

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ»



Уважаемые родители! Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

СОВЕТЫ:



1. Прежде чем вы вступите в конфликт, подумайте над тем, какой результат от этого вы хотите получить.
 2. Утвердитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
 3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
 4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.
 5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
 6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
 7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
 8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
 9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
- Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее

Предупреждение детско-родительских конфликтов.

Для конструктивного поведения родителей в конфликтах с детьми следует придерживаться следующих **правил:**



- *Всегда помнить об индивидуальности ребенка.*
- *Учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения.*
- *Стараться понять требования ребенка.*
- *Помнить, что для перемен нужно время.*
- *Противоречия воспринимать как факторы нормального развития.*
- *Проявлять постоянство по отношению к ребенку.*
- *Чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив.*
- *Одобрять разные варианты конструктивного поведения.*

Рекомендации родителям «Как себя вести в конфликте с ребенком»



- 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 составления письменного списка. Желательно 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 конкретны 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.

Таким образом, для предупреждения и разрешения детско-родительских конфликтов можно предложить следующие рекомендации:



- 1) исключайте столкновения родителей и детей, так как они могут стать основой для разрушения хороших отношений;**
 - 2) делайте все от вас зависящее, чтобы быть добрым к ребенку и в то же время проявлять оправданную твердость;**
 - 3) научите ребенка справляться со своим гневом;**
 - 4) применяйте все способы выражения любви к ребенку: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина;**
 - 5) предупреждайте конфликты при помощи понимания, прощения и способности уступать;**
- б) основным методом общения с ребенком должна быть безусловная любовь; эффективно используйте стили поведения в конфликтной ситуации, учитывая конкретные обстоятельства.**