

Рекомендации родителям «Как себя вести в ситуации конфликта»

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 школе, так как был сильно зол на Колю).

И еще немаловажное 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 максимальное количество вариантов решения конфликта с учетом интересов всех участников.*

Возможно составление письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Вместо: не дрался- спокойно общался с другими учениками. Вместо: не сбегал с уроков-присутствовал на всех).

Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (Вместо уборки в комнате - сложить вещи в шкаф и порядок с книгами на письменном столе).

4. *Совместно дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия.*

Будьте гибкими, если желаете достичь главного - разрешения конфликта.

5. *Договоритесь действовать в соответствии с данным вариантом, старайтесь следовать договоренностям, желательно с указанием срока договоренности.*

К примеру, наш договор действует в течение следующей недели.

В случае нарушения договоренности не судите строго ни ребенка, ни себя. Возможно, причина в том, что при выборе решения кто - то был не совсем искренним и на самом - то деле предложенный выход из ситуации кого-то не устраивал.

Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.