Универсальный рецепт решения конфликтов между родителями и детьми. Баланс достоинства и связи.

    Вернемся к вопросу, когда же родители чаще всего ссорятся с детьми и что это за универсальный рецепт решения конфликтов

**Баланс достоинства и связи**

 «Самые острые конфликты обычно происходят с детьми в двух возрастных периодах ―  в 3-4 года и в подростковом возрасте»

«Что такое конфликт между взрослыми и детьми? Это когда ребенок сопротивляется родительскому влиянию.

Вы говорите:

― Надо учить математику и английский, без этого никуда не поступишь.

А ребенок отвечает:

― Знаешь, это ТЕБЕ надо, чтобы я поступил, а МНЕ ―  не надо.

Видите? Родитель влияет, ребенок влиянию не поддается. Налицо ситуация напряжения в детско-родительской паре.

Чтобы конструктивно выходить из конфликтных ситуаций, важно сохранять баланс достоинства и связи.

Теперь попробуем эти странные слова перевести на понятный человеческий язык.

Давайте представим.

3-4 года ―  это возраст, когда ребенок уже перестал быть милым младенцем и вдруг неожиданно превратился в того, кто еще толком ничего не умеет, но уже очень хочет все делать сам.

Подростковый период ―  это переход ребенка во взрослого. Очевидная напряженная территория становления личности, где происходит и бунт, и сепарация, и пересмотр всех авторитетов, включая родительский.

Объясним на малышах. Есть родители и есть трехлетний ребенок.

Допустим, он на все просто говорит “нет”. Неважно, про что. “Нет” ―  и все, разговор окончен. Или орет и падает на пол.  Или садится на пол, молчит и упирается.

Дети по-разному реагируют, но, в целом, все они выходят в телесное эмоциональное противостояние. Объяснить еще ничего не могут, но телом держат свою позицию.

Если мы как родители перетягиваем историю в сторону сохранения связи (про то, что мы ребенка любим, мы на его стороне, мы его поддерживаем), то в этот момент попадаем в почти что рабство.

Как это происходит?

Родители пугаются и говорят:

― Хорошо-хорошо, сейчас мы дадим тебе 5 конфет, 28 мультиков, мы будем вокруг тебя прыгать, а вот птичка летит, а вот  книжечку можно почитать.

Решая ситуацию таким образом, взрослый и попадает в ситуацию, когда для того, чтобы сохранять этот контакт с ребенком и быть хорошим родителем, ему придется следующие 15 лет делать все, что ребенок захочет “задней ногой”.

Если мы скатимся в другую крайность ― родитель сохранит свое достоинство. Он будет переходить к жестким мерам, начинать объяснять, что “ты, мой ребенок, меня не уважаешь, если такое вытворяешь”.

Хотя трехлетнему ребенку бессмысленно такое объяснять. Как и подростку.

В итоге мы вынуждены наращивать угрозы наказания до какого-то предела, который для нас допустим. Каждая следующая угроза должна быть больше. Ситуация будет только накаляться. Через какое-то время мы получим разрыв отношений с ребенком. Нам придется быть грозными до жестокости.

Что же такое баланс связи и достоинства?

Это значит, что в ситуации конфликта я помню о том, что мне человек важен, но при этом не сдаю себя и остаюсь на своей стороне.

Критично помнить: если это про баланс, значит, я, взрослый, уважаю и вижу человека в своем ребенке, имеющего право на уважение достоинства, и я замечаю, что он тоже очень ко мне привязан и ему важно сохранить отношения со мной.

РОДИТЕЛИ ЧАСТО ЗАБЫВАЮТ О ТОМ, ДО КАКОЙ СТЕПЕНИ РЕБЕНКУ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМО ОСТАВАТЬСЯ В СВЯЗИ СО СВОИМ РОДИТЕЛЕМ, БЫТЬ ЛЮБИМЫМ И ПРИНЯТЫМ.

Соответственно, в ситуации, когда ребенок сначала говорит жесткое “нет”, мы должны найти те слова, те предложения, ту реакцию, которая поможет нам сохранить свою позицию (потому что это про наше достоинство), а ребенку сохранить лицо ( потому что это про его достоинство).

И тогда рождаются миллион понятных стратегий, когда родителю можно сказать ребенку:

― Да, я вижу, что тебе очень важно говорить ”нет”. Ты решил стоять на своем. Но, смотри, для меня как для родителя важно сейчас сделать вот это. Я хочу, чтобы мы это делали вместе.

В этой позиции нет ни борьбы, ни напряжения, ни того, что я отступил и сдался, испугался как родитель. Зато есть очень много разных возможностей по сотрудничеству для ребенка.

В ситуации с подростком необходимость соблюдения этого баланса связи и достоинства будет еще более очевидна. Потому что здесь важно сохранение достоинства подростка как уже взрослого человека, который заходит на территорию равных отношений.

Да, он всегда будет младше. Да, он наш ребенок. Да, иерархию никто не отменяет. Не об этом речь.

ЭТО ПРО БАЗОВОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ УВАЖЕНИЕ И ПРО ВОЗМОЖНОСТЬ ОСТАТЬСЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БЛИЗКИМИ В СИТУАЦИЯХ, КОГДА ДИСТАНЦИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЕМ И РЕБЕНКОМ МОЖЕТ БЫТЬ УВЕЛИЧЕНА.

Этот способ действительно работает и помогает достаточно быстро выйти из многих ситуаций, которые кажутся неразрешимыми.

В конфликте всегда пробуйте мысленно замерять внутри себя баланс:

― Я не перегибаю эту историю в борьбу и при этом не ухожу в ситуацию “любой ценой сохранить отношения"?

Так можно решить не только детско-родительскую историю. Все эти навыки потом будут работать в самых разных ситуациях: и с конфликтами в социуме, и в спорных вопросах с близкими людьми. А самое главное ―  на вашем примере этому навыку соблюдать баланс достоинства и связи научится и ребенок».