

## Правила поведения в конфликтной ситуации

*Трудно представить, чтобы наши отношения с ребенком развивались без разногласий и ссор.*

Согласно известному замечанию, «если в твоей жизни нет конфликтов, пощупай, есть ли у тебя пульс». Не могут интересы и желания родителей и детей всегда и во всем совпадать. И все же так хотелось бы, чтобы отрицательных эмоций при этом было поменьше. Чтобы можно было выйти из конфликтной ситуации, не потеряв чувства самоуважения и не проживая ее потом про себя или вслух еще неделю-другую, соблюдайте следующие правила.

### **1. Дайте ребенку «выпустить пар».**

Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока этого не случится, договориться с ним невозможно. Во время его «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно. Если ребенок агрессивен, значит, он переполнен отрицательными эмоциями. Представьте, что вокруг вас оболочка, через которую не проходят стрелы агрессии.

### **2. Попробуйте спокойно обосновать претензии.**

При этом скажите, что будешь учитывать факты и объективные доказательства. Детям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции отметай, спрашивая: «То, что ты говоришь, относится к фактам или мнению».

### **3. Сбивайте агрессию неожиданными приемами.**

Например, спросите доверительно у ребенка совета, задай неожиданный вопрос совсем о другом, но значимо для него. Напомните о том, что вас связывало в прошлом, и было очень приятным. Скажите комплимент, выразите сочувствие...

### **4. Не давайте ребенку отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах.**

Не говорите: «Ты меня обманываешь», лучше: «Я чувствую себя обманутым».

### **5. Попросите формулировать желаемый конечный результат и проблему.**

Проблема – это то, что надо решить. Отношение к ребенку – это фон или условия, в которых приходится ее решать. Определите вместе с ребенком проблему и сосредоточьтесь на ней. Не позволяйте эмоциям управлять.

### **6. Предложите ребенку высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.**

Не ищите виновных и не объясняйте создавшееся положение, а ищите

выход из него. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте решения, а создавайте спектр вариантов. Потом выберите лучший.

**7. В любом случае дайте ребенку возможность «сохранить свое лицо».**

Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте его достоинства. Он этого не простит, даже если уступит нажиму. Давай оценку только его действиям.

**8. Отражайте, как эхо, смысл его высказываний и претензий.**

Чаще спрашивайте: «Правильно ли я тебя понял?», «Ты хотел сказать именно это?» Эта тактика устраняет недоразумения и, кроме того, она демонстрирует внимание к ребенку. А это тоже уменьшает агрессию.

**9. Держитесь, как на острие ножа, в позиции «на равных».**

Держитесь в позиции спокойной уверенности, она удерживает ребенка от агрессии, помогает обоим не «потерять лицо».

**10. Не бойтесь извиниться, если чувствуете, что виноваты.**

Во-первых, это обезоруживает ребенка, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинениям только уверенные и зрелые личности.

**11. Оформите договоренность.**

Обязательно подпишите договоренности, которые удалось достичь на этой встрече.

**12. Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушать отношения.**

Вырази свое уважение к ребенку и выскажи сожаление по поводу возникших трудностей.

*Материал подготовлен:*

*ТОГБУ «Центр «Ради будущего»*