**Неконструктивное разрешение конфликтов**

*Два известных неконструктивных способа разрешения конфликтов известный психолог Ю. Б. Гиппенрейтер объединяет под названием "Выигрывает только один".*

Первый неконструктивный способ разрешения конфликта родителей и детей можно назвать **"Выигрывает только родитель":** Родители, склонные использовать первый способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Есть и другой вариант этого способа: мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов соглашается. Однако если такой нажим - постоянная тактика родителей, с помощью которой они всегда добиваются своего, то ребенок усваивает другое правило: "Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители".

Второй неконструктивный способ разрешения конфликта родителей и детей - **"Выигрывает только ребенок":** По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов ("мир любой ценой"), либо готовы постоянно жертвовать собой "ради блага ребенка", либо и то и другое.

**Конструктивный способ разрешения конфликтов:**

**"Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок"**

Алгоритм решения включает в себя несколько шагов:

**Первый шаг** - прояснение конфликтной ситуации: Сначала **родитель выслушивает ребенка.** Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму "Я сообщения". Например: "Знаешь, я очень ждала этой передачи (вместо: «Ты что, не знаешь, что я смотрю ее каждый день?!").

**Второй шаг** - сбор предложений: этот этап начинается с вопроса: "Как же нам быть? ", "Что же нам придумать? ", или: "Как нам поступить?". После этого надо обязательно подождать, **дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты.**

При этом ни одно, даже самое неподходящее, с вашей точки зрения, предложение, не отвергается с места. Сначала предложения просто набираются "в корзинку". Если предложений много, их можно записать на листе бумаги. Когда сбор предложений окончен, делают следующий шаг.

**Третий шаг** - оценка предложений разрешения конфликта и **выбор наиболее приемлемого:** на этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. "Стороны" к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Когда в обсуждении участвует несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

**Шаг четвертый** - **детализация принятого решения:** предположим, в семье решили, что сын уже большой, и ему пора самостоятельно вставать, завтракать и выходить в школу. Это освободит маму от ранних хлопот и даст ей возможность высыпаться. Однако одного решения мало. Надо научить ребенка пользоваться будильником, показать, где какая еда лежит, как разогревать завтрак и т.д.

**Пятый шаг - выполнение, проверка:** возьмем такой пример: семья решила разгрузить маму, поделить домашние дела более равномерно. Пройдя все этапы, пришли к определенному решению. Его хорошо бы записать на листочке и повесить на стену (см. шаг четыре).

Предположим, на старшего сына пришлись такие обязанности: выносить мусор, мыть по вечерам посуду, покупать хлеб и отводить младшего брата в сад. Если раньше мальчик не делал всего этого регулярно, то на первых порах возможны срывы.

Не стоит пенять ему при каждой неудаче. Лучше подождать несколько дней. В удобный момент, когда есть время у него и у вас, и никто не раздражен, можно спросить: "Ну как у тебя идут дела? Получается ли? ".

Лучше если о неудачах скажет сам ребенок. Возможно, их будет слишком много. Тогда стоит уточнить, в чем, по его мнению, причина. Может быть, что-то не учли, или нужна какая-то помощь; или он предпочел бы другое, "более ответственное" поручение.

**В заключение, стоит заметить, что этот способ никого не оставляет с чувством проигрыша и позволит разрешить конфликт родителей и ребенка максимально эффективно. Он приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.**