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»

Долой Лама

ГКОУ УСШИ № 2

Учимся договариваться