

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **«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 чувствами, 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 составления 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 шкаф 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.

Если же конфликтную ситуацию не удалось предотвратить, Вы можете обратиться за помощью специалистов:

- в службу школьной медиации, действующей в школе, к школьному психологу:

8 918 752-79-06

8 918 888-79-94

8 918 867-71-91

- телефон доверия для детей, подростков и их родителей (законных представителей), круглосуточно, бесплатно: 8 800 2000 122



