

# Рекомендации для родителей

## «Конфликт решен... А как?»

Да, так уж устроено у людей,  
Хотите вы этого, не хотите ли,  
Но только родители любят детей.  
Чуть больше, чем дети родителей.  
И всё же – не стоит детей корить,  
Когда-то и им малышей расти,  
Всё перечувствовать и пережить.  
И побывать в “стариках” и “предках”.  
Э.Асадов.

### Конфликты с ребенком – не редкость в любой семье.

Важными являются те способы, к которым прибегает взрослый для разрешения конфликта, так как ребенок в последующем будет использовать этот опыт в своих межличностных отношениях.

### Основные правила разрешения конфликтных ситуаций:

- ❖ Коротко, ясно и **спокойным тоном** сформулируйте то, что Вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка. Например: «Сегодня звонили из школы и мне сказали, что ты не был там уже неделю».
- ❖ Скажите ребенку, что Вы **чувствуете** по поводу этой ситуации, используя **«Я – высказывание»**: «Я обеспокоена, когда слышу это», «Я огорчена этим», «Я так волнуюсь за тебя».
- ❖ Выясните, в чем состоит причина. Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что ....?), технику **активного слушания**, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания («Ты не ходил в школу, потому что ....?»).
- ❖ И еще немаловажное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы **овладели** своими **чувствами**, без криков и ругани!
- ❖ **Укажите на** возможные **последствия**, которые Вы видите. «Я боюсь, что ты не сможешь окончить школу и не сумеешь обеспечивать себя в жизни. Возможно, твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа, который живет один, нигде не работает и вечно голодает».
- ❖ **Признайте Ваши затруднения** в решении проблем Вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на самого ребенка: «Я хочу, чтобы ты хорошо окончил школу, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя - ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь».
- ❖ Постарайтесь найти максимальное количество **вариантов** решения конфликта с учетом интересов всех участников. Возможно составления письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Не сбегал с уроков, а присутствовал на всех занятиях).
- ❖ **Договоритесь действовать** в соответствии с данным вариантом, желательно с указанием срока договоренности (например, договор действует в течение месяца). 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 деле предложенный выход из ситуации кого – то не устраивал. Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.
- ❖ Предложите своему ребенку **помощь**, если он показывает Вам, что нуждается в ней и готов ее получить.
- ❖ Обязательно скажите Вашему ребенку, что **Вы верите в него** и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.

Улыбайся, освещая всех улыбками!  
Ошибайся – веселее жить с ошибками.  
Не пугайся. В жизни всякое случается.  
Не сдавайся! Все не сразу получается!

**БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА!**