

«Как научиться не конфликтовать в условиях самоизоляции»

В условиях самоизоляции отмечается тот факт, что любое педагогическое взаимодействие с семьёй является потенциально конфликтным и может зависеть от способности сторон применять различные статусы, владеть определенным уровнем эрудиции, жизненным опытом, ценностями и представлениями о нормативном поведении.

Созданию конфликтной среды способствует сама ситуация.

Провокационным фактором конфликтов между педагогом и семьёй являются наши дети, которым в условиях самоизоляции присущи:

высокий эмоциональный дискомфорт и низкие активные действия;

низкий уровень компетентности и самостоятельности в принятии каких – либо решений;

выражен рост «экранной» зависимости, обострено «клиповое» мышление;

повышен рост индивидуализации, критичности по отношению к взрослым; утрачен (на их взгляд) поиск смысла жизни и возрастание утверждения своей уникальности;

колебания и изменения ценностных ориентаций.

Исходя из результатов консультативных бесед с детьми и родителями, можно констатировать, что на последнем месте в градации ценностей располагаются нравственные, эмоциональные, культурные и общественные ценности.

Поэтому актуальной задачей выступает перевод негативных реакций на конструктивные переговоры сторон и восстановительные действия.

А ведущая роль в этом процессе отводится трансляции ценностных представлений для воспитания культуры коммуникации и безопасности жизнедеятельности.

Мы должны понять, что внимание должно быть отведено терпению, знаниям и умениям каждого из нас для результативной организации среды закрытого пространства.

Наши дети не имеют опыта в решении конфликтов и не осознают суть процессов своего взросления и постепенного вхождения во взрослый мир, не умеют выйти из той или иной жизненной ситуации или принять правильное решение.

Давайте создадим общий (условный) *ПРОЕКТ – НОВИГАТОР СРЕДЫ*, где основа, это:

проектирование психологически безопасной и комфортной, защищённой среды; проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально – ценностную сферу детей и взрослых; создание, поддержка уклада, деловой дружелюбной атмосферы и традиций в семье; воспитание толерантности и поведения в изменившихся условиях жизни; усиление конструктивных воспитательных методов родителей (законных представителей); акцент на защиту достоинств и интересов человека.

Первые конфликты в семьях в период самоизоляции, в которых рассматривалась и анализировалась успеваемость ребёнка, выполнение им учебных заданий, отказ выполнять учебное задание или информация о некачественном его выполнении (так называемый конфликт неподчинения), выражались словесно, позже – при помощи действий.

Мы понимаем, что причинами такого поведения могут быть следующие: утомляемость ребёнка в результате замкнутого пространства; затруднения в самостоятельном освоении учебной программы; конфликты отношений при тесном взаимодействии, появляющиеся на фоне эмоционально – личностных отношений членов семьи между собой и педагогами, требующими выполнения поставленной задачи.

Если в прежних условиях основной задачей педагога становилась научить детей и подростков понимать позицию взрослых и научить взрослых понимать язык детей и подростков, то в условиях самоизоляции задачами мирного общежития, как для детей, так и для взрослых, следует считать:

осуществление тотального, глубокого контроля за своими эмоциями, чувствами; необходимость быть объективными; умение в нормативном ключе высказывать свои претензии, свое мнение по поводу ситуации; отсутствие навязывания членам семьи своего понимания ситуации; не допущение оскорблений ни в чью сторону; отказ от провокаций в отношении друг друга на зарождение конфликта; отсутствие акцентирования внимание на рассмотрение личности кого бы – то ни было; осуществление оценивания только конкретных действий; позволение себе и другим ошибаться.

«Не ошибается только тот, кто ничего не делает»: не нужно опасаться возникновения конфликтов друг с другом, но требуется попытаться их конструктивно решить; необходимо производить оценку сказанного, но и иметь способность понимать высказанные чувства другого, понимать его эмоции.

Наш внутренний мир, наши эмоции при оценке ситуации не менее важны, чем доводы разума.

На консультациях я предлагаю упражнение, чтобы распознать собственные эмоции, направить внимание внутрь себя.

Упражнение:

Отвлекитесь на мгновение от внешнего мира и сконцентрируйтесь на самовосприятии.

Этот процесс похож на счет в уме. Так, если вам нужно перемножить 65 на 8, вы на короткое время отключитесь от восприятия внешнего мира, сосчитаете, а затем снова переключите внимание.

Аналогично происходит и восприятие эмоций: вы переключаете внимание от внешнего мира к – внутреннему и концентрируетесь на восприятии эмоций данного момента.

Попытайтесь ответить на вопросы: Как у меня сейчас дела? Как я себя чувствую? Прежде всего, обратите внимание на ваше физическое самочувствие (напряженность тела, дыхание, чувство легкости/тяжести, энергию).

Если вы обнаружите, что чувствуете себя хорошо, ваша удовлетворенность только усилится. Если же результаты проверки будут неудовлетворительными, попытайтесь понять, что мешает.

Люди, которые сами переживают негативные эмоции, научаются более точно определять соответствующие эмоциональные состояния окружающих и учитывать их во взаимодействии, стремятся к контактам с теми, кому присуще переживание эмоций печали и страха.

Необходимо помнить: компонентом понимания другого человека является понимание его эмоций и чувств.

К причинам трудностей в понимании индивидуальных различий эмоций других людей (по мнению Рубинштейна) относят:

- сосредоточенность на собственной личности, которая приводит к неспособности замечать и правильно оценивать эмоциональное состояние других;
- чувство собственного превосходства;
- чувство тревоги, связанное с эмоциями других или собственными; тревога побуждает избегать всего того, что могло бы вызвать эмоции;
- какая – либо выгода от непонимания эмоций других;
- недостаточное знание другого человека;
- феномен «психологической защиты».

В период самоизоляции нам всем (взрослым и детям) нужно призвать к себе чувство ЭМПАТИИ (сочувствия):

- эмоционально – правильно реагировать (откликаться) на переживания другого человека;
- распознавать эмоциональные состояния другого и как бы переносить себя в его мысли, чувства, действия;
- давать адекватный эмпатический ответ (вербального и невербального типа) на переживания другого, использовать способы взаимодействия, облегчающие страдания.

Автор: Социальный педагог Сопочкина Н.С.