**Как разрешать конфликты с детьми?**

Трудно представить, чтобы наши отношения с ребёнком развивались без разногласий и ссор. Не могут интересы и желания всегда и во всём совпадать. И всё же хотелось бы, чтобы отрицательных эмоций при этом было поменьше. Чтобы можно было выйти из конфликтной ситуации, не потеряв чувства самоуважения и не проживая её про себя или вслух ещё неделю-другую.

**Можно ли сделать так, чтобы не было проигравших?**

Да, есть конструктивный способ разрешения конфликтов. В нём выигрывают оба участника – и взрослый и ребёнок. Алгоритм решения включает в себя несколько шагов: прояснение конфликтной ситуации; сбор предложений; оценка предложений и выбор наиболее приемлемого; детализация решения; выполнение решения, проверка.

***Первый шаг – прояснение ситуации***. Взрослый активно слушает ребёнка, стараясь понять его чувства, мотивы, затруднения. Если ребёнок убедится, что его слышат, тогда сможет выслушать и вас, а потом перейти к совместному поиску решения. Замечено, когда взрослый начинает слушать и понимать чувства ребёнка, накал эмоций значительно снижается.

Выслушав ребёнка, нужно сообщить ему и о своих чувствах и желаниях, сделав это в форме «я-высказывания». Например: «Я устаю на работе и хотела бы, чтобы мне не приходилось гулять вечером с твоей собакой!» (вместо «Ты всегда перекладываешь свои обязанности на других»).

***Второй шаг – сбор предложений.*** Начинается он с вопросов: «Как нам поступить в этой ситуации?», «Что можно сделать?» Важно, чтобы ребёнок сам предлагал варианты решений. Взрослый высказывает свои соображения. При этом собираются все предложения. Даже если они на первый взгляд не слишком приемлемые.

***Третий шаг*** **– *оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.***Это очень важный этап. Доброжелательно обсуждаются и учитываются все мнения, без раздражения и обид. И постепенно у детей вырабатывается навык разрешения конфликтов мирным путём. Когда в обсуждении участвуют несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников. Но ведь ребёнок может предложить просто неприемлемое решение? Тогда нужно исходить из реальной оценки ситуации. Если предложение ребёнка опасно для жизни и здоровья, необходимо остановить его. Иногда же мы настаиваем на своём только из принципа, а реальной угрозы при этом нет.

***Четвёртый шаг – детализация принятого решения.*** Необходимо уточнить, как оно будет выполняться. Например, решено: сын сам будет заботиться о кормлении своей собаки. Что для этого понадобится? Возможно, придётся выделить ему регулярно какую-то сумму для покупки корма, витаминных добавок и т.д. Или научить элементарным навыкам готовки (показать, как сварить, смешать и т.д.). Договориться о том, что собачью посуду он также будет мыть сам. Прикрепить на видном месте напоминание о часах кормления и т.д.

***Пятый шаг – выполнение, проверка.*** Не исключено, что на первых порах не всё пойдёт гладко. Через какое-то время стоит спросить ребёнка: не нужна ли какая-то помощь?