

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ»

Уважаемые родители!

Конфликтная ситуация способна кардинально изменить вашу жизнь. Постарайтесь не допустить конфликта, но если он всё же произошёл, то эта консультация создана именно для вас!

Советы

1. Прежде чем вступать в конфликт, задумайтесь о том, какой результат вы хотите достичь.
2. Убедитесь, что этот результат действительно важен для вас.
3. В конфликтной ситуации уважайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения: решайте проблему, а не сводите счёты.
5. Будьте тверды и открыты, если уверены в своей правоте.
6. Заставьте себя услышать доводы вашего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека, чтобы потом не сгорать от стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте.
9. Умейте вовремя остановиться. Дорожите собственным уважением к себе, решаясь идти на конфликт.

Рекомендации родителям

«Как себя вести в конфликте с ребенком»

1. Выяснение причин конфликта

Первым шагом к разрешению любого конфликта является понимание его причин. Для этого можно использовать как уточняющие вопросы («Как получилось, что...?»), так и техники активного слушания, которые помогают услышать и назвать чувства другого человека без оценок («Ты сегодня подрался в школе, потому что был сильно зол на Колю?»). Важно отметить, что выяснение причин должно происходить после того, как вы овладеете своими эмоциями, без криков и ругани.

2. Четкое формулирование желаний

Следующий шаг — четко сформулировать, чего хотите вы и чего хочет ваш ребенок. Например: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему приходу домой. Ты хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями».

3. Поиск вариантов решения

Затем постарайтесь найти как можно больше вариантов решения конфликта, которые будут учитывать интересы всех участников. Можно составить письменный список возможных решений. Важно формулировать желаемое поведение в позитивной форме («Не дрался, а спокойно общался с другими

учениками»; «Не сбегал с уроков, а присутствовал на всех занятиях»). Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятность, что они будут приняты и выполнены. Например, вместо уборки в комнате можно предложить сложить вещи в шкаф и навести порядок с книгами на письменном столе.

4. Совместный выбор оптимального решения

После того как вы обсудили все возможные варианты, оцените их вместе и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников. Будьте готовы к гибкости, чтобы достичь главной цели — разрешения конфликта.

5. Реализация выбранного решения

Договоритесь действовать в соответствии с выбранным вариантом. Постарайтесь следовать договоренностям, желательно с указанием срока их действия. Например, можно сказать: «Наш договор действует в течение следующей недели». Если кто-то из вас нарушает договоренности, не судите строго ни ребенка, ни себя. Возможно, причина в том, что при выборе решения кто-то был не совсем искренен, и предложенный выход из ситуации кого-то не устраивал. В таком случае имеет смысл пересмотреть договор и вновь прийти к обоюдному согласию.

Рекомендации по предупреждению и разрешению конфликтов между родителями и детьми

Чтобы избежать конфликтов и сохранить гармоничные отношения, можно воспользоваться следующими советами:

1. **Избегайте столкновений:** любые разногласия между родителями и детьми могут привести к разрушению доверия и взаимопонимания.
2. **Будьте добры и справедливы:** проявляйте искреннюю заботу о ребенке, но в то же время оставайтесь твердыми и справедливыми в своих требованиях.
3. **Научите ребенка управлять гневом:** научите его справляться с негативными эмоциями, чтобы он мог контролировать свои чувства.
4. **Выражайте любовь:** используйте различные способы, чтобы показать свою привязанность к ребенку: физический контакт, зрительный контакт, постоянное внимание и дисциплина.
5. **Предупреждайте конфликты:** используйте понимание, прощение и готовность идти на компромиссы, чтобы не допустить возникновения споров.
6. **Безусловная любовь:** безусловная любовь и забота являются основой для гармоничного общения с ребенком.
7. **Выбирайте эффективные стили:** учитывайте конкретные обстоятельства и используйте различные стили поведения в конфликтных ситуациях, чтобы найти наиболее подходящий вариант.