кто-то громко кричит";
- апелляция к правилам: "Ты нарушаешь правило".

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, взрослый человек должен проявить по меньшей мере три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Твердость должна проявляться исключительно в отношении конкретного проступка, в направлении его искоренения. Ребенок должен услышать от нас, что мы не против него, а только против конкретного проступка.

Правило №3:

Контролировать собственные негативные эмоции. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает выраженные негативные эмоции, включая: раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым необходимо признать нормальность и естественность данных негативных переживаний. Кроме того, важно понять характер переживаемых чувств, их силу и длительность переживаний.

Родителям необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Если взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он:

- не подкрепляет агрессивное поведение;
- демонстрирует положительный пример в обращении со встречной агрессией;
- сохраняет партнерские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.

Правило №4:

Не усиливать напряжение ситуации. Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией, - снизить напряжение ситуации. Типичные действия взрослого, усиливающие напряжение и агрессию, включают в себя:

- повышение голоса, изменение тона на устрашающий;
- демонстрация власти: "Будет так, как я скажу";
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- сарказм, насмешки;

- оценка характера ребенка, его личности;
- использование физической силы;
- угрозы или наказания;
- оправдания, защита;
- придирки;
- передразнивание;
- команды, жесткие требования, давление.

Некоторые из этих реакций могут остановить проступок на короткое время. Однако отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем сама его причина.

Правило 5:

Обсуждать проступок. Для профилактики агрессивного поведения необходимо обсуждать нежелательное поведение ребенка всякий раз, когда оно превышает допустимый порог. Существуют некоторые общие рекомендации для такого разговора, повышающие его воспитательную силу. Когда стороны возбуждены, невозможно достичь конструктивной договоренности. В критический момент важно быстро и решительно остановить агрессивное действие с минимальным количеством слов.

Анализировать поведение нужно не в момент самой выходки, а только после того, как ситуация разрешится и обе стороны успокоятся. В то же время обсуждение необходимо провести как можно скорее после инцидента. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, а затем обсудить в группе или семье. При обсуждении важно сохранять спокойную и объективную позицию, апеллируя не к личности ребенка, а к тем правилам, которые он нарушил. Также важно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но и, прежде всего, для самой личности.

Правило 6:

Сохранять положительную репутацию. Ребенку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное - публичное осуждение и негативная оценка. Дети стараются избежать этого любой ценой. Наибольшая польза от этих приемов в том, что дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие – искренность взрослого, соответствие словам его невербальных реакций. Поведение взрослого существенно зависит от характера и силы агрессивных реакций ребенка.

На начальной стадии агрессивного поведения (при первых незначительных признаках) целесообразно использовать мягкую тактику: игнорирование; переключение внимания; "изящный уход".

Нередко этого бывает достаточно для того, чтобы предотвратить усиление агрессии и разрядить ситуацию. Изящный уход - это дипломатический маневр, позволяющий всем участникам выйти из травмирующей, конфликтной ситуации.