

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ»

### Уважаемые родители!

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

### Практические советы

1. Прежде чем вы вступите в конфликт, подумайте над тем, какой результат от этого вы хотите получить.
2. Утвердитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сторгать со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее.

### Рекомендации родителям «Как себя вести в конфликте с ребенком»

**1. Выясните, в чем состоит причина конфликта.** Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что ....?) или техники активного слушания, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания (Ты сегодня подрался в школе, так как был сильно зол на Колю). И еще немаловажное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы овладели своими чувства, без криков и ругани.

**2. Четко сформулируйте, чего вы хотите и чего хочет ваш ребенок.** К примеру: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему приходу домой. Ты хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями».

**3. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта с учетом интересов всех участников.** Возможно составление письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Не дрался, а спокойно общался с другими учениками; не сбегал с уроков, а присутствовал на всех занятиях). Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (вместо уборки в комнате – сложить вещи в шкафу и порядок с книгами на письменном столе).

**4. Совместно дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия.** Будьте гибкими, если желаете достичь главного – разрешения конфликта.

**5. Договоритесь действовать в соответствии с данным вариантом, старайтесь следовать договоренностям,** желательно с указанием срока договоренности. К примеру, наш договор действует в течение следующей недели. 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 – то деле предложенный выход из ситуации кого – то не устраивал. Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.