

Уважаемые родители!

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь!
Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону.

Как себя вести в конфликте с ребенком

1. *Выясните, в чем состоит причина конфликта.*

Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что?) или техники активного слушания, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания (Ты сегодня подрался в техникуме, так как был сильно зол на Колю).

Важное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы овладели своими чувства, без криков и ругани.

2. *Четко сформулируйте, чего вы хотите и чего хочет ваш ребенок.*

К примеру: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему приходу домой. Ты хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями».

3. *Постарайтесь найти как можно больше вариантов решения конфликта с учетом ваших интересов и интересов ребенка.*

Лучше и нагляднее будет составление письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Не дрался, а спокойно общался с другими учениками; не сбегал с пар, а присутствовал на всех занятиях). Чем более **конкретные меры** прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (Не просто «уборка» в комнате, а «вещи в шкафу аккуратно сложены, порядок с книгами на письменном столе»).

4. *Вместе оцените все варианты и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия.*

Будьте гибкими, если желаете достичь главного - разрешения конфликта.

5. *Договоритесь действовать в соответствии с выбранным вариантом.*

Желательно с указанием срока договоренности. К примеру, наш договор действует в течение следующей недели.

ВАЖНО: соблюдать договоренность должен не только ребенок, но и Вы. В случае же нарушения договоренности не судите строго ни ребенка, ни себя. Возможно, причина в том, что при выборе решения кто-то из вас был не совсем искренним и на самом-то деле предложенный выход из ситуации кого-то не устраивал. Тогда нужно пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.

Предупреждение детско-родительских конфликтов

Для конструктивного поведения родителей в конфликтах с детьми следует придерживаться следующих правил:

- Всегда помнить об индивидуальности ребенка.
- Учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения.
- Стараться понять требования ребенка, чего и почему он этого хочет.
- Помнить, что для перемен нужно время, и не требовать сиюминутных изменений в поведении.
- Противоречия воспринимать как факторы нормального развития и взросления вашего ребенка.
- Проявлять постоянство по отношению к ребенку.
- Чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив.
- Одобрять разные варианты конструктивного поведения.
- Совместно искать выход путем перемены в ситуации.
- Уменьшать число «нельзя» и увеличивать число «можно».
- Ограниченно применять наказания, соблюдая при этом справедливость и необходимость их использования, а также последовательность.
- Дать ребенку возможность почувствовать неизбежность негативных последствий его проступков: если вы обещали наказание за проступок, вы должны его осуществить.
- Расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений.
- Использовать положительный пример других детей и родителей.