

#### ШАГ 4. Детализация принятого решения

Необходимо подробно обсудить, как и кто, в какой последовательности, во сколько и т.д. будет выполнять принятое решение. Важно сохранить взаимное уважение и дружественный тон - обсуждайте вместе каждую деталь по выполнению принятого решения.

#### ШАГ 5. Выполнение решения и оценка

Важно не только выполнить все действия в том порядке, в котором вы и обсуждали, но и через какое-то время оценить, как выполнено принятое решение, а также обратить внимание ребенка на способ принятия решения. Это позволит ему в следующий раз разрешать споры таким же способом: мирно и конструктивно.

Такой способ разрешения конфликтов НИКОГДА не оставит проигравшим. Он настраивает на сотрудничество, и все выигрывают. Используйте его чаще, сначала обдуманно, а потом это станет привычкой для Вас и Вашего ребенка.

#### ЕСЛИ НЕ УДАЛОСЬ РАЗРЕШИТЬ СПОР САМОСТОЯТЕЛЬНО...

...можно обратиться к специалисту

К сожалению, немногие знают, что сейчас существуют специальные службы, помогающие разрешать конфликтные ситуации.

Сотрудники данных организаций помогают найти людям решение в спорных случаях. Специалисты по урегулированию споров называются медиаторами, а сама процедура, во время которой разрешается конфликт - медиацией.

#### Преимущества медиации:

- возможность разрешить конфликтную ситуацию при сохранении денег, времени и нервов;
- разрешение конфликта в атмосфере доверия и уважения;;
- восстановление/улучшение отношений между конфликтующими
- конфиденциальность

В рамках реализации проекта «Право на справедливое правосудие» запланировано проведение процедуры восстановительной медиации (с приглашением двух сторон конфликта), медиативных бесед (участвует одна сторона конфликта, разговор о конкретном конфликте), медиативных консультаций (разговор в целом о том, что такое конфликт, как вести себя в нем и др.)

Сотрудники Фонда «Ювента», являющиеся профессиональными медиаторами, готовы провести для Вас процедуру медиации.

#### ВНИМАНИЕ! !

**ДЕТИ!** Если возник конфликт с родителями, с другими детьми, с самим собой...Обращайтесь!

**РОДИТЕЛИ!** Если возник конфликт с детьми или по поводу детей между собой, или с другими взрослыми по поводу детей - с бабушкой, учителем... Обращайтесь!

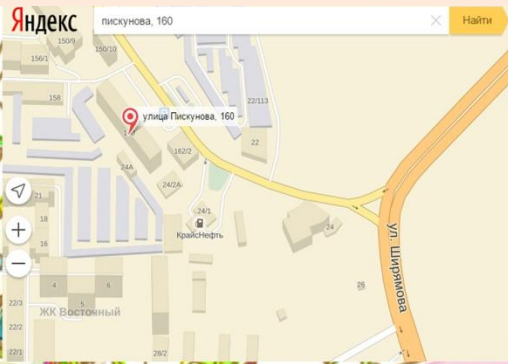
**ВЗРОСЛЫЕ!** Если возник конфликт с ребенком или по поводу ребенка... Обращайтесь!

Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Иркутский межрегиональный центр образовательных и медиационных технологий»

Адрес: г. Иркутск, ул. Пискунова, 160, оф. 528  
Телефон: +7 (3952) 747-786, 747-735

Сайт: [mediacia-prof.com](http://mediacia-prof.com)

E-mail: [irkmediator@mail.ru](mailto:irkmediator@mail.ru)



Иркутский межрегиональный центр образовательных и медиационных технологий



ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

#### «МИР в семье!»

#### ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ... КАК?



#### Несколько простых правил, о которых вы знаете...

Буклет издан в рамках проекта «МИР в семье! Медиация и медиативные технологии как эффективный инструмент конструктивного взаимодействия в помощь родителям и детям из замещающих семей». При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта на основании Конкурса, проведенного Фондом Президентских грантов в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 3 апреля 2017 г. № 93-рп. Распространение буклета является бесплатным. Тираж: 100 экз. Буклет вышущен в 2018 году.

## ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ...

ТАК:

### ПРАВИЛО ПЕРВОЕ:

Безусловно принимать своего ребенка - значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник и так далее, а **ПРОСТО ТАК**, просто за то, что он есть!

### ПРАВИЛО ВТОРОЕ:

Главное условие общения с ребенком - дружелюбный тон. Прислушивайтесь к тому, как Вы общаетесь со своим ребенком - будьте дружелюбны, демонстрируйте уважение к нему и понимание.

### ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:

Никогда не критикуйте ребенка как личность. Если он сделал что-то не так, то оценивайте его действия, поступки. Исключите из своего обихода фразы «ты плохой», «ты неумеха» и т.д.

### ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ:

Наберитесь терпения.

### ПРАВИЛО ПЯТОЕ:

Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка. Бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов.

### ПРАВИЛО ШЕСТОЕ:

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. **НО!!!**

их не должно быть очень много, они должны быть гибкими и самое главное **ПОСТОЯННЫМИ** (т.е. они не должны зависеть от Вашего настроения. Призывать ребенка к дисциплине нужно не **ДО**, а после установления доброжелательных отношений!

Конфликты между родителями и детьми неизбежны даже при самых хороших отношениях. Дело вовсе не в том, чтобы их избежать или стараться замять, а в том, чтобы их правильно разрешить

**КОНФЛИКТ:**  
родители - дети



Конфликты учат нас тому, как можно и как нельзя поступать. Конфликты дают ребенку возможность родителям - мудреть, **НО** только в том случае, если они разрешаются конструктивно

## УМЕТЬ КОНСТРУКТИВНО РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ - значит:

1. Признавать, что конфликты неизбежны, мир без конфликтов - это утопия.
2. Признавать, что именно Вы, как родитель, обязаны научить своего ребенка поведению в конфликтных ситуациях и конструктивному разрешению их. От этого умения зависит его будущее.
3. Признавать, что конфликты являются важным сигналом того, что что-то (уже) не в порядке и должно быть изменено.

**КОНФЛИКТ:** родители - дети.  
ЧТО ДЕЛАТЬ?

### ШАГ 1. Прояснение конфликтной ситуации

Вслушайте ребенка. Уточните, в чем состоит проблема:

что он хочет или не хочет, что ему важно, что затрудняет?

Используйте медиативную технологию «Активное слушание»

Активно слушать ребенка - это значит «возвращать» ему в беседе то, что он Вам поведал, при этом обозначив его чувство. Не оставляйте ребенка наедине с его переживаниями

Пример:

Сын: «Он отнял мою машинку!»

Мама: «Ты очень огорчен и рассержен на него...»

Дочь: «Не буду я носить эту дурацкую шапку!»

Папа: «Тебе очень не нравится эта шапка»



После этого скажите о своем видении проблемы, о своем желании, о своих чувствах и эмоциях, используя медиативную технологию «Я - сообщение»

**Используйте личные местоимения:**  
Я..., мне..., меня...

**Я-сообщение:**  
Это когда Вы говорите ребенку от первого лица. Сообщите о своих переживаниях, о себе, а не о нем и его поведении.

### ШАГ 2. Сбор предложений

Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?» или «Как нам поступить?» После этого надо обязательно подождать, чтобы дать возможность ребенку первому предложить решение и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее предложение, с Вашей точки зрения, не нужно отвергать сразу.

Пример:

Сын испачкался на улице, порвал одежду. Вы идете с работы...

**Как нельзя говорить:** «Ты весь грязный, весь испачкался, на тебя смотрят люди!» или «Ну что за вид?»

**Как можно:** «Я не люблю, когда мой сын ходит растрепанным: мне стыдно от взглядов соседей.»

Дочь громко включила музыку. Вам это досаждают.

**Как нельзя говорить:** «Ты мешаешь мне отдыхать! Ты думаешь только о себе!» или «Ты не могла бы потише?»

**Как можно:** «Меня утомляет громкая музыка. Я устала на работе и хотела бы отдохнуть»

### ШАГ 3. Оценка предложения и выбор из них самого приемлемого

Совместно обсудите каждое предложение. Вы уже знаете интересы друг друга, а предыдущие шаги помогут создать атмосферу взаимного уважения. Пересмотрите все собранные предложения и выберите то или те, которые устраивают всех.

Теперь это уже **ОБЩЕЕ**, а не чье-то решение, не того, кто его предложил.