

Благоприятный психологический климат в семье может нарушиться в любой момент. Для того чтобы произошел сбой, достаточно одной небольшой проблемы, которая способна выбить из колеи взрослых и детей. Но выход есть из самых трудных ситуаций.

Есть проблема? Будем решать

Например, недавно все семьи с детьми-школьниками пережили внезапный переход на дистанционное обучение. Первое время система дистанционного обучения была неорганизованной, возникало множество проблем, связанных с получением заданий онлайн и отправкой ответов педагогам. Некоторые родители примерили на себя роль учителя, при этом продолжали выполнять функции родителей и работать. Психологическая обстановка дома стала весьма напряженной.

Сейчас каникулы, кажется, трудные времена позади. Скорее всего, с сентября все школьники вернуться в привычный для них режим учебы и будут посещать классы. Однако нарушить спокойствие семейного «организма» вновь может что угодно - один из родителей поменял работу, ребенок перешел в другую школу...

Что делать? Надо научиться справляться с проблемами. Попробуйте использовать методику под названием «траблшутинг». Она предполагает поиск, локализацию и устранение семейных трудностей. Итак, сначала вам необходимо найти проблему, определить, в чем она заключается. Затем проблему изолируют от всех действующих на нее факторов и устраняют. Таким образом, методика решения семейных проблем состоит из трех компонентов: психологического, физического и коммуникационного.

Диагностика тела и души

Первое, о чем надо подумать, прежде чем решать проблему, - как вы себя чувствуете? Свое психологическое состояние можно оценить по шкале от 1 до 10 баллов. Если балл низкий, значит человек не способен контролировать свои эмоции и себя, как следствие - он не сможет выстроить плодотворное сотрудничество с близкими или с коллегами. Если человек с удовольствием занимается домашними делами и работой, общение с близкими и коллегами не доставляет дискомфорта и напряжения, значит, эмоциональное состояние можно оценить десятью баллами, в этом случае вы готовы к эффективному общению.

Второй показатель, на который стоит обратить внимание при оценивании общего состояния человека, - физический. Данный показатель также оценивается по десятибалльной шкале. Необходимо оценить, насколько качественный у вас сон, хватает ли вам времени, чтобы выспаться, достаточно ли времени на отдых, на занятия спортом или утреннюю зарядку, на уход за собой и т. п. Ответьте для себя на вопросы: работаете ли вы на той работе, о которой мечтали, учитесь ли вы там, где хотели, есть ли время на увлечения и хобби? Если у вас есть время и возможность успокоиться, восстановиться, организовать свое личное пространство, отношения с супругом/супругой, с детьми и коллегами выстраиваются гармонично, значит, физическое состояние оценивается высшим баллом.

Те семьи, в которых каждый член семьи оценивает свое психологическое и физическое состояние на 8-10 баллов, способны быстро выходить из любой сложившейся проблемной ситуации.

Происхождение термина

Изначально **траблшутинг** (англ. troubleshooting - устранение неполадок, работа над проблемой) - форма решения проблем, часто применяемая к ремонту неработающих устройств или процессов. Представляет собой систематический, опосредованный определенной логикой поиск источника проблемы с целью ее решения. Как правило, траблшутингом занимается техническая поддержка. *(Источник: Википедия).*

В бизнесе **траблшутер** - востребованная специальность. Это человек, способный решить самую сложную проблему. Чаще всего, траблшутеру доверяют то, что не смогли изменить внутренние и внешние консультанты. Ценность этого специалиста в простых и одновременно эффективных решениях. Они помогают вывести компанию на новый уровень. Главной чертой траблшутеров является способность мыслить нестандартно, принимать сложные решения. *(Источник: udalenka.info).*

Если один из показателей - психологическое или физическое состояние - оценивается в диапазоне от 0 до 5 баллов, стоит задуматься над тем, как это исправить.

Каков вопрос - таков и ответ

Следующее, на что стоит обратить внимание при решении семейных проблем, - это процесс коммуникации в семье. Многие конфликты возникают на почве недопонимания отцов и детей. Популярные вопросы, которые задают родители своим детям: сделал ли ты уроки? когда сделаешь уроки? почему не делаешь уроки? Такие вопросы считаются самыми непродуктивными и неэффективными.

Например, вы спросили: «Когда ты уберешься в комнате?» или «Когда ты выполнишь домашнее задание?» Ответ не заставит себя ждать: «Никогда!»

На вопросы «Почему ты не выполнил домашнее задание?», «Почему не убрано в комнате?» следует ответ: «Потому!»

Родители, используя эти формулировки, автоматически снимают с себя всю ответ-

Мать практически все свое время проводит с ребенком, поэтому в этот момент жизни ребенка в его комнате должно быть все так, чтобы в первую очередь было удобно матери. Мамы чувствуют и интуитивно понимают, что и куда положить. Вещи ребенка должны лежать так, чтобы их было удобно взять - например, быстро переодеть ребенка, оперативно отыскать его любимую игрушку. Мама самостоятельно наводит порядок в комнате.

От 3 до 7 лет. Детей с трех лет можно под-ключать к наведению порядка в их комнате. Первое, что необходимо сделать, - сесть с ребенком на один уровень, чтобы понять, как он видит окружающий его мир. Когда мама окажется с ребенком на одном уровне, сразу станет понятно, куда поставить игрушки, где расставить книги, где лучшее место для одежды и так далее. А еще можно понаблюдать за ребенком - куда он сам расставляет игрушки? Лучше всего порядок в комнате наводить вместе с ребенком, причем в процессе игры. Чем старше становится ребенок, тем больше он должен быть вовлечен в процесс уборки комнаты.

взрослый и сам знаю, как лучше». Подростки не любят, когда родители вмешиваются в их личное пространство. Комната ребенка - это и есть его личное пространство, где он сам хочет наводить порядок, расставлять вещи так, как ему нравится. Родители должны поощрять подобную самостоятельность детей и не навязывать им свои взгляды и убеждения. Родитель может лишь корректировать тот порядок, который хочет видеть в своей комнате ребенок. Например, подростки часто разбрасывают свои вещи, учебники у них свалены на столе, одежда висит на стульях или креслах. Если родитель увидит комнату в таком состоянии, первое, о чем он подумает: «Это хаос, надо срочно навести порядок». Но делать этого не стоит! Абсолютно все подростки проходят период жизненного хаоса. Наступает момент, когда ребенок смотрит вокруг себя и понимает: «А я действительно живу в беспорядке...», тогда он сам идет за помощью к родителям. Через хаос ребенок выплескивает эмоции подросткового возраста. Если родитель агрессивно вмешивается в хаос, то он на

Ищете жертву?

Не заходите к подростку!

Как применить методику «траблшутинг» для решения семейных проблем



Дайана ДЕНГЕЛЬ, «Счастливая семья»

От 7 до 12 лет. Дети младшего и среднего школьного возраста считаются уже взрослыми. В этом возрасте дети могут наводить порядок в своей комнате осознанно и самостоятельно. Когда родитель собирается что-то поменять в детской комнате, стоит спросить мнение ребенка. Например, поинтересоваться: «Как ты думаешь, будет тебе удобно, если школьные принадлежности будут лежать здесь, а игрушки там?» и т. п. Придя в комнату ребенка, стоит предложить ему свою помощь, но предварительно спросить его мнение. Ребенок имеет право высказать свою точку зрения. В комнате ребенка 7-10 лет никогда не будет идеального порядка, неизбежно некоторые игрушки будут разбросаны. Ребенок может построить себе шалаш, в котором он играет, где создает свой собственный мир. Но тот же самый шалаш с точки зрения взрослого будет центром беспорядка. Посмотрите на него глазами ребенка. Пусть этот шалаш простоит день или два и даже дольше, в дальнейшем ваш сын или ваша дочь сами захотят навести порядок и убрать его - скорее всего, им просто надоест играть в эту игру.

От 12 лет и старше. В этом возрасте от ребенка все чаще можно услышать: «Я уже

пути к тому, чтобы испортить отношения с собственным ребенком. А если имеет терпение пережить этот момент, дожидаться, когда ребенок сам к нему обратится, - у него есть все шансы выстроить со своим наследником доверительные отношения.

Слушать, слышать!

Каждый родитель, разозлившись и собираясь как следует отругать ребенка, должен остановиться и постараться понять, в каком состоянии он сам сейчас находится. Оценив свое психологическое и физическое состояние, поняв, что готов к эффективной коммуникации, родитель может смело идти к ребенку! Но не с претензией или упреками, а с желанием помочь. Необходимо разговаривать с ребенком, а для начала узнать, как он себя чувствует, понять, почему совершает те или иные поступки. Если родители и дети готовы общаться, искренне хотят слышать и слушать друг друга, то они смогут преодолеть все конфликтные ситуации. Удачи вам в этом!

Елена ИЛЬИНА,
учитель Михеевской основной школы
Калужская область