***Конструктивному поведению родителей в конфликтных ситуациях с детьми способствует:***

* всегда помнить об индивидуальности ребенка;
* учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения;
* помнить, что для перемен в поведении ребенка нужно время;
* противоречия с детьми воспринимать как факторы нормального развития;
* проявлять постоянство по отношению к ребенку;
* одобрять разные варианты конструктивного поведения;
* совместно искать выход путем перемены в ситуации;
* расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений

Санкт-Петербург

2016

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Московского района Санкт-Петербурга

*Конфликт с ребенком:*

*как договориться?*



Холодова Ю.Б., педагог-психолог

***Алгоритм:***

**Шаг I.** Определение противоречия или проблемы. Родитель должен быть уверен, что выбранный для поиска альтернативы момент удачен для него и для ребёнка.

**Шаг II.** Поиск и выработка альтернативных решений. При этом позвольте ребёнку первому предложить своё решение. Дайте ему достаточно времени для обдумывания его предложений. Будьте с ним открытыми, избегайте оценок, осуждения или принижения предлагаемых ребёнком решений. Избегайте высказываний, создающих у ребёнка убеждение, что Вы не примете ни одно из предлагаемых им решений;

**Шаг III.** Исследование, обдумывание, оценка альтернативных решений. Очень важно на данном этапе, чтобы родитель включил ребёнка в обдумывание и оценивание различных решений. Выбор альтернативы и реализация решения

**Шаг IV.** Выбор подходящего момента для оценки верности принятого решения.

***Активное слушание в общении с ребенком.***

* В беседе с ребенком следует находиться на одном с ним уровне, глаза в глаза. Отложить все дела, не разговаривать с ним из разных комнат.
* Показать важность диалога доброжелательным взглядом. Постараться объединить смысл слов ребенка с его чувствами. Это поможет разобраться в ситуации.
* Предпочесть утвердительную форму (не вопрос) в описании внутреннего состояния ребенка. «Ты расстроился, потому что…», «ты злишься, потому что…».
* Делать паузы, чтобы ребенок мог собраться с мыслями и продолжить диалог.
* Повторять своими словами основную мысль ребенка. Так ему станет ясно, что родители его услышали и поняли.
* Не оставлять ребенка один на один с его страхами, проблемами, переживаниями.

Говорить о **своих** чувствах по поводу **конкретного** поведения ребенка

* Я раздражаюсь, когда
* Я беспокоюсь, если

*вместо*

*Ты раздражаешь меня*

Ссылаться **на конкретные факты**, а не на **личность** ребенка

* Я раздражаюсь, когда вижу игрушки, оставленные на полу твоей комнате / огрызок от яблока на рабочем столе

*вместо*

*Опять ты не убрался в комнате! Ты никогда не следишь за своими вещами!*

Предлагать свой **конкретный вариант** разрешения ситуации

* Мне хотелось бы, чтобы прежде чем пойти гулять, ты убрал игрушки с пола и огрызок со стола.

*вместо*

*Ты не пойдешь гулять, пока не уберешься.*