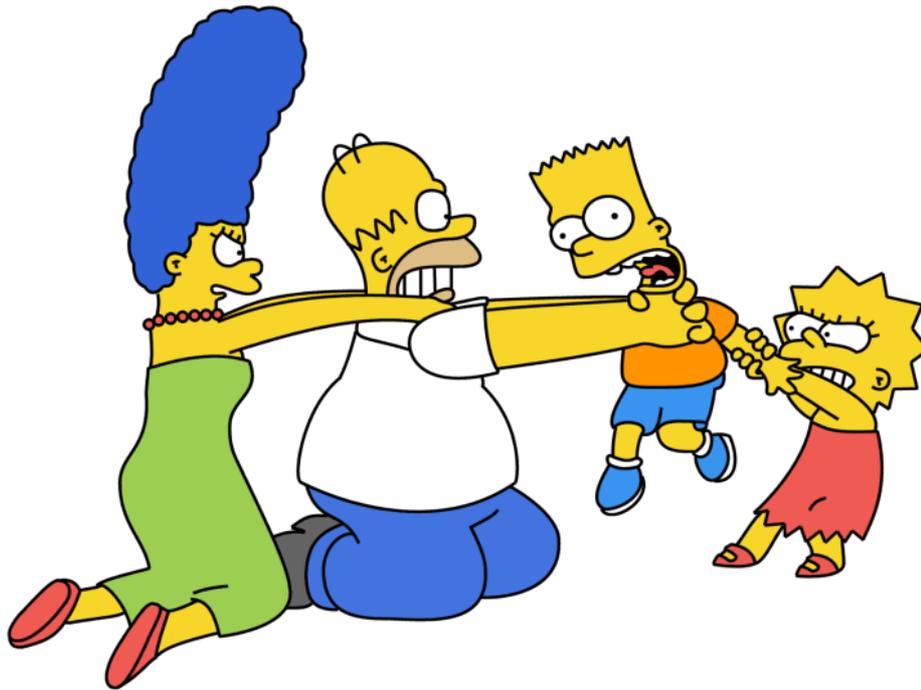


# Конфликты в семье: как с ними справиться?



## 1. Прояснение конфликтной ситуации.

Постарайтесь успокоиться, проанализируйте конфликт с ребенком - установите, чего и кого конкретно он касается. Лучше начинать разговор в подходящий момент, когда у вас есть время и ребенок ничем не занят. Пригласите ребенка к сотрудничеству - скажите, что хотите совместно найти решение, которое будет приемлемым для обеих сторон.

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. Часто мы не даем другим высказаться, привести аргументы, защищая свою точку зрения. Помните, что:

- ✚ вы не убедите ребенка изменить мнение, если не понимаете, на что оно опирается;
- ✚ создайте ситуацию, способствующую обмену информации. Постарайтесь не атаковать, тогда ребенок не будет чувствовать себя под угрозой, его сопротивление будет меньшим, а готовность поиска взаимно выгодных решений - намного больше;
- ✚ покажите ребенку, что заинтересованы в том, чтобы его понять, что вы также можете изменить свое мнение.

Здесь используется активное слушание, то есть родитель обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребёнка. После этого он говорит о своем желании используя форму «Я-сообщения».

**Активно слушать ребенка** — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

- ✚ если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне;
- ✚ желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме;
- ✚ очень важно в беседе «держат паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать;
- ✚ в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

### Я-сообщения:

- ✚ Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении: коротко скажите, что вы чувствуете, какие ваши потребности были нарушены или не выполнены, напр. "Я нервничаю, когда я должен напоминать об уборке".
- ✚ В таких высказываниях не используются слова ты, тебя, тебе, так как они унижают или обвиняют ребенка, напр. "Ты опять не убрал комнату, сколько раз можно тебе напоминать";

### «Я-сообщение» позволяет:

- ✚ вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме;
- ✚ дает возможность детям ближе узнать родителей;
- ✚ высказывать свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение.

Помните, что когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих.

## 2. Сбор предложений.

Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?», или «Как поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать ребёнку 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 сразу. Не выражайте пренебрежения. 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. Принимая предложения, не оценивайте их даже словом "хорошее" (это может означать, что другие заявленные предложения плохие). «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Стоит учитывать чувства ребенка, спросить его: "Ты согласен с этим решением?", "Устраивает ли это решение всех?".

Не нужно обозначать ни одно решение как окончательное, невозможное к пересмотру. Лучше сказать: "Хорошо, мы попробуем сделать это и посмотрим, что получится". Окончательные решения можно написать на бумаге, письменная форма уменьшает риск недоразумений в будущем, а также облегчает повторные ведения переговоров. Если в выборе лучшего решения участвует несколько человек, то лучшим считается то, которое принимается единодушно.

### **4. Детализация решения.**

После того, как выбрано решение, необходимо подробно обсудить, как оно будет воплощаться в жизнь:

- кто, что выполнит и когда?
- что нужно, чтобы это сделать?
- когда мы начинаем и так далее.

Принятие согласованных решений является окончанием спора, однако без гарантии, что конфликт будет устранен. Эту гарантию дает именно разработка способов реализации решения. Без этого полностью правильно разобранные конфликты могут внезапно возобновляться.

### **5. Выполнение решения, проверка.**

Воплощенные в жизнь решения позднее требуют переоценки: как они были выполнены и довольны ли ими члены семьи. Не все принятые решения могут оказаться действенными на практике. Поэтому стоит иногда спрашивать ребенка, "Как оправдывает себя наш замысел?", или «Ты доволен нашим соглашением»? Если необходимо, то соглашение следует пересмотреть.



**Источники:**

1. Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком: как?»
2. <http://roditydetyam.com/vospitatelnye-voprosy/kak-reshat-konflikty-s-rebenkom>