

Всё о конфликтах между родителями и детьми

Конфликты между детьми и родителями неизбежны, ведь они чаще всего возникают из-за желания взрослых защитить ребенка от ошибок, чему последний противится. Не исключены и другие причины разногласий, поэтому и пути разрешения споров будут разные.

На что обратить внимание? Задача взрослых – научить детей правильно вести себя в конфликтах, не переходить границы и выражать свои эмоции корректно. Для этого родителям самим нужно понимать, как вести себя во время ссоры.

Суть и виды конфликтов между детьми и родителями

В психологии «конфликты» определяются как разногласия, возникающие на фоне разницы в мышлении. Конфликты между родителями и детьми – довольно часто явление. Первые полагают, что в силу возраста и жизненного опыта уберегают ребенка от ошибочных поступков. Но такое поведение лишь настраивает детей против них самих.

Столкновения могут происходить в разном возрасте и с разной степенью выраженности. Иногда конфликт заходит далеко, и приходится обращаться за помощью к психологу, чтобы помочь найти поколениям общий язык и выстроить дальнейшее общение.

Конфликты в семье между родителями и детьми появляются неожиданно, часто другие могут и не найти причин для этого. Профессионалы описывают несколько видов ссор, каждая из которых имеет свои черты:

- **Громкие.** Если в семье нет взаимопонимания, то отношения накаляются и происходят постоянные скандалы. Такое нередко встречается между подростками и их родителями. Ни одна из сторон не желает уступить, и решать эту напряженность лучше всего с помощью консультации специалиста.
- **Быстрые.** На фоне неожиданно возникшей проблемы может разгореться ссора, но конфликт гаснет очень быстро, сразу после высказанного недовольства.

- **Тихие и затажные.** Если в семье не принято выражать чувства, то возникает недосказанность и пассивная агрессия. Такие индивидуумы очень хорошо держат лицо на людях, но на самом деле уже много лет постоянно ругаются, оставшись в четырех стенах.

Причины конфликтов между детьми и родителями

- **Разница поколений**

Эта проблема, описанная классиками, не теряет свою актуальность и сейчас. Разница в возрасте вызывает конфликты как с подростками, так и с детьми повзрослее. Старшие пытаются сравнивать ребят с собой в их возрасте, однако они не учитывают разницу в ценностях, убеждениях, условиях бытия друг друга. Скорость жизни и прогресс тоже часто сложно воспринимаются, особенно пожилыми людьми. Так родители бескомпромиссно дают авторитетом и опытом, а дети стараются отстоять право на свое мнение в новых обстоятельствах.

- **Разногласия родителей**

Ссоры между родителями вызывают конфликты и с детьми по некоторым причинам. Например, из-за разных взглядов на воспитание: мама всегда решает вопросы разговором, а отец уверен, что без ремня настоящего мужчины не воспитать. Это будет сильно искажать картину мира ребенка, сбивать с толку, и малыш будет растерян, обескуражен и не уверен. Потеря доверительных отношений и родительского авторитета заставляет детей вести себя провокационно, вызывая и искать конфликта.

Если же родители ругаются при ребенке, то это вызывает страх. Малыш путается в чувствах, может замкнуться в себе, стать забитым или, наоборот, агрессивным и раздражительным. Родителям важно решать свои конфликты конструктивным способом. Это станет отличным примером для ребенка.

- **Чрезмерная свобода**

Свобода в воспитании тоже может оказаться причиной конфликтов между детьми и родителями. Границы и правила в такой семье не существуют, а это

значит, что ребенок не знает меры и чувствует вседозволенность. Он отказывается в помощи, не реагирует на просьбы и плохо себя ведет. Родители справедливо сердятся, и возникает ссора. Взрослым важно понимать, что причина плохого поведения в отсутствии у ребенка рамок, обязанностей и ответственности по возрасту.

- **Чрезмерная опека**

Чем старше ребенок, тем он самостоятельнее. Но некоторые взрослые ограничивают малыша и многое не позволяют, чтобы где-то оградить от опасности и ошибок. Так он растет, окруженный заботой родителей, которые не дают возможности сделать свой выбор, ведь они всегда знают, как лучше. Такая сильная опека и забота через время могут породить протест. Ребенок пытается делать назло, ругаться, скандалить, убежать из дома. Важно проанализировать вместе с ребенком возможные риски.

Источник: freepik/ freepik.com

- **Темпераменты членов семьи**

Различие в темпераментах тоже порождает конфликты на пустом месте. Дети и взрослые-холерики часто эмоционируют и бурно проявляются. Именно такие личности чаще всего устраивают истерику из-за не купленной игрушки или сладости. Старшие должны учитывать и характер, и темперамент малыша, чтобы знать, чего ждать от собственного ребенка, и правильно выбирать тактику разговора.

- **Авторитарное воспитание**

Так можно называть стиль воспитания, когда гиперопекающие родители не дают возможности детям проявлять инициативу и выражать свое мнение. Часто это также является причиной конфликтов между детьми и родителями. Малыши в таких семьях несамостоятельны, так как все их потребности закрывают мать и отец. При этом возникает много подавленных эмоций, потому что приходится терпеть и подчиняться старшим во всем.

Так как на ребенка постоянно давят, когда-то он может не выдержать и сорваться. Это будет выражаться в агрессивном поведении, крике, непослушании. Это лишь защитный механизм, направленный на то, чтобы иметь хоть небольшую возможность решать что-то самостоятельно.

- **Психологически неблагоприятная атмосфера**

Иногда взрослые сталкиваются со сложностями за пределами семьи. При проблемах на рабочем месте, например, срывы могут быть и на собственных детях дома.

Ребенок, на котором постоянно вымещают агрессию, будет испытывать сложности в коллективах (детский сад, школа). А дома такие дети не стесняются, как и их родители: конфликтуют и ругаются.

- **Социальные и бытовые проблемы**

Трудные ситуации (болезни, бедность, недостаточно хорошие бытовые условия) могут давать осложнения в виде плохих отношений в семье. Если домашние имеют какие-то зависимости (алкоголизм, наркомания), то это также накладывает отпечаток на жизнь всей семьи. Для обычного существования все родственники должны прикладывать куда больше усилий по сравнению со здоровыми семьями.

Способы решения конфликтов между детьми и родителями

Поведение при ссоре с ребенком

В пылу ссоры родители часто переходят на личности. Они могут говорить детям: «ты ленивый», «ты безответственный». Такие слова ухудшают детскую самооценку. Ребенок будто не чувствует любви к себе, и, вместо смены поведения, он начинает вести себя еще жестче.

Начать обратную связь стоит с положительных моментов. Отметьте конкретные успехи ребенка, подчеркните его сильные стороны. Например,

можно сказать: «Мне очень понравилось, как ты усердно работал над этим проектом, а особенно — твоё креативное решение в конкретной области».

Затем аккуратно переходите к точкам роста. Вместо критики используйте конструктивные предложения: «Мне кажется, было бы здорово, если бы ты попробовал немного изменить подход к задаче. Возможно, вместе мы могли бы поискать другие способы её решения». Важно, чтобы ребёнок воспринимал это как возможность для развития, а не как упрёк.

Завершите разговор словами поддержки и веры в его возможности: «Я уверен, что у тебя всё получится. Я всегда рядом и готов помочь тебе в любых трудностях».

Если вы заметили, что ребёнок избегает выполнения какой-либо задачи, не спешите обвинять его в лени. Попробуйте понять истинные причины. За нежеланием могут скрываться страх неудачи, боязнь критики или просто прокрастинация. Будьте терпеливы и помогите ему преодолеть эти трудности.

Интонация во время конфликта между родителями и детьми тоже важна. Если ребенок бежит через дорогу на красный, то резкий крик оборвет его и обозначит, что действие недопустимо и ситуация экстремально опасная. Во всех других случаях, в воспитательных разговорах лучше говорить спокойно. Так у родителя больше шансов быть услышанным.

Источник: freepik/ freepik.com

Прежде всего нужно знать, что вы хотите получить от ребенка. Пытаетесь ли вы его чему-то научить или высказываете свою обеспокоенность какой-то ситуацией. Цель беседы лучше обозначить сразу, чтобы было понятно, что послужило причиной этого конфликта и как его можно исправить.

Учить детей извиняться лучше всего на собственном примере. Признавайте ошибки, когда вы не правы. Старайтесь не перекладывать вину и ответственность на ребенка, если он не в силах повлиять на ситуацию. Примером такого конфликта между детьми и родителями может стать ссора

на фоне опоздания. Зачастую вина за это кроется не в медлительном ребенке, а в вашей плохой организации.

Никогда не требуйте от детей принести извинения. Вымученные, наигранные слова не принесут пользы никому. Лучше на собственном примере показывать ребенку с маленького возраста, что извиняться за ошибки не зазорно. Не действуйте и не говорите из позиции превосходства над маленькими детьми. Старайтесь выстроить доверительные и теплые поддерживающие отношения, где мнение каждого члена семьи заслуживает уважения и ценится.

Конфликт не решается, если после ругани родитель молчит, а затем делает вид, будто ничего не случилось. Суть конфликта остается не выясненной, а напряжение в семье растет. Такая «игра в молчанку» сильно влияет на психику чувствительных детей, которые начинают ощущать отвержение. Ребенок хочет помириться, а родитель отталкивает его своим поведением, молчит и обижается.

Как говорить с детьми, если вы злитесь и обижаетесь

Показывать чувства, которые вы испытываете во время ссоры – это нормально. Даже если это злость, грусть или огорчение. Вы всегда можете поговорить с ребенком и рассказать, что ощущаете и почему, чтобы он не чувствовал себя виновником ваших негативных реакций. Так называемые «я-предложения» будут как нельзя кстати. Они помогут не переходить на личности и говорить от своего лица: «я расстроилась», «я очень сержусь».

Когда в данный момент вы не можете конструктивно обсудить произошедшее, то найдите в себе силы и коротко объясните это ребенку. Всем бывает нужно побыть одним, чтобы успокоиться. Однако, не забывайте напомнить детям, что, несмотря на конфликт, вы их любите, очень дорожите ими и никогда не бросите.

Как помириться после конфликта между родителем и ребенком

Для маленьких детей очень значим телесный контакт. Родителю стоит делать шаги к примирению первым, обнять ребенка, тем самым показав, что это не стыдно.

Если вы поссорились с подростком, то обязательно обсудите конфликт, а не просто запретите делать все, что он хочет. Последнее вызовет лишь обиду. Доверительные отношения подразумевают, что ребенок верит значимому взрослому, а тот допускает вероятность ошибок у младшего и признает важность прохождения пути навстречу самостоятельной жизни. Не нужно позволять делать все.

Вы можете обсудить то, что по возрасту можно делать, а что – нет (например, уезжать в другой город или ночевать в чужом доме вашему подростку не разрешается, а вот гулять с друзьями до 10 или стричься как он пожелает – пожалуйста).

Источник: freepik/ freepik.com

Как взрослый вы должны всегда иметь альтернативы или идти на какие-то компромиссы, чтобы не терять контакт с ребенком. Если не отпускаете ночевать к друзьям, то предложите им собраться у вас. Приводите доводы и объясняйте свою встревоженность, так ребенок поймет вашу мотивацию без ссор и поучающего тона.

Что делать, если ребенок после конфликта не хочет разговаривать

Будьте доброжелательны и открыты к решению и диалогу. Не пытайтесь в мгновение помириться, не бегайте за ребенком. Старайтесь не быть раздраженным из-за того, что с вами не разговаривают, всем нужно время, чтобы остыть.

Если ссоры и молчания становятся регулярными в семье, то это повод обратиться к специалисту. Он подскажет, как поменять тактику ведения конфликта, чтобы ребенок тоже вел себя по-другому. Кроме того, молчание может служить признаком других проблем: в учебе, с друзьями или в школе.

Ошибки в разрешении конфликтов между детьми и родителями

Есть несколько тактик решения конфликтов между родителями и детьми, которые разрушительно сказываются на семейных отношениях. Вот они:

- **Ребенок всегда прав**

Постоянно уступать детям, чтобы избежать крика и скандалов – не самая лучшая стратегия. Взрослый разрешает малышу делать по-своему, потому что устает пререкаться.

Несостоятельность этой техники в том, что ребенок привыкает к тому, что родитель сдается. Он перестает сдерживать обещания, плохо себя ведет и грубит, потому что ему за это ничего не будет.

- **Слово родителей – закон**

Главенство по старшинству в некоторых семьях остается решающим. Но семейные отношения – это не борьба за то, кто главнее, сильнее и старше. Это командная работа.

Дети в силу возраста не умеют рассуждать наравне с вами. Они не дальновидны и не мыслят так рационально, не знают норм поведения в обществе и не способны планировать.

Источник: bearfotos/freepik.com

Диктатура и беспощадные постоянные наказания не сделают родителя авторитетом. Иногда все же следует проявить человечность и понимание к своим детям, чтобы иметь с ними крепкую эмоциональную связь.

- **Не выносить сор из избы**

Иногда взрослые предпочитают на людях делать вид, что все в порядке. Вскоре дети тоже перенимают эту модель поведения. Однако в домашней обстановке у «идеальной семьи» постоянно происходят конфликты, люди агрессивно срываются друг на друга и держат лицо только перед чужими людьми.

Если взрослые не признают проблему и закрывают глаза, то внутри семьи растет напряжение, которое выливается в еще большее противостояние поколений.

- **Насилие**

Побои и моральные унижения – это признаки психологической незрелости взрослых людей.

Если вы хотите решать конфликты таким образом, то готовьтесь к ухудшению ситуации. Дети начинают подавлять гнев и другие негативные эмоции, которые с каждым днем растут все больше внутри них.

В конце концов после постоянных проявлений физического насилия ребенок замыкается в себе и растет в очень дискомфортных для него условиях.

Часто задаваемые вопросы о конфликтах между родителями и детьми

Что будет, если не решать конфликт между родителями и детьми?

Прежде всего, над семейным очагом нависает атмосфера раздраженности, стресса. Маленькие дети страдают особенно сильно, ведь у них нет навыка выражать свои чувства по поводу происходящего. В дальнейшем у них могут начаться эмоциональные сложности, депрессия, тревожность. Важно, чтобы взрослые всеми силами избегали напряженности в семье, если это возможно, для сохранения теплых доверительных отношений.

Что делать, если самостоятельно не можете решить конфликтную ситуацию?

Иногда самостоятельно разрешить конфликты между родителями и детьми не выходит. Круговорот ссор, обвинений, ругательств в семье сильно тяготит. В этой ситуации можно обратиться к психологам, семейным консультантам, чтобы они помогли найти причину разногласий и конкретные пути решения для вашей ситуации.

Как избегать конфликтов в будущем?

По-настоящему интересуйтесь ребенком и относитесь как к отдельной личности. Как родитель устанавливайте границы, но не ограничивайте всю свободу ребенка. Подростку, например, можно дать свободу в отношении его внешнего вида. Разрешить покрасить или подстричь волосы, одеваться в любимом стиле. Если по какой-то причине ребенок хочет бросить прежние увлечения и заняться сноубордом вместо танцев, то побеседуйте и обсудите его причины и мотивацию, постарайтесь найти компромиссы.

Не существует идеально выстроенных отношений в семье. Главное, чтобы все были уверены и вместе конструктивно решали вопросы. Все конфликты можно разрешить, какими бы фатальными они ни казались.

Материалы основаны на следующих источниках:

- Мелетичев В. В. Конфликты в образовательном учреждении: психологические основы, причины, профилактика, разрешение. – 2015.
- Вивчарюк В. В. Психологические причины, профилактика и разрешение межличностных конфликтов родителей и детей старшего подросткового возраста //Актуальные проблемы специальной психологии и коррекционной педагогики. – 2014. – С. 38-42.
- Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности //Психологическая наука и образование. – 1998. – Т. 3. – №. 2.
-