

ПАМЯТКА

«Правила общения при конфликте с ребёнком»

Будучи в позиции слушающего:

- проявляйте терпимость: не прерывайте ребёнка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего- помочь ребёнку в выражении, высказывании своих проблем;
- не давайте оценок ребёнку: если вы будете оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребёнка;
- не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте---это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребёнок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

Будучи в позиции говорящего:

- не обвиняйте - не говорите, что всё произошло из-за недостатков ребёнка и не обвиняйте кого-то ещё в том, что случилось;
- не придумывайте—не говорите ребёнку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;
- не защищайтесь—сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребёнок;
- не характеризуйте - не описывайте личность ребёнка, тем более говоря «ты невнимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т.п., старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;
- не обобщайте – избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребёнка, приводите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребёнком хорошо помните.

Памятка по разрешению конфликтов

Уважаемые родители!

Попытайтесь осмыслить предложенные вопросы и вам будет легче адекватно вести себя в конфликте.

1. Хочу ли я благоприятного исхода конфликта для нас обоих?
2. Вместо того, чтобы думать, «как это могло быть», вижу ли я новые возможности в том, «что есть»?
3. Как бы я чувствовал себя на его (её) месте?
4. Что он (она) пытается сказать?
5. Выслушал ли я его (её) как следует?
6. Что я хочу изменить?
7. Как я могу сказать это без обвинений и нападок?
8. Не злоупотребляю ли я властью?
9. Что я чувствую?
10. Возлагаю ли я на кого-то вину за свои чувства?
11. Поможет ли это делу, если я расскажу ему (ей) о том, что я чувствую?
12. Что я хочу изменить?
13. Избавился ли я от желания наказать его (её)?
14. Что я могу сделать, чтобы лучше владеть моими чувствами? (Например, выразить свои чувства на бумаге, поговорить с другом, выколотить матрац).
15. Хочу ли я разрешить конфликт?

Памятка «Приёмы эффективного слушания»

- Дайте возможность ребёнку высказаться.
- Сосредоточьтесь на том, что он говорит, не вмешивайтесь в его речь своими замечаниями.
- Воздержитесь от оценок и постарайтесь понять точку зрения ребёнка, ход его мыслей.
- Не отвлекайтесь, победите то, что мешает вам сосредоточиться.
- Поддержите ребёнка одобрительным жестом, словами. Это даст ему возможность чувствовать себя уверенно.
- Покажите ребёнку, что вы поняли его. Перескажите своими словами его мысли, начиная со слов «Как я тебя понял...», «По твоему мнению...», «Ты считаешь...», «Ты, наверное, расстроен тем, что...».
- Попытайтесь вместе с ним определить, что следует сделать. Лучше, если это будут «пошаговые» действия (во-первых, во-вторых и т.д.).
- Утолите «тактильный голод» ребёнка – обнимите, прижмите его к себе, потормошите. Это способствует появлению у него чувства защищённости, уверенности в себе.