

**Консультация для родителей: Правила решения  
конфликтов с детьми и подростками в семье.**

**Подготовила педагог-психолог Игонина Наталья Геннадьевна**

## **Не пытайтесь решить проблему немедленно – анализируйте и задавайте вопросы.**

Всегда есть соблазн как можно быстрее «разрядить ситуацию», ведь кажется, что конфликтов в любящей семье быть не должно. На самом деле, быстрое «сворачивание конфликта» не дает возможность понять чужую точку зрения и осознать происходящее. В каждом конфликте есть скрытая часть, поэтому первая реакция часто ошибочна. Разные представления о ситуации, глубокие переживания, сокровенные мысли – всё это не лежит на поверхности. Необходимо время, чтобы понять истинные причины разногласий. Конечно, от родителей не требуется копаться во внутреннем мире ребенка, это нормально, что дети не всё рассказывают родителям, иначе как они станут независимыми и самостоятельными? Дело родителей – внимательно наблюдать, слушать и анализировать, а для этого нужно воспринимать конфликт не как проблему, а как задачу для решения.

**Возьмите паузу и справьтесь с эмоциями.** Часто разобраться в конфликтной ситуации мешают эмоции, когда родитель испытывает приступы гнева, раздражения и бессилия. Умение «досчитать до десяти» и выдержать паузу (например,

«Сейчас я не могу говорить, обсудим это за ужином») помогут взять ситуацию под контроль. Кроме того, полезно быть в контакте со своими эмоциями – отслеживать в каких именно ситуациях возникают неприятные ощущения и анализировать почему так происходит? Очень часто это связано с собственными и детскими переживаниями и неприятными ситуациями, в которые мы попадали. Но здесь надо понимать, что ребенок не должен становиться заложником наших нерешенных проблем. Если одни и те же конфликтные ситуации повторяются, стоит задуматься об установлении четких правил и договоренностей. Если и родитель, и ребенок понимают «что можно, а что нельзя», то и эмоциональных вспышек будет меньше.

**Не переходите на личности, концентрируйтесь на сути разногласия.** «Ты настоящий придурок!», «Ты вечно витаешь в облаках! Вот и по жизни будешь неудачником!»... В ходе конфликта другая сторона часто воспринимается как «зло», и вместо того, чтобы искать причины происходящего. Необходимо научиться отделять человека от проблемы, то есть концентрироваться на сути разногласия, а не на «демонизации ребенка» и навешивании на него ярлыков. Например, если речь идет о времени возвращения подростка домой, то нужно говорить именно об этой ситуации и не отвлекаться на эмоциональные всплески вроде «Ты специально меня бесишь?». Чтобы избавиться от привычки переходить на личности, можно попробовать технику позитивного прецедента – вспомните, когда у ребенка получалось справиться с какой-то сложной ситуацией, когда он был в чем-то успешен. Позитивное представление о нём не позволяет делать негативные обобщения –

«У тебя всегда так! С таким и говорить не о чем!». Также очень важно сохранять контакт с ребенком и выстраивать с ним близкие отношения – понимание своего ребенка, его особенностей и переживаний, не позволит обозвать его «придурком» или навесить ярлык «неудачника».

**Не ищите виноватых.** Унижение ребенка и внушение ему чувства вины («Это всё из-за тебя!», «Ты виноват!») не поможет справиться с конфликтом. Это вызывает только разочарование и недоверие, а также желание ребенка в следующий раз соврать, чтобы избежать этих неприятных ощущений.

**Найдите общую выгоду.** За каждым конфликтом стоят определенные интересы родителей и ребенка. Для продуктивного решения конфликта их нужно найти и выявить: тот, который, с одной стороны, будет полезен для ребенка, а с другой – будет соответствовать воспитательной функции родителя.

### **Как вести с ребенком диалог?**

Попросите его подробно высказать свою версию происходящего, выслушайте его доводы, чтобы понять позицию ребенка – задавайте ему наводящие вопросы, уточняйте что именно он имеет в виду, пусть ребенок приведет конкретные примеры (например, подростки любят переводить разговор на общие темы и преувеличивать: «Ты никогда мне не доверишь!» – не поддавайтесь на провокации и возвращайтесь к сути разговора);

Спокойно выскажите свою точку зрения, при этом избегайте излишних обсуждений, дискуссий, назойливых нотаций – позиция должна быть сформулирована четко, понятно и немногословно; при этом сосредоточьтесь на воспитательном содержании требований, а не на желании «всё объяснить»;

Договоритесь о вариантах решения конфликта – это может быть отказ от чего-то (сторона отказывается делать то, что намеревалась), принятие мнения оппонента (согласие с предложением/позицией другого), достижение компромисса (когда каждый идет на какую-то уступку).

Не бойтесь вступать с детьми в конфликт. Гармоничное развитие внутрисемейных отношений строится, в том числе, на способности правильно ссориться. Разногласия – это сигнал, что перемены необходимы, а значит есть возможность перестроить отношения и найти в них новые выгоды, полезные для обеих сторон. Кроме того, умение правильно конфликтовать – очень полезный навык для будущей жизни ребенка.