

Всё о конфликтах

Почему возникают конфликты между родителями и детьми? Очевидно, дело - в столкновении мнений, ущемлении интересов обеих сторон. Что же делать в таких случаях? Родители решают эту задачу по-разному. Одни не видят другого выхода, как настоять на своем, другие же, напротив, считают, что лучше уступить, сохраняя мир. Так появляются два неконструктивных способа разрешения конфликтов, которые известны под общим названием «выигрывает один».

Каков же путь благополучного выхода из конфликта? Даём несколько советов.

Конструктивный способ разрешения конфликтов: «Выигрывают обе стороны: и родитель и ребенок».

Первый шаг: прояснение конфликтной ситуации. Родитель должен активно выслушать ребенка, то есть обязательно озвучить желание, потребность или затруднение ребенка. После этого родитель говорит о своем желании или проблеме, используя форму «Я-сообщения».

Второй шаг: начинается с вопроса «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?», «Как нам поступить?». Дать возможность ребенку первому предложить решение (решения) и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно его предложение, даже самое абсурдное, не отвергается сразу. Просто все решения собираются «в корзинку».

Третий шаг: оценка предложений и выбор наиболее приемлемого. На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. Предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения, а это значит, что ребенок будет уважать ваши интересы, так как вы приняли во внимание его.

Четвертый шаг: детализация принятого решения. Обсуждение частных моментов: научить, показать, записать.

Пятый шаг: выполнение решения, проверка.

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



А ещё вам помогут в спорах такие психологические приёмы, как юмор, психологическое поглаживание и привлечение к разрешению конфликта «третьей стороны».

Способы разрешения конфликтов:



- **Юмор** – это беззлобно – насмешливое отношение к чему или кому – либо. В нем не должно быть сарказма, иначе это может обидеть одну из сторон.
- **«Психологическое поглаживание»** - проявление ласки, выделение положительных черт «противника» (ты умный, знающий ...).
- **Третейский суд** – хорош тем, что незаинтересованное лицо может помочь конфликтующим сторонам увидеть то, что они не заметили «в пылу борьбы».

 MyShared

Меньше спорьте и доказывайте, больше убеждайте и договаривайтесь.

Тогда в ваших семьях будет царить мир!