

## Как разрешать конфликты?

### Шаги по преодолению конфликтной ситуации

Конфликты в каждой семье неизбежны, главное – их правильно разрешать.

### Неконструктивные способы разрешения конфликтов:

1. «Выигрывает родитель» (необходимо ломать волю ребенка, применение авторитарных, силовых методов).
2. «Выигрывает только ребенок» (родители боятся конфликтов и готовы жертвовать своими интересами).
3. Конструктивный способ разрешения конфликтов «Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок» (основывается на двух навыках: активном слушании и Я-сообщениях).

### Шаги (этапы):

#### 1. Прояснение конфликтной ситуации.

- ▶ Сначала выслушать ребенка, уточнить, в чем проблема, с применением техники активного слушания.
- ▶ Говорит о своем желании или проблеме – использует технику Я-сообщения.

#### 2. Сбор предложений.

- ▶ Начинается с вопроса: как же нам быть? (что же нам придумать?)
- ▶ Первым предложение должен сказать ребенок, родитель не критикует.

#### 3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

- ▶ Совместное обсуждение предложений.

#### 4. Детализация решения.

- ▶ Если необходимы какие-то дополнительные условия.

#### 5. Выполнение решения, проверка.

- ▶ Такой способ приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все!

**УСПЕХОВ В РАБОТЕ!**

Проект  
«Факультет родительских наук»  
БФ «Дорога к дому»  
компании «Северсталь»

Серия  
«В помощь специалисту  
по работе с семьей и детьми»

Составитель:  
доцент кафедры психологии и педагогики  
Вологодского государственного университета,  
кандидат психологических наук  
Вадурина Елена Николаевна.

Проект осуществляет свою деятельность  
на базе БУ СО ВО «Территориальный центр  
социальной помощи семье и детям»  
г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61



Руководитель проекта:  
**Кондакова  
Светлана Григорьевна**



8 (8172) 54-41-43  
+7 (921) 149-49-75



fakultet35@mail.ru  
<https://родителям35.рф> и [дорога-к-дому.рф](https://дорога-к-дому.рф)



**Северсталь**

## ТРЕНИНГ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДЕТЬМИ

По книге Ю.Б. Гиппенрейтер  
«Общаться с ребенком. Как?»

Проект «Факультет родительских наук»  
БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь специалисту  
по работе с семьей и детьми»



Уважаемые специалисты, предлагаем тренинг по развитию у родителей навыков эффективного общения с детьми!

## 1 ЗАНЯТИЕ

### 2 частые причины проблем детско-родительского взаимодействия:

1. Родители не умеют правильно слушать ребенка.
2. Родители не умеют правильно выражать свои чувства.

### Как правильно слушать ребенка?

**Техника активного слушания** – «возвращать» ребенку то, что он вам поведал в беседе, обозначив ему его чувства (словесное обозначение чувств, желаний, трудностей другого ребенка в утвердительной форме).

Например, старший жалуется на младшего: «Он опять забрал мою машинку...» Активное слушание – «ты на него рассердился, обиделся».

Например, дочь: «Не буду носить эту шапку». Активное слушание – «тебе не нравится эта шапка».

### Правила активного слушания:

1. Отвечать ребенку, повернувшись к нему лицом.
2. Желательно, чтобы глаза находились на одном уровне.
3. Ответы должны звучать в утвердительной форме (не вопрос!).
4. Важно держать паузу, после каждой реплики помолчать (помогает ребенку лучше разобраться в своем переживании, его осознать и почувствовать поддержку).

### Инструкция для родителей:

1. Применяйте активное слушание в вашем повседневном общении с ребенком, т.е. замечайте моменты его различных переживаний (когда он обижен, устал, расстроен, рассержен, радостен...) и называйте их в вашем обращении к нему.

2. Помните о повествовательной, невопросительной форме вашей реплики и о паузе после ваших слов.

3. Помните, активное слушание – это не способ добиться от ребенка того, что вы от него хотите (не прием воздействия, а что?), это путь установления лучшего контакта с ребенком, способ показать, что вы его безусловно принимаете.

Будьте терпеливы, для появления такого контакта понадобится время, чтобы ребенок убедился, что вы стали более внимательно относиться к его проблемам.

Домашнее задание для родителей: записывать примеры ситуаций и ваши ответы ребенку.

## 2 ЗАНЯТИЕ

### Проверка домашнего задания: как применяли активное слушание?

### Положительные результаты активного слушания:

1. Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка.
2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, рассказывает о себе все больше.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

**Классификация автоматических ответов родителей** или стандартных реплик, которые являются помехой активному слушанию (родители сами приводят примеры фраз и говорят последствия для ребенка.)

1. Приказы, команды.
2. Предупреждения, предостережения, угрозы.
3. Мораль, нравоучения, проповедь.

Родителям важно знать, что моральные устои воспитываются не словами, а примером, через подражание.

4. Советы, готовые решения.

Приведение в пример себя тоже не действует. Родители сообщают ребенку, что он маленький, неопытный, ничего не знает.

5. Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции».

6. Критика, выговоры, обвинения.

7. Похвала-оценка.

8. Обзывание, высмеивание.

9. Догадки, интерпретации.

10. Выспрашивания, расследование.

11. Сочувствие на словах, уговоры.

12. Отшучивание, уход от разговора.

## 3 ЗАНЯТИЕ

### Как правильно родителям выражать свои чувства по поводу поведения ребенка?

### Что делать с собственными переживаниями?

1. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом (молча переносить не следует, выдают наши чувства несловесные сигналы, контролировать которые очень трудно).

2. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица, сообщайте о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

**Техника Я-сообщений** – это высказывания, которые строятся от первого лица и содержат информацию о наших поступках, мыслях, переживаниях и чувствах.

### Преимущества Я-сообщений по сравнению с Ты-сообщениями:

1. Позволяет выразить свои негативные чувства в не обидной для ребенка форме.

2. Дает возможность ребенку узнать родителей, делает взрослого ближе, человечнее.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих.