

# **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.