Выстраивание межличностных взаимоотношений в образовательной сфере

Человек – неотъемлемая часть общества, под которое всегда было необходимо адаптироваться для наиболее эффективного взаимодействия друг с другом.

Если не брать во внимание развитие человека в обществе с рождения, а сразу остановиться на подростковом  возрасте, то в норме мы видим школьника подростка конкретно в образовательной среде с определенным набором сформировавшихся личностных черт, ценностей и стереотипов поведения.  Опустим рассуждения о сложности этого возрастного периода, периода становления личности и остановимся подробнее на выстраивании межличностных взаимоотношений.

Безусловно, в подростковом возрасте основной потребностью выступает общение со сверстниками, ведь это не только источник появления новых интересов и становления норм поведения, но еще проявление и получение в общении со сверстниками чуткости, отзывчивости, умения сохранять тайны, способности к сопереживанию и главное понимание.

Заострим внимание на понимании. Как часто взрослые стакиваются с фразой «Вы меня не понимаете!» и с другими ее вариациями? Вопрос больше риторический, потому что ответ очевиден для всех.

И более актуальный вопрос из-за чего такое происходит? И если коротко, то из-за отсутствия понимания причин поведения, касательно двух сторон коммуникации. Понятное дело таким ответом «Америку для вас не откроешь», поэтому давайте попробуем хотя бы приоткрыть эту «Америку» в рамках данной статьи.

И начнем с того, что обратим внимание на себя любимых. Ведь все наши поступки, мотивы, желания, все важные решения (в том числе и выбор стратегии поведения в межличностном взаимоотношении) мы совершаем через призму своих родненьких Эго-состояний.  У нас этих Эго-состояний три, стабильных и неизменных, но сочетающихся между собой в различных вариациях.

Первое Эго-состояние – «Я-родитель». Он формируется еще в вашем реальном детстве, в процессе наблюдения за значимыми взрослыми и это создает стойкий эмоциональный образ этих людей (или интроект). Таким образом, наш внутренний родитель сочетает в себе массу интроектов (каким я буду родителем, учителем, учеником и т.д.) + опыт, который мы приняли от взрослых в реальном раннем детстве.

Наш внутренний родитель бывает контролирующий и заботливый.

Состояние контролирующего «Я-родителя» проявляется в качестве критика, который обесценивает, ругает и наказывает себя или других. Именно в этом состоянии собраны все наши запреты, предписания и установки.

В свою очередь заботливый родитель очень дипломатичен и мягок. Именно он умеет проявлять качественную заботу о себе и о других.  Он сочетает в себе рекомендации, пожелания, поощрения и наказания.

Внутренний родитель очень важен для нас, так как он ответственен за наше благополучие и взаимодействие с другими людьми.

Второе Эго-состояние – «Я-ребенок», для которого единственно важным остается эмоциональное реагирование и удовлетворение потребностей, т.е. все ровно, так как в нашем реальном детстве.  И даже если вы уже выросли, то ребенок продолжает в вас жить и все страхи, желания, мечты и надежды – это работа внутреннего ребенка.

И проявляться он может тоже в нескольких вариациях: ребенок адаптивный, бунтующий и свободный.

Адаптивный ребенок зарождается с ранних лет, если в реальном детстве ребенок находился под влиянием Контролирующего родителя (реальных агрессивных родителей или учителей). Адаптивный ребенок под влиянием страха быть отверженным позволяет возлагать на себя любую ответственность. Помимо страха адаптивный ребенок страдает низкой самооценкой, испытывает чувство вины, стыда и обиды.

В свою очередь, бунтующий ребенок – это противоположность адаптивному ребенку, и в нем живет много гнева и желания противостоять.

И свободный ребенок – это наша творческая, креативная, жизнерадостная и живая часть личности.

Третье Эго-состояние – «Я-взрослый». Это наша рациональная и непредвзятая часть личности, когда мы осознаем себя здесь и сейчас, и ведем себя адекватно ситуации и своему возрасту. Именно внутренний взрослый способен «слышать» внутреннего родителя и внутреннего ребенка и принимать взвешенное решение.

Несмотря на свой реальный возраст все три Эго-состояния  сосуществуют в нас и периодически проявляются в реальной жизни, в том числе во взаимоотношениях между людьми и особенно во внутреннем диалоге.

В обычной жизни в норме мы выстраиваем взаимоотношения с другими людьми, находясь в Эго-состоянии Взрослого. И если в встраивании взаимоотношений все участники ведут себя с позиции взрослого, то это самая выигрышная и бесконфликтная стратегия поведения.

Трудности и недопонимания возникают, если сталкиваются внутренний родитель и ребенок, причем как между людьми, так и во внутриличностном конфликте.

Чаще всего эти конфликты развиваются по схемам: Родитель-Ребенок, Ребенок-Родитель, Родитель-Родитель, Ребенок-Ребенок. Видите? В конфликтных и стрессовых ситуациях наш внутренний взрослый не участвует.

Поэтому в  выстраивании взаимоотношений с подростком важно, прежде всего, выслушать его, проявить свое понимание и понять в какой позиции находится подросток в данной ситуации.

Чаще всего подросток проявляет себя с позиции ребенка, который столкнулся с несправедливостью и желает восстановить эту справедливость (т.е. удовлетворить свою потребность и удовлетворить ее нужно «здесь и сейчас»).  И в такой ситуации самым оптимальным вариантом с вашей стороны может стать позиция Заботливого родителя, который выслушает все претензии, конструктивно на них ответит и поможет найти оптимальный вариант решения проблема (т.е. если нет возможности удовлетворить эту потребность на месте, то хотя бы частично это сделать).

Этот краткий экскурс немного окунул вас в структуру личности, которая помогает понять причины своего поведения и поведения участников конфликта. И для выстраивания эффективных взаимоотношений  каждому человеку необходимо воспитывать в себе осознанность и навык рефлексии, который помогает в настоящем моменте обратить внимание на себя и при необходимости вовремя изменить тактику выстраивания взаимоотношений, в зависимости от доминирующего Эго-состояния, потому что мы всегда будем частью общества, под которое нужно подстраиваться.