

# Проблема взаимопонимания

## родителей и детей



Проблема взаимопонимания родителей и детей существует с незапамятных времен. Каждый из нас хоть раз в жизни имел сложности с принятием и пониманием позиции старшего поколения. Аналогично рано или поздно любой родитель сталкивается с непониманием и упрямством младшего поколения.

Проблемы взаимодействия родителей и детей в большинстве основаны на **уверенности детей в том, что старшее поколение не способно проявлять гибкость, чтобы понять иную точку зрения.**

Родители же думают, что:

- желают для ребенка самого лучшего;
- пытаются уберечь детей от ошибок;
- стремятся внушить свои взгляды;
- считают, что у молодежи нет опыта и сил для самостоятельного принятия

решений.

Конфликты между поколениями возникают где угодно, по любому поводу. Если в спорной ситуации нет общего решения, которое удовлетворяет обе стороны, будет конфликт.

**За ширмой же кроется настоящая причина — нежелание понять и принять позицию друг друга. Обе стороны спора хотят, чтобы в результате именно их точка зрения оказалась верной.**

Правда в том, что на любой вопрос можно посмотреть с разных ракурсов. Вместо того чтобы выяснять, кто прав, людям **следует научиться доверять выбору своих близких.**

Не секрет, что у каждого из нас бывает плохое настроение или самочувствие, когда мы беспричинно сердимся или некорректно себя ведем, а потом сожалеем об этом. Тоже самое происходит и с нашими родителями. «А как быть с чувствами?» - скажите Вы. Чувства, особенно если они отрицательны и сильны, следует выражать в словесной форме, а не держать в себе. Как же нам сказать о своих чувствах, чтобы это не было разрушительно ни для родителя, ни для себя? Вот и причина конфликта!!!

## **Предлагаю эффективный способ коммуникации – психологическую технику «Я- сообщение»**

**Пример:** Сын с волнением собирается в поездку на озеро. Его мысли: ни чего бы не забыть, быть на высоте в компании. Мать обеспокоено выпрашивает, пытается предложить помощь в сборах.

Речь идет о переживаниях подростка и о чрезмерных волнениях родителей по поводу детей.

**Правило. Когда вы говорите о своих чувствах, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о поведении матери.**

Вернемся к примеру и сконструируем ответ, применяя правило.

- **Я волнуюсь о том, чтобы все прошло хорошо и уверенность близких очень поддержала бы меня в эту минуту.**

Это и есть «Я – сообщение».

- Ну, что ты всегда так нервничаешь, все будет нормально! Перестань плакать (нервничать, паниковать), этим ты мне только мешаешь!

Это «Ты – сообщение».

### **Преимущества «Я – сообщения» перед «Ты – сообщением»:**

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной форме.

2. «Я – сообщение» дает возможность ближе узнать друг друга. Когда вы открыты и искренни в выражении своих чувств, родители становятся искренни в выражении своих. Дети начинают сочувствовать взрослым: взрослые им доверять.

3. Выражая свои чувства без обид и обвинений, мы оставляем наши желания и переживания.

### **Ошибки, которые вы можете допускать на первых порах:**

- Иногда, начав с «Я – сообщения», заканчивают фразу «Ты – сообщением».

**Пример:** «Мне не нравится, что ты такая тревожная».

«Меня раздражает твоя принципиальность».

***Старайтесь употреблять безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.***

**Пример:** «Мне не нравится, когда меня сравнивают с другими людьми, меня раздражают, не обоснованные претензии».

## Задание для самопроверки понимания как работает техника «Я сообщение»

**Задание:** выберите из ответов тот, который больше всего отвечает «Я-сообщению».

Ситуация 1. Вы в который раз просите родителей купить мобильный телефон. Отец отвечает: «Со следующей зарплаты» и в очередной раз покупает запчасти для машины. Вы начали сердиться.

Ваши слова: 1. Ты думаешь только о себе!

2. Я рассержен, когда ты не обращаешь на меня внимание!

3. Меня возмущает, когда люди не сдерживают свои обещания.

Ситуация 2. Вся ваша компания по поводу Дня рождения друга идет на дискотеку в ГДК. Родители категорически против.

Ваши слова: 1. Вы всегда против!

2. Я «сажусь на коня», когда вы не хотите меня понять!

3. Меня обижает недоверие близких, хорошо знающих меня и моих друзей.

**Дополнительное задание:** попытайтесь сначала дать себе отчет в том, что вы пережили в приводимом случае, ваше чувство. А потом, имея ввиду то чувство, которое вы испытываете, сформулируйте ваше «Я-сообщение».

Ситуация 1	2. Ваше чувство	3. «Я-сообщение»
Вы на последнем уровне компьютерной игры. Мама подошла с просьбой – срочно сходить в магазин за хлебом, так как скоро придут гости.	?	?
Ситуация 2	2. Ваше чувство	3. «Я-сообщение»
Вы сидите в своей комнате наедине с молодым человеком (девушкой). Неожиданно входит папа (мама) с несущественной просьбой.	?	?

**Используйте «Я – сообщение» в общении. Успех придет вслед за опытом. Напоминаю: сначала определите, у кого сейчас проблема; действительно ли она у вас? Вас переполняет чувство? Тогда назовите его самому себе, а потом произнесите его.**

Чем я, педагог-психолог филиала БНТУ «БГПК»

Монич Наталья Владимировна, могу помочь?

Ситуация с каждым днем ухудшается — и уже нет сил самостоятельно справиться с напряжением, вызванным конфликтом поколений? Обратитесь ко мне! Консультации основываются:

- на знании возрастной психологии и особенностей прохождения кризисов;
- на 20-летнем опыте психолого-педагогической деятельности;
- на опыте работы с семьями с разными условиями и обстоятельствами.

Кабинет № 63, телефон +375298383560 (MTC, Viber)