

## ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

**Что делать, если не удаётся найти решение, которое подходит и нам, и детям?**

Это самое распространенное опасение. Но к счастью, безвыходные ситуации встречаются очень редко. Как правило, удовлетворяющее обе стороны решение тяжело найти из-за того, что одна из сторон настроена на борьбу за власть. В таких ситуациях продолжайте беседу, используя метод активного слушания и «Я-сообщения». Если вы чувствуете, что «зациклились» на проблеме, отложите её на время.

**Следует ли наказывать детей за нарушение договорённости?**

Самодисциплина у детей находится ещё в стадии развития, и они могут просто забыть о том, что им поручено. В 99 случаях из 100 дети не выполняют то или иное условие. Наказаний в подобных ситуациях следует избегать. Скажите ребёнку о своих чувствах с помощью «Я-сообщений»:

- **Я разочарован, что не выполняются условия договора,**
- **Мне неприятно, что наше соглашение нарушено,**
- **Я расстроена, что часть обязательств не выполнена.**

Такие сообщения вызовут ребёнка на диалог и помогут понять причину, по которой он не выполнил свою часть обязательств. В разговоре подчеркните, что каждый участник — и взрослый. И ребёнок — несёт ответственность за выполнение своих обязанностей.

## Правила конструктивного разрешения конфликта между детьми

1. Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Решая конфликт своими силами, они приобретают опыт выхода из конфликта без посторонней помощи.

2. Если ситуация переходит от слов к драке, следует вмешаться и постараться перевести её обратно в русло словесного выяснения. Но ни в коем случае не следует занимать ничью сторону, даже если для вас очевидно, кто прав, кто виноват. Ваш скоропалительный вывод будет воспринят как несправедливость.

3. Не выступайте в конфликте в качестве народного судьи, определяя и наказывая виновных. Объясните детям, что в ссоре не бывает одного виноватого и выход из ситуации надо найти вместе. Акцентируйте внимание на вопросе «что делать?».

4. Разбирая конфликт и помогая детям избавиться от накопившихся обид, следите за тем, чтобы дети не переходили на личности, на оскорбления. Поправляйте их и просите, чтобы они описывали лишь слова или действия, которые их обидели.

5. Не забывайте напоминать детям, что вы любите обоих. У них не должно возникнуть ощущения, что одного вы любите больше, а другого меньше. Скажите о своих чувствах, о своей «безусловной» любви и о том, что вас огорчают ссоры, конфликты и уж тем более драки.

**Записаться на психологическую консультацию Вы можете по телефону:**

**(4842) 76-25-49**

## Как правильно решать конфликты



**Учимся говорить ребенку о своих эмоциях и чувствах**



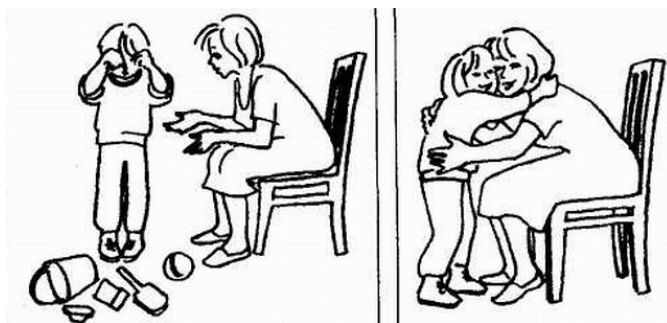
**Пять шагов к мирному урегулированию конфликта**



**Правила конструктивного разрешения конфликта между детьми**

## **Учимся говорить ребенку о своих эмоциях и чувствах**

Не следует копить, подавлять или скрывать свои отрицательные эмоции. Во-первых, потому что это вредно для здоровья (физического и психического), а во-вторых, по вашему свирепому взгляду или дергающемуся глазу ребенок все равно поймет, что вы сейчас чувствуете по отношению к нему, и что бы вы очень хотели с ним сию минуту сделать.



А если серьезнее, то затаенная на ребенка обида или невысказанный гнев может негативно повлиять на ваше дальнейшее общение. Скрытые в глубине вашей души эмоции будут накапливаться, вам будет все сложнее и сложнее справиться с ними, и, когда упадет последняя капля, вы, скорее всего, не сможете удержать себя в руках...

**Как сообщить ребенку о своих чувствах, чтобы не обидеть его и дать понять, что его поведение выходит за рамки приличий?**

Когда вы говорите ребёнку о своих чувствах, говорите от первого лица. Сообщите ему о том, что **ВЫ** чувствуете, а не о том, как плохо поступил ребёнок, то есть говорите **О**

**СЕБЕ**, о своих чувствах, а не о поведении ребёнка.

Если разбить «Я-сообщение» на смысловые кусочки, то у нас получится такая модель:

**КОГДА ТЫ** (необвинительное описание поведения или поступка),

**Я ЧУВСТВУЮ** (ваши ощущения и эмоции в связи с этим),

**ПОТОМУ ЧТО** (почему это поведение составляет для вас проблему или как оно действует на вас),

**И Я БЫ ХОТЕЛ** (описание вашего желания).

### **Пять шагов к мирному урегулированию конфликта**



Конфликт не может быть решён конструктивно, если для его решения используется система «выигрыш-проигрыш». Вот

метод, который можно назвать «Выигрывают все!»:

**1. Определение сути конфликта**

**2. Сбор возможных предложений** (Первым предлагает ребёнок, записываем, не критикуем)

**3. Оценка всех предложений** (Вычёркиваем, поясняя. Сначала ребёнок. Остаются 1-2 вар.)

**4. Выбор взаимовыгодного решения.**

**5. Поиск путей выполнения этого решения.**

Совместный поиск решения сближает родителей и ребёнка, в их отношениях становится меньше агрессии и появляется больше любви.

Ребёнок учится чувствовать ответственность за принятое решение, у него повышается самооценка, улучшаются отношения с родителями и сверстниками, появляется самодисциплина.

