



Конструктивный способ разрешения конфликтов

заключается в том, что выигрывают обе стороны и родитель, и ребенок.

Для правильного разрешения конфликтной ситуации существует **пошаговая схема**, которая позволяет изменить ситуацию к удовлетворению обеих сторон противостояния:

Первый шаг

Определение проблемы. Здесь необходимо выяснить причины неприемлемого поведения ребенка или взрослого. С этой целью полезнее всего внимательно его выслушать, а затем сообщить ему о своих потребностях и переживаниях

Второй шаг

Поиск возможных вариантов решения. Искать их надо вместе. Сначала полезно перебрать все приходящие в голову варианты, даже если они, на первый взгляд, кажутся непригодными. Это может быть своеобразный

«мозговой штурм», когда предлагается любая идея и ни одна не критикуется.

Третий шаг

Обсуждение и оценка предложенных вариантов решения. Исходный принцип здесь один; должны быть удовлетворены потребности обеих сторон – и ребенка, и взрослого.

Четвёртый шаг

Выбор лучшего решения. При этом нужно задавать друг другу вопросы: «Если мы используем эту идею, что получится? Будет ли каждый доволен? В чем ошибка этого варианта решения?»

Пятый шаг

Определить, как выполнить это решение: что надо сделать.

Шестой шаг

Оценка, насколько хорошо намеченный способ действия разрешает проблему. При этом полезно спросить друг друга: «Исчезла ли проблема? Вы довольны тем, что мы сделали?».

Проблемы «отцов и детей» избежать возможно. Для этого необходим вдумчивый подход к взаимоотношениям с вашим ребенком. Цените его как личность, но не позволяйте принижать себя. Взвешенный и конструктивный подход к самым сложным конфликтам интересов детей и взрослых приносит только положительные результаты.

Как родителям справляться с негативными эмоциями по отношению к собственному ребёнку

Эмоции – это психический процесс, отражающий субъективное оценочное отношение к каким-либо ситуациям. Эмоции возникают вне зависимости от желания человека, и контролировать их появление невозможно, т. к. с физиологической точки зрения эмоция – активное состояние системы некоторых структур головного мозга, которое побуждает изменить поведение.

Бороться с появлением эмоций – дело бессмысленное. Именно поэтому родителям важно понимать, что злиться – это нормально. Более того, злиться на своих собственных детей – тоже нормально.

Первый шаг к управлению своими негативными эмоциями – принятие факта, что каждый человек имеет право на проявление любых эмоций, и это абсолютно нормально. Мало того, важно не только принять факт нормальности злости, обиды, раздражения, но и научиться осознавать эти эмоции, ведь часто люди их подавляют. Подавленные эмоции продолжают воздействовать как на психическое, так и физиологическое состояние человека.

Соответственно, **второй шаг** к тому, чтобы научиться справляться со своими эмоциями, — это осознавать их, разрешать себе их испытывать. Эмоции всегда появляются не по отношению к человеку, а по отношению к ситуации. Поэтому важно понимать, что вы злитесь не на своего ребенка, а на возникшую ситуацию: она может быть неприятной, эмоции – негативными, но сам ребенок по-прежнему остается хорошим и самым любимым.

Следовательно, **третий шаг** – это научиться объяснять ребенку, что причиной ваших негативных эмоций является ситуация, в крайнем случае – его поведение, но не он сам. Безусловно, иногда эмоции бывают очень интенсивными, и нередко это зависит от состояния нервной системы человека. Это исключительно физиологический процесс, и избавиться от него невозможно – полностью лишены

эмоций только психически больные люди. Максимально важно эмоции выплескивать. Разрешите себе побить подушку, швырнуть об стену мячик, громко покричать. Как только однажды вы это сделаете – сами убедитесь, насколько легче вам станет.

Эмоциям всегда нужен выход, поэтому **четвертый шаг** – это выплескивать эмоции наружу. Но крайне важно обезличивать этот процесс: никогда не направляйте эмоциональный поток на ребёнка или любого другого человека – пострадать должна только подушка или стенка.

Теперь, когда мы выяснили, что эмоции нужно **осознавать, принимать, выплескивать и обезличивать**, подойдем к заключительному этапу. От эмоций нельзя избавиться, но можно научиться их контролировать.

1. Проговаривайте про себя свои эмоции. Как только вы скажете себе: «Я разозлилась», вы уже возьмете эту эмоцию под контроль.

2. Как только вы это осознали, **остановитесь** на несколько секунд. Поставьте себя на место ребенка: сочувствие, умение **понять и принять** поведение малыша поможет вам в управлении вашими эмоциями.

3. Подумайте, хотите ли вы конфликта? Если ответ отрицательный, то постарайтесь **придумать** максимально адекватный выход из сложившейся ситуации. Всегда важно удерживать в голове цель, конечный результат, который вы хотите получить.

3. Предложите придуманное вами решение проблемы, объясните причины, по которым это решение вам кажется наилучшим. Разумеется, важно учитывать при этом возрастные особенности детей и разговаривать с ними нужно на понятном им языке.

Безусловно, воспитание детей, как и любой другой процесс коммуникации между людьми, несет в себе не только позитивные, но и негативные эмоции: не выбросил мусор, разбросал игрушки, прогулял школу... Таких ситуаций множество, а так не хочется тратить драгоценное время и силы на выяснение отношений. Научитесь справляться с негативными эмоциями, и процесс общения с ребенком станет гораздо приятнее.

