

# Страничка для родителей

## Конфликты в нашей жизни



Конфликтные ситуации подстерегают нас чуть ли не на каждом шагу, и в одних случаях дело кончается открытым спором, в других - невысказанной и затаенной обидой, а бывает, и настоящим «сражением». Конфликты между родителями и детьми возникают, в основном, из-за столкновения интересов родителя и ребенка.

Заметим, что в подобных случаях удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев.

При столкновении интересов возникает проблема сразу у обоих: и у ребенка, и у родителя.

### **Каков же путь благополучного выхода из конфликта?**

Оказывается, можно вести дело так, что ни одна сторона не проиграет, больше того, можно сказать, что обе стороны окажутся в выигрыше. Рассмотрим этот способ более подробно. Этот способ основывается на двух навыках общения: *активном слушании* и *«Я-сообщении»*, и строится на пяти последовательных шагах.

- Активное слушание позволяет показать собеседнику, что Вы поняли, о чем он Вам говорит (повторение последних слов говорящего, обобщение его высказывания).

- «Я-сообщение» - дает возможность высказать свои чувства по поводу данной ситуации, не оскорбляя чувства собеседника (высказывания произносятся от первого лица - «я», «мне»).

**Например:** «Мне тяжело и обидно вести хозяйство одной» (вместо: «Вы все взвалили на меня одну») или «Мне трудно идти так быстро» (вместо: «Ты меня совсем загнал»).

### **5 последовательных шагов или этапов для разрешения конфликтной ситуации**

- 1. 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».

Пример.

МАМА: Леночка, пожалуйста, сбегай за хлебом. Гости сейчас придут, а у меня еще дел по горло!

ДОЧЬ: Ой, мам, мне же на секцию сейчас!

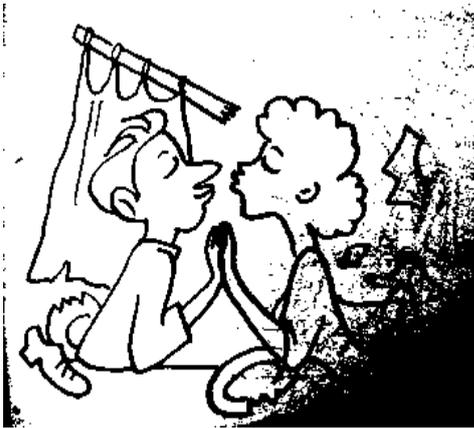
МАМА: У тебя секция, и ты не хочешь опаздывать (активное слушание).

ДОЧЬ: Да, понимаешь, у нас ведь начинается с разминки, и ее нельзя пропускать.

МАМА: Тебе нельзя опаздывать... (активное слушание). А у меня такое затруднительное положение... Гости вот-вот придут, а хлеба нет! («Я-сообщение») Как же нам быть? (Переход ко второму шагу)

2. **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.
3. **Оценка предложений 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. Если в выборе лучшего решения участвует несколько человек, то лучшим считается то, которое принимается единодушно.
4. **Детализация решения.** Уточняются условия реализации решения (Кто? Как? Когда?..)
5. **Выполнение решения; проверка.**

Этот способ разрешения конфликта никого не оставляет с чувством проигрыша. Напротив, он приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.



*Счастливого человека  
очень просто узнать. Он словно  
излучает ауру спокойствия и тепла,  
движется неторопливо, но везде  
успевает, говорит спокойно,  
но его все понимают. Секрет  
счастливых людей прост,  
он лежит на поверхности,  
но почему-то очень немногим  
удается его разгадать.*

### **Этот секрет - отсутствия напряжения.**

Умение расслабляться в любой ситуации - одно из самых важных для человека. Длительное напряжение без последующего восстановления приводит к стрессу. Счастливый человек всегда расслаблен. Древний китайский трактат говорит о том, что пьяница, упавший с телеги, не понесет никакого ущерба. Почему? Потому что в момент падения он будет расслаблен, и его мышцы не пострадают так, как пострадали бы, будь он напряжен. Конечно, мы не предлагаем вам использовать коньяк, чтобы соответствовать древней китайской мудрости. У нас есть другие рецепты

#### **1. Дышите**

Во время стресса дыхание обычно нарушается: оно становится поверхностным, быстрым и прерывистым. Найдите пару свободных минут и укромное место. Сядьте в удобной позе, с прямой спиной. Сделайте глубокий медленный вдох через нос, наполнив воздухом живот и всю грудную клетку, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдыхайте. Повтори это не меньше десяти раз, сконцентрировав все внимание на кончике носа, ощущая, как входит и выходит воздух.

#### **2. Живите моментом**

Древняя притча: за монахом погнался тигр. Спасаясь, монах повис на краю высокого обрыва, схватившись за пучок травы. В этот момент он заметил рядом кусты земляники. Пучок был готов уже выскользнуть из рук, и тогда монах с удовольствием принялся есть вкусные ягоды. Мораль выведите сами.

#### **3. Обманите себя**

Исследования показали, что существует «обратная связь» между мимикой и настроением. Это значит, что не только улыбка на нашем лице зависит от настроения, но и настроение зависит от

того, какая эмоция отображается на лице. Проведите простой эксперимент: выпрямите спину, расправьте плечи, широко, искренне улыбнитесь. Теперь попробуйте сказать: «Я совершенно несчастна». Вряд ли вам удастся удержаться от смеха. Вывод прост: каждый раз, когда чувствуете, что вас захлестывает напряжение, изображайте спокойствие. Распрямите спину, улыбнитесь, двигайтесь без суеты. Таким нехитрым образом можно снять часть накопившегося напряжения.

**4. Любите.** Проявление любви друг к другу – самый приятный способ расслабиться.

#### **5. Высыпайтесь**

Чтобы было легче заснуть, постарайтесь лечь в одно и то же время. Не ешьте на ночь, вместо этого выпейте стакан теплого молока с медом. Хорошо помогает заснуть аромат лаванды.

#### **6. Нюхайте**

О том, что запахи влияют на эмоциональное состояние человека, известно с древности - упоминания об эфирных маслах содержатся и в Ветхом Завете, и в древней ведической литературе. Известно, что запахи многих эфирных масел снижают напряжение.

#### **7. Используйте воду**

Самая распространенная на Земле жидкость идеально снимает стресс, поскольку обладает способностью выравнять психические состояния. Достаточно по умыться несколько минут, смочить шею, затылок или просто подержать руки под струей воды. Если есть возможность, примите теплую ванну (35-37 °С), в которую можно добавить морской соли, пару мешочков с ромашкой или разведенные в меду эфирные масла с успокаивающим эффектом.

#### **8. Ходите пешком**

Неважно, будет ли это прогулка по парку, путь от дома до работы или просто бесцельные шатания: ходьба успокаивает нервы, дает возможность подумать о беспокоящих вещах и просто сменить обстановку. Часто короткая прогулка может принести гораздо больше пользы, чем горсть таблеток.

#### **9. Смейтесь**

По наблюдениям английских врачей, одна минута смеха восстанавливает позитивную энергию так же, как 45 минут физических упражнений. Еще лучше, если вы научитесь смеяться над собой и своими проблемами - тогда вам больше никогда не

понадобится читать статьи о том, как избавиться от стресса.

## **10. Слушайте музыку**

Известно, что музыка способна управлять нашим настроением, а мы, к счастью, можем управлять музыкой. Составьте сборник из самых приятных для вас мелодий. Если у вас нет особых музыкальных пристрастий, подойдет музыка для медитаций и мягкий джаз.



