

Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

ТЕМА «КАК ЖИТЬ В МИРЕ И СОГЛАСИИ?»

Как правильно разрешить конфликт?

Эффективной стратегией поведения в конфликте является — сотрудничество. При такой стратегии «выигрывают» обе стороны, и родитель и ребенок.

Шаг 1: «В чем суть?»

Проясняем ситуацию. Как?

1. Выслушиваем, уточняем в чем проблема: что ребенок хочет или не хочет, что нужно или важно, и какие испытывает трудности.
2. Демонстрируем свое желание понять и разобраться в сложившейся ситуации.

Зачастую внимания уже достаточно для того, чтобы подросток понял и почувствовал, что его воспринимают всерьез.

В свою очередь родитель, внимательно слушая ребенка, уже не воспринимает происходящее за простое упрямство, начинает анализировать и свои чувства, какие действия и желания ребенка вызвали негативное отношение к происходящему.

Шаг 2: «Какие варианты?»

Собираем предложения. Как?

1. Дать ребенку первому сформулировать возможные решения, какие угодно (можно записать).
2. Озвучить свои варианты.

Выбор стратегий, пусть даже нереальных, а может быть и шуточных, снизить конфликтность ситуации, позволит взглянуть на проблему с разных сторон.

Шаг 3: «Что выбираем?»

Обсуждаем варианты. Как?

1. Совместно обсуждаем все предложенные варианты.
2. Каждый высказывает свое мнение, аргументы «за» и «против».

Спокойное, разумное обсуждение снижает накал конфликта настолько, что беседа уже, как правило, проходит в ситуации доверия и взаимодействия.

Важно: принятое решение должно удовлетворять обе стороны!

Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

Шаг 4: «Как поступим?»

Детализация принятого решения. Как?

1. Обсудите все детали и требования для исполнения выбранного варианта.
2. Составьте список действий, возможно понадобится и научить ребенка чему-то.

Шаг 5: «Действуем!»

Контроль выполняемого решения, проверка. Как?

1. Наблюдайте за выполнением договоренностей.
2. Если решение не исполняется — проанализируйте причину. Возможно придется вернуться на шаг назад и внести коррективы.

Правила работы алгоритма выхода из конфликтной ситуации:

Вступая с ребенком в диалог, необходимо иметь истинное желание его услышать и понять. В этом вам поможет **метод «активного слушания»**.

«Активно слушать» ребенка — значит продемонстрировать в беседе глубокую заинтересованность происходящим.

Активное слушание реализуется с помощью «Я-сообщений».

«Я — сообщение» — это форма высказывания человека, демонстрирующая свои намерения, свое состояние и свои чувства, стараясь не задевать и не обвинять окружающих.

Алгоритм формулирования «Я-сообщения»:

1. Описываем тот факт, который не устраивает в поведении ребенка. («Когда ты забываешь...»)
2. Формулируем свои чувства и ощущения по этому поводу. («Я расстраиваюсь»)
3. Объясняем какое воздействие на нас оказывает такое поведение. («Потому что мне приходится возвращаться...»)
4. Сообщаем о желаемой модели поведения. («Мне бы хотелось...»)

Как это сделать?

1. В разговоре повторяйте своими словами общий смысл услышанного, добавляя более полное и углубленное описание чувств и переживаний ребенка. Это продемонстрирует ребенку заинтересованность и понимание с вашей стороны.

Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

Пример:

Мама: — Вова, выброси, пожалуйста, мусор.

Вова: Мам, я занят, мне надо доделать модель танка.

Мама: Вова, Я понимаю, что ты очень увлечен своим любимым делом (демонстрация активного слушания). Но я нахожусь в затруднительной ситуации (я-сообщение: мама говорит о своих чувствах), ведро переполнено, а надо продолжать чистить овощи, готовиться к ужину. Как же нам быть? (выбор варианта решений).

2. В разговоре ваши внешние проявления: жесты, мимика, тембр голоса — должны соответствовать ситуации, демонстрировать заинтересованность в диалоге.

Как это сделать?

1. установить визуальный контакт: позиция лицом к лицу, глаза в глаза);
2. проявлять заинтересованность во взгляде, сопроводив улыбкой;
3. говорить спокойным, ласковым, негромким голосом;
4. установить дистанцию в пространстве в пределах 50–70 см;
5. предоставить инициативу в общении ребенку.

ВАЖНО!

Я-сообщение — вовсе **не** для того, чтобы **изменить поведение другого!** Это надо твердо усвоить.

Я-сообщение предназначено главным образом для того, чтобы ребенок или взрослый собеседник **услышал и понял вас**. Если не давать знать, ЧТО вы чувствуете, то человеку это может просто не прийти в голову!

Литература

1. Гиппенрейтер Ю. Б. «Общаться с ребенком. Как?»: ЧеРо, Сфера; Москва; 2003 — 239 с.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? : АСТ, Астрель; М.; 2008 — 251 с.