

Как вести себя и что делать в конфликтной ситуации с родителями

1. Помните, что во время конфликта эмоции преобладают над разумом.
2. Используйте разные альтернативы, чтобы решить проблему; не отвергайте предложения другого лица, оставляйте за собой право на ошибку, проанализируйте все варианты.
3. Пересмотрите конфликт. Определите самое важное, что будет, если ситуация не разрешится. Ориентируйтесь на решение проблемы, а не на эмоции.
4. Постарайтесь снизить внутреннее напряжение. Следите за тем, чтобы эмоции нашли конструктивный выход – разрядка необходима, но не на человеке, а в делах; не констатируйте эмоциональное состояние партнера.
5. Не обвиняйте других людей и не приписывайте им ответственность за ситуацию.
6. Ориентируйтесь на достоинства родителя и старайтесь оправдывать его ожидания.
7. Не преувеличивайте собственный вклад в решение проблемы.
8. Предложите родителю встать на ваше место, спросите его: «Что делать?».
9. Независимо от результатов конфликта не разрушайте отношения с родителями.

Смягчить несогласие с позицией родителя и высказать своё мнение помогут такие обороты:

«Я готов согласиться с Вами, но...»,

«Я разделяю ваше мнение, однако...»,

«Я согласна с Вами, и всё же...»

Желаем Вам взаимопонимания!