

Управление семейным конфликтом в условиях самоизоляции

Конфликты являются неотъемлемой частью общения в человеческой среде, часть нашей жизни. А раз это так, то конфликтовать это нормально, естественно. Мы конфликтуем постоянно: с родителями, друзьями, детьми, в колледже, транспорте, магазине... Здесь важнее всего понять, какие цели мы преследуем, чем готовы пожертвовать и что, в итоге, хотим получить.

Знаете ли, сколько времени и жизненной энергии занимают конфликты в вашей жизни? По результатам учёных, конфликты «съедают» около трети всего вашего времени. Вместо того чтобы посвятить своё время чему-то существенному: обучению, дружбе, взаимоотношениям, творчеству, мы тратим его на раздражение, обиду, гневные высказывания.

Давайте научимся смотреть правде в глаза, научимся управлять конфликтом.

Представим себе ситуацию: у вас появилась свободная неделя, месяц. Например ситуация самоизоляции в условиях пандемии. Вам кажется, что родители на вас сердятся, бабушка ворчит, а брат обходит стороной. Ситуация непонятная для вас. Что происходит? Что делать в таком случае?

Необходимо определить для себя, кто из семьи для всех вас авторитетнее и соблюдает нейтралитет. Именно этого человека выбираем главным (медиатором, примирителем) на время разрешения данной ситуации. Н-р: папа.

Далее собираем круг заинтересованных лиц (членов семьи), определяем сроки проведения эксперимента (неделя) и вырабатываем правила общения, которые будут соблюдать все: (записываем эти правила на большом листе)

1. Когда один говорит, другие его слушают;
2. Один человек говорит не более 3-х минут;
3. Не перебивать, даже если вы не согласны;
4. Если вы не согласны, то по предоставлению вам слова, не критикуете говорящего, а оспариваете его идею.

(Правила в процессе могут добавляться, меняться, убираться (по согласованию)).

Далее вывешиваем эти Правила с именами участников (членов семьи) в удобном месте (холодильник, стена) и каждому из участников присваиваете свой цвет карандаша, фломастера.

Если нарушено одно из правил, то цветом карандаша участника напротив правила ставится отметка (и так весь день фиксируются нарушения Правил конкретными участниками).

Вечером подсчитываем количество нарушений Правил участниками (по цветным отметкам). Таким образом, вы выявите основных нарушителей Правил и правила, которые нарушаются чаще всего.

По итогам вечернего обсуждения проводим коррекцию поведения участников.

Если вы будете соблюдать хотя бы эти четыре правила, то вскоре увидите, как ситуация разряжается, конфликты исчезают и наступает спокойствие и удовлетворение в группе (семье).