



Практические советы родителям от психолога



Правило 1. Не употребляйте конфликтогены.

Правило 2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.

Изучайте практические приемы общения.

Существуют некоторые практические техники, которые вы можете предложить своим детям, чтобы более эффективно общаться в пылу ссоры или после того, как они успокоились. Вместе с детьми вы даже можете обыграть некоторые модели поведения.

- Быть добрым – трудно конфликтовать с добрым человеком.
- Избегать обидных оскорблений – это может только ухудшить ситуацию.
- Разговаривать с оппонентом о проблеме прямо и честно – так точка зрения каждого будет услышана.
- Внимательно прислушиваться к другим и повторять то, что они сказали – это дает возможность услышать собеседника и исправить недоразумения.
- Использовать местоимение «я», где это возможно – в ходе обсуждения с помощью «я» убирается подтекст вины. Например: «Я чувствую себя расстроенным, когда ты не играешь со мной» вместо: «Ты меня избегаешь и никогда не играешь со мной».

Ищите независимое решение проблемы. Будем надеяться, что на этой стадии дети уже определили, в чем проблема, и приступили к ее разрешению.



После нескольких тренировок с родителями они научатся делать это самостоятельно.

- При поиске решения используй «мозговой шторм» – напиши развернутый список идей о том, как разрешить конфликт по мере того, как они приходят в голову.
- Будь гибким, чтобы найти место для компромисса и прийти к взаимовыгодному решению. Соглашайся с решением проблемы и следуй ему.
- Думай о возможных последствиях своих решений.

Идеи об оказании помощи ребенку в конфликте

Независимо от ситуации, обучение детей умению разрешать конфликты помогает им расти и развивать положительные социальные и эмоциональные навыки. Использование личного опыта – это лишь один из способов ведения переговоров и разрешения конфликтов.

- **Используйте эффективное общение.** Непредвзятый разговор с ребенком, активное выслушивание помогают ему успокоиться, разобраться в своих чувствах, выяснить, в чем проблема, и найти ее решение.
- **Прорабатывайте эмоции и чувства детей.** Обсуждайте и обговаривайте с детьми их эмоции и чувства – они злятся, грустят, разочарованы, взволнованы, испытывают чувство неловкости или страха?
- **Научите их успокаиваться и освобождаться от сдерживаемых эмоций.** Это может быть что угодно – от глубокого дыхания и релаксации до физической деятельности, письма или рисования.
- **Разберитесь, чего они хотят.** Разговор с ребенком помогает ему успокоиться и начать понимать свои собственные мотивы – что он действительно хочет или в чем нуждается, чего хочет другой ребенок и что он, в свою очередь, чувствует.

Информацию предоставила



педагог-психолог Котоманова Л.Д.