



## Страничка для родителей



Конфликтные ситуации подстерегают нас чуть ли не на каждом шагу, и в одних случаях дело кончается открытым спором, в других — невысказанной и затаенной обидой, а бывает, и настоящим «сражением». Конфликты между родителями и детьми возникают, в основном, из-за столкновения интересов родителя и ребенка. Заметим, что в подобных случаях удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев.

При столкновении интересов возникает проблема сразу у обоих: и у ребенка, и у родителя. Каков же путь благополучного выхода из конфликта? Оказывается, можно повести дело так, что ни одна сторона не проиграет, больше того, можно сказать, что обе стороны окажутся в выигрыше. Рассмотрим этот способ более подробно. Этот способ основывается на двух навыках общения: активном слушании и «Я-сообщении», и строится на пяти последовательных шагах. Активное слушание позволяет показать собеседнику, что Вы поняли, о чем он Вам говорит (повторение последних слов говорящего, обобщение его высказывания). «Я-сообщение» - дает возможность высказать свои чувства по поводу данной ситуации не оскорбляя чувства собеседника (высказывания произносятся от первого лица - «я», «мне»). Например: «Мне тяжело и обидно вести хозяйство одной» (вместо: «Вы все взвалили на меня одну») или «Мне трудно идти так быстро» (вместо: «Ты меня совсем загнал»).

### 5 последовательных шагов или этапов для разрешения конфликтной ситуации:

- 1. Прояснение конфликтной ситуации.** Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму «Я-сообщения».  
Пример.  
МАМА Леночка, пожалуйста, сбегай за хлебом. Гости сейчас придут, а у меня еще дел по горло!  
ДОЧЬ: Ой, мам, мне же на секцию сейчас!  
МАМА: У тебя секция, и ты не хочешь опаздывать (активное слушание).  
ДОЧЬ: Да, понимаешь, у нас ведь начинается с разминки, и ее нельзя пропускать.  
МАМА: Тебе нельзя опаздывать... (активное слушание). А у меня такое затруднительное положение... Гости вот-вот придут, а хлеба нет! («Я-сообщение») Как же нам быть? (Переход ко второму шагу)
- 2. Сбор предложений.** Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?», или: «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее, с вашей точки зрения, предложение, не отвергается с места. Сначала предложения просто набираются «в корзинку». Если предложений много, их можно записать на листе бумаги.
- 3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.** На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Если в выборе лучшего решения участвует несколько человек, то лучшим считается то, которое принимается единодушно.
- 4. Детализация решения.** Уточняются условия реализации решения (Кто? Как? Когда?..)
- 5. Выполнение решения; проверка.**

Этот способ разрешения конфликта никого не оставляет с чувством проигрыша. Напротив, он приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.