

Конфликты в любой, даже очень дружной, любящей семье неизбежны.

Конфликт в отношениях обычно является следствием либо противоречий во мнениях и взглядах, либо неумения правильно общаться.



Правила конструктивного поведения в конфликте (подсказка для родителей)

Дайте ребенку «выпустить пар»

Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Во время его «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно. Наилучший прием в эти минуты — представить, что вокруг Вас есть оболочка, через которую не проходят стрелы агрессии.

Сформулируйте то, что хотите сказать ребенку

Коротко, ясно, в одном предложении и спокойным тоном сформулируйте то, что Вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка.

Используя «Я-сообщения», говорите о своих чувствах

Скажите ребенку, что Вы чувствуете в этой ситуации, не давая ему отрицательных оценок. Вместо: «Ты меня обманываешь», лучше использовать: «Я чувствую себя обманутым». Не говорите: «Ты груб и невежлив», лучше скажите: «Я очень огорчен тем, как ты со мной разговариваешь».

Попросите ребенка сформулировать желаемый результат и то, что препятствует ему (проблему)

Проблема — это то, что надо решать. Отношения друг к другу — это условия, в которых приходится решать проблему. Не позволяйте эмоциям управлять вами! Определите вместе с ребенком проблему и сосредоточьтесь на ее решении.

Дайте ребенку высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и предложите свои варианты решения

Создавайте спектр вариантов, потом можно выбрать лучший. При поиске путей решения помните, что следует искать взаимоприемлемые варианты решения. И Вы, и Ваш ребенок, оба должны стать

победителями, а не победителем и побежденным.

В любом случае дайте ребенку «сохранить свое лицо»

Давайте оценку только его действиям и поступкам. Не позволяйте себе отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте достоинства своего ребенка, не затрагивайте его личности.

Не бойтесь извиниться, если Вы не правы

Это обезоруживает и вызывает уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.

Оказывайте поддержку и помощь

Предложите своему ребенку помощь, если он показывает Вам, что нуждается в ней и готов ее получить. Обязательно скажите Вашему ребенку, что Вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.

В процессе воспитания возможны конфликты, родитель и ребенок не всегда испытывают по отношению друг к другу только позитивные чувства. Однако при этом всегда нужно руководствоваться принципом: «Ничто не важнее отношений!»

«Мы привыкли думать, что, возражая кому-то, мы неминуемо вступаем с этим человеком в конфликт, который обязательно должен выявить победителя и побежденного или ущемить чье-то самолюбие. Но давайте не будем воспринимать все в таком свете. Давайте всегда искать между нами что-то общее. Секрет успеха заключается в том, чтобы с самого начала проявить заинтересованность в точке зрения собеседника»

Далай Лама



КГБУ «Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и медико-
социальной помощи»

Мы ждем Вас по адресу:
656038, г. Барнаул, пр. Ленина, 54-а
Тел. (385-2)50-24-28
E-mail: ppms22@mail.ru

Наш сайт: <http://www.ppms22.ru>

**Отдел развития
замещающего семейного устройства**
e-mail: splys@ppms22.ru
телефон: (3852) 50-24-28

КГБУ «Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и медико-
социальной помощи»



**Учимся
договариваться**

