## Как разрешить конфликт с ребенком

Представить трудно себе ежедневную жизнь без конфликтов. Собственно мы спорим с утра до вечера, кто должен идти за покупками, выбросить мусор, вымыть посуду, убрать в доме, почему плохие оценки в школе. Это часть жизни. Вопрос, однако, не в том, как мы ссоримся, а как  **разрешаем** проблемы и **конфликт с ребенком**.

.

**Разные " сорта" родителей**

Первая группа это победители. [Родители, которые имеют полноту власти](http://roditelydetyam.com/novosti/strogie-roditeli-okazyvaiut-negativnoe-vliianie-na-razvitie-rebenka). Верят, в наложение ограничений и запретов, дают поручения и ожидают повиновения. Их правила:  "это для блага ребенка", "родители знают лучше, что хорошо, а что плохо", "они всегда знают, что лучше для  ребенка"  и так далее.

Другая группа это побежденные. Родители, которые отдали власть детям. Позволили им много свободы, сознательно избегают ограничений и запретов. Зачем подвергаться стрессу из-за крика и истерики.

Самая многочисленная группа это "смешанные". Родители, которые будут стараться произвести "рассудительную мешанину", которая состоит из того, чтобы поддаться и строгости, кротости и твердости, ограничений и терпения, правления и подчинения. Их положение колеблется между полюсами крайней строгости и крайнего либерализма, они сами  часто чувствуют себя в состоянии раздвоенности и  разочарованности.

В конфликтной ситуации не нужно  делать вид, что ее не существует, и уходить от проблемы, но мобилизовать энергию на поиск решений, которые учитывают индивидуальные потребности и ожидания обеих сторон. Вместо «войны», стоит вести переговоры.

**Как за шесть шагов  разрешить конфликт с ребенком**

**•  Шаг 1 - распознать конфликт и его назвать.**

1) Приготовься. Вместо "атаковать из марша", остуди эмоции, найди дистанцию и проанализируй конфликт с ребенком - установи, чего и кого конкретно он касается

2) Выбери соответствующий момент. Не начинай тогда, когда ты имеешь мало времени или когда ребенок взволнован или чем-то занят.

3) Коротко скажи, что ты чувствуешь, какие твои потребности были нарушены или такие, что не выполнены. Помни, все тобой сказанное! Решающее здесь сообщение:  напр.  "Я нервничаю, когда я должен напоминать об уборке".

4) Избегай высказываний, которые унижают или обвиняют ребенка (напр. "ты опять не убрал комнату, сколько раз можно тебе напоминать").

5) Пригласи ребенка к сотрудничеству - скажи, что ты хочешь совместно найти решение, которое будет  удовлетворительным для обеих сторон.

**•  Шаг 2 - понять ребенка, его чувства и потребности, чтобы он мог понять себя.**

Понимание заключается в [общении](http://roditelydetyam.com/otnosheniia/pogovori-so-mnoiu-mama) и в том, что бы уметь  слушать. Часто мы поддаемся искушению, чтобы не допустить, других высказаться, привести аргументы, защищая нашу точку зрения. Понять второе лицо совсем не значит разделить его точку зрения. Это к  тому, чтобы не смешивать понятия, которое закрывает дорогу к поиску новых решений. Представь следовательно готовность к пониманию ребенка. Помни, что:

1) ты не убедишь ребенка к изменению мнения, когда ты не имеешь понятия, на что оно опирается.

2) Не атакуй. Создай ситуацию, способствующую обмену информации. Ребенок не будет чувствовать себя под угрозой, его сопротивление будет меньшим, а готовность поиска взаимно выгодных решений - намного больше.

3) Покажи ребенку, что ты заинтересован  в том, чтобы его понять, что ты также можешь изменить свое мнение. В сфере коммуникации наибольшую силу уговаривания имеет лицо, открытое на убеждение других (увеличивает это  парадоксальным способом силу влияния и вызывает у других желание к поиску новых решений).

4) Приспособь твой ритм разговора к ритму ребенка. Не торопи, не ожидай немедленных решений. Порою молчание и терпение необходимы.

5) Старайся добраться до настоящих потребностей: не сосредоточивайся всего лишь на том, чего ребенок требует в данный момент, узнай, чего действительно стремится.

**•  Шаг 3 - общий поиск возможных решений - ключом к этому этапу является большое количество возможных решений.**
1) Начни от сообщений типа:
- у тебя есть какая-то мысль или предложение?
- как ты думаешь, что могло бы нам помочь?
- мы  вместе подумаем и совместно поищем возможные решения.
2) Попробуй добиться, прежде всего, от ребенка разных решений. Свои предложения ты дашь позже (меткое решение родителя, поданное в начале, может закрыть ребенка на поиск собственных решений).
3) Не подвергай цензуре ни одного из предложенных решений. Не выражай пренебрежения. Принимая предложения, не оценивай их даже словом " хорошее" (это может означать, что другие заявленные предложения плохие). Постарайся не давать оценки,  также не предъявляй на этом этапе, что какое-то из заявленных решений есть для тебя неприемлемым. Помни, что ребенок, заявляя замысел, совсем абсурдный, переживает в фантазии то, чего не может иметь явно".

**•  Шаг 4** - критически оценить предложенные решения - лишь на этом этапе (после предыдущего удостоверься, что все было уже заявлено) возможна критическая оценка заявленных  решений, которые через родителя или ребенка будут оценены как неприемлемые.  Потому следует их вычеркнуть, из-за выводов, для которых были отброшены.

**•  Шаг 5** - решиться на наилучшее решение - если на предыдущих этапах соблюдался честный обмен возможных решений, искренняя, открытая коммуникация чувств, то легче возникнут решения, которые удовлетворяют обе стороны или требуют всего, лишь малых уступок. При принятии окончательного решения стоит помнить о том, чтобы:

1) Относиться к чувствам ребенка: " ты соглашаешься с этим решением?", "это ли удовлетворит всех?", или“ ты думаешь, что это получится?".

2) Не трактовать ни одного постановления как окончательное, невозможное к пересмотру. Лучше сказать: "ну хорошо, мы попробуем это решение и увидим, как оно оправдает себя" или  "я готова это одобрить, если ты согласишься попробовать это в жизни".

3) Если решение состоит из нескольких пунктов, следует их записать, чтобы не  забыть. Кроме того письменная форма предоставляет соглашению торжественный характер, уменьшает риск недоразумений в будущем, вынуждает к соблюдению обязательств, а также облегчает повторные ведения переговоров.

**•  Шаг 6** - обсудить принятые решения - остается необходимость подробного обсуждения подробностей выполнения постановлений:
- кто, что выполнит и когда?
- что нужно, чтобы это сделать?
- когда мы начинаем и так далее

Само принятие согласованных решений является только окончанием спора, без гарантии, что конфликт будет устранен. Эту гарантию дает именно разработка способов реализации постановлений. Без этого часто полностью правильно развязанные конфликты внезапно возобновляются.

Воплощенные в жизнь решения требуют в более позднее время оценки (как были выполнены и какой есть уровень удовлетворения каждого из членов семьи). Не все принятые решения должны оказаться на практике действенными. Стоит, следовательно, спросить ребенка, "как оправдывает себя наш замысел?", "или ты доволен из нашего соглашения"? Если  необходимо, то соглашение следует пересмотреть.
Сама учеба каждого шага не трудна, зато намного труднее изменения, которые мы, взрослые должны сделать в себе. Стоит, однако, это сделать, потому что ведь лучше, чтобы дети именно от [нас](http://roditelydetyam.com/undefined/) учились развязывать конфликты.