

# «Родители и дети: решение конфликтов»

Психолог Черемных Максим

# Содержание

1. Конфликт и его определение
2. Способы разрешения семейных конфликтов
3. Язык «Я - сообщений»
4. Три шага разрешения конфликтов
5. Техника «Переговорный жезл»

Конфликт - наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, происходящих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм



# А в чем польза конфликта?



Конфликт заставляет договариваться,  
осознавать и озвучивать свои  
потребности, делиться с окружающими  
своими трудностями

# **Способы разрешения семейных конфликтов**

# Первый неконструктивный способ: Выигрывает родитель



Второй неконструктивный способ:  
Выигрывает ребенок



Конструктивный способ:  
Выигрывают оба





# Язык «Я - сообщений»

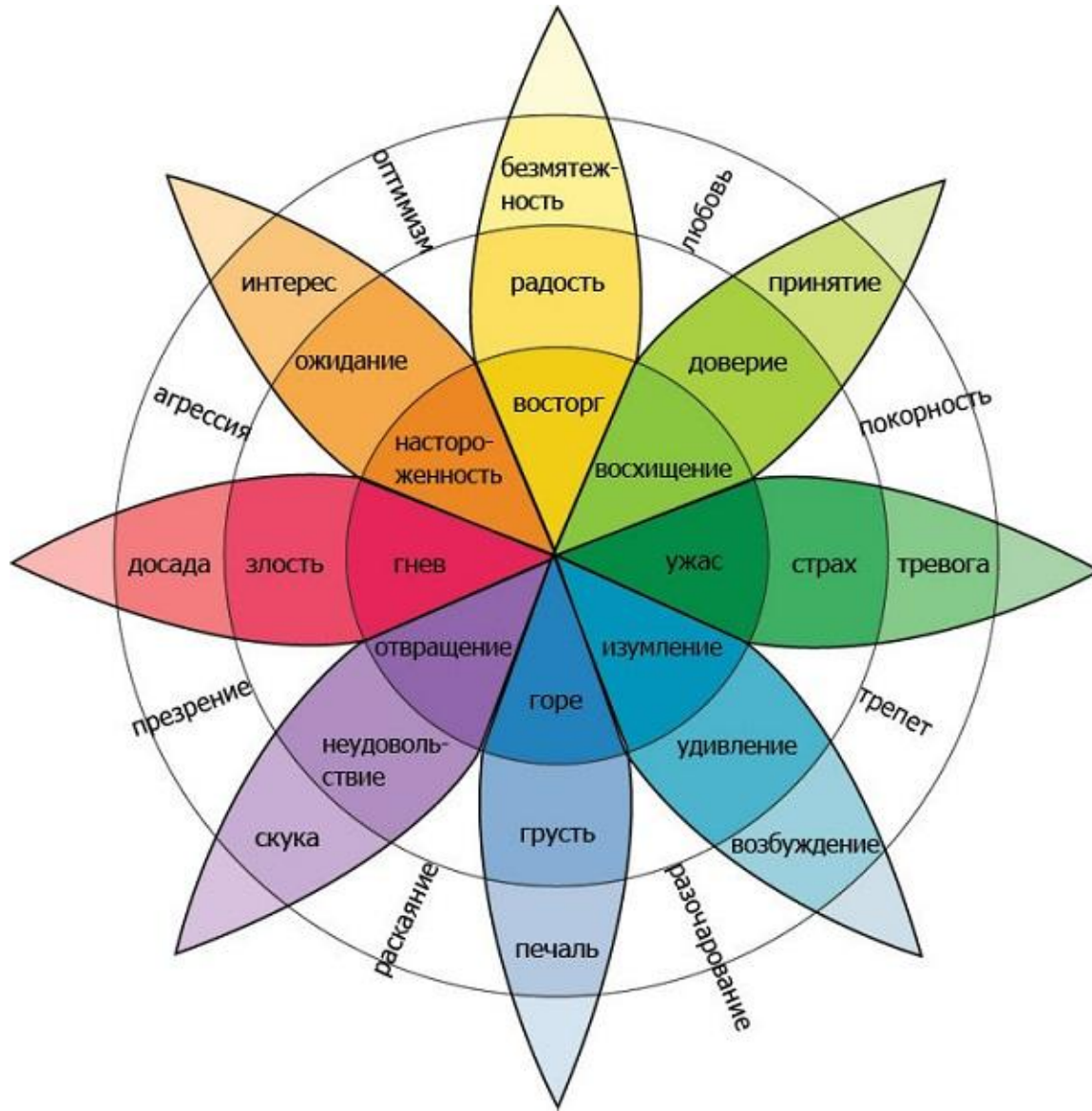


# Я сообщение в четыре шага

1. ЧУВСТВО — Меня раздражает...
2. ФАКТ— что посуда не вымыта...
3. ЖЕЛАНИЕ — мне хотелось бы порядка в доме...
4. ПОСЛЕДСТВИЯ — и мне проще будет идти тебе на встречу

# Упражнение «Мои чувства»

- 1) вспомните (подумайте) о тех действиях детей, которые вызывают беспокойство и отрицательные переживания;
- 2) вспомните (подумайте) о конкретной ситуации, в которой проявлялось это действие за последнее время (ближайшие 10 дней);
- 3) послушайте себя: прислушайтесь к своим чувствам. Какие чувства откликаются в вас на эту ситуацию?
- 4) поделите лист бумаги на две колонки, запишите в колонку слева ситуации с нежелательным действием ребенка, а в колонку справа, напротив каждой ситуации, - то чувство, переживание, которое откликается на данную ситуацию



# Три шага разрешения конфликтов



# Шаг 1. Прояснение интересов

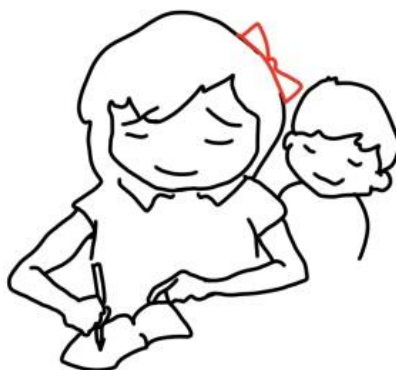
Уточните в чем состоит проблема ребенка, его потребность, что он хочет или не хочет, что ему важно



# Шаг 2. Сбор предложений

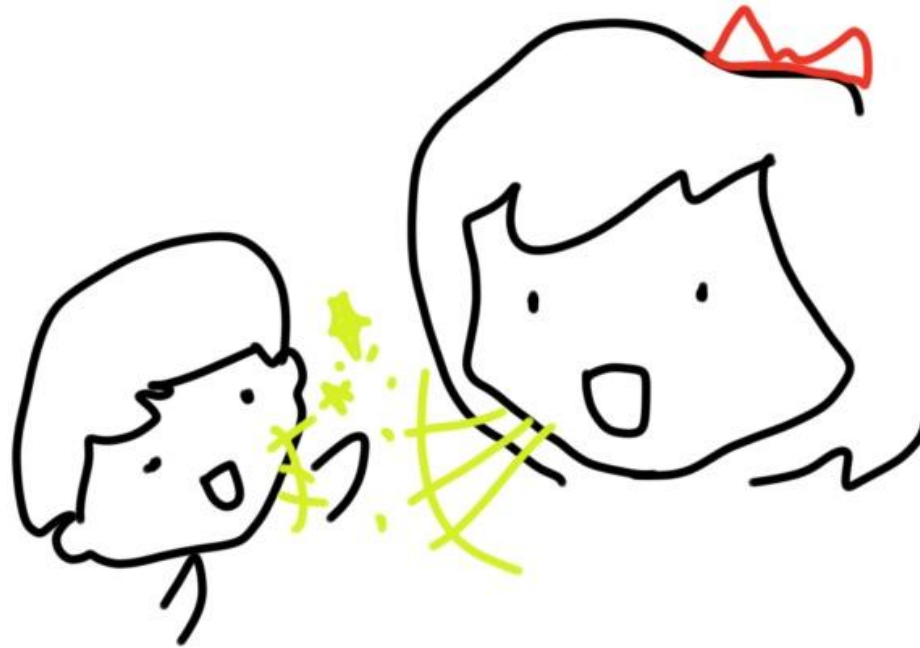
Начинайте с вопроса –  
«Как же нам быть?»

Дайте высказаться первым, не отвергайте  
с ходу даже самых сомнительных  
предложений



# Шаг 3. Оценка предложений

Совместное обсуждение предложений





# Медиация



# Примирительные вопросы

1. Расскажи, как произошел конфликт?
2. Что ты чувствовал?
3. Что думал?
4. Что плохого произошло для тебя в результате этой ситуации?
5. Какое решение конфликта ты видишь?
6. Заключение примирительного договора.
7. Что сделать, чтобы ситуация не повторилась?
8. Что будете делать, если попадете в похожую ситуацию?
9. Удовлетворены ли вы встречей, договором?
10. Что важного для себя узнали в результате встречи?

# Переговорный жезл



# Анализ конфликтной ситуации

По какому поводу?						
Участники						
Накал страстей от 1 до 10						
Идеальная ситуация?						
Как можно по другому взглянуть на конфликт?						
Новый способ разрешения конфликта						

# Переговорный жезл

Что такое переговорный жезл?

Это просто палочка, позволяющая контролировать процесс обсуждения в группе людей.

Держащего переговорный жезл не перебивают и внимательно слушают

# Правила игры «Переговорный жезл»

1. Выберете предмет символизирующий переговорный жезл. Каждый раз используйте одну и ту же вещь



# Правила игры «Переговорный жезл»

2. Первое слово дается тому, кто изъявил желание обсудить проблему с помощью переговорного жезла



# Правила игры «Переговорный жезл»

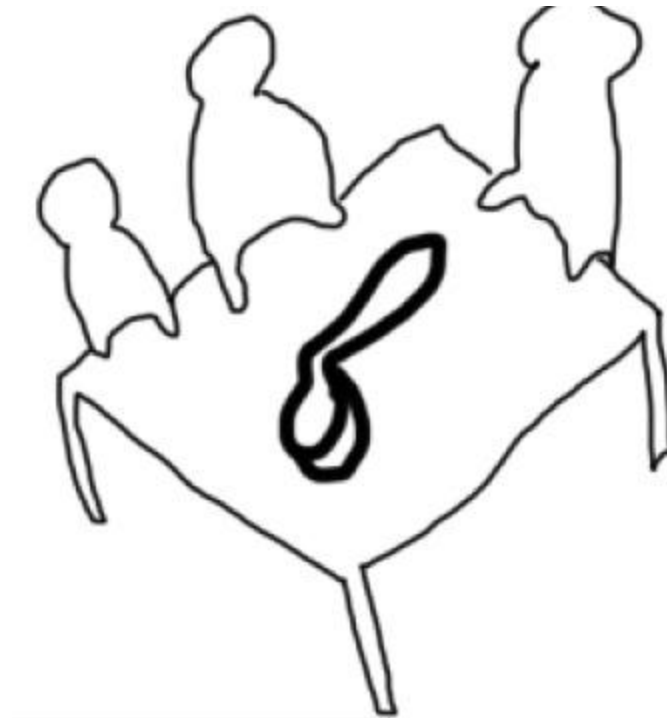
3. Право говорить имеет только тот участник, который держит в руках переговорный жезл





# Правила игры «Переговорный жезл»

4. Когда участник обсуждения закончил говорить, он кладет переговорный жезл на стол



# Правила игры «Переговорный жезл»

5. Говорящий избегает критики и осуждения, говорит только за себя используя «Я» избегая «Ты»

Я

~~Ты~~

# Правила игры «Переговорный жезл»

6. После того, как все высказались,  
начинается второй этап –  
«Поиск решения»



# Правила игры «Переговорный жезл»

7. Решение распространяется на всех

Все следуют  
принятому  
решению

# Полезные книги



**Спасибо за внимание!**