

Семья на протяжении всего периода взросления ребенка играет одну из определяющих ролей в формировании его личности: его эмоционально-волевая, нравственная сфера, характер, особенности поведения формируются в семье.

Для того чтобы быть успешным, иметь крепкие отношения в семье с близкими нам людьми, необходимо знать, как можно разрешить конфликтные ситуации.

Конфликт - это не всегда плохо. Если хорошо смоделировать конфликтную ситуацию, то можно даже и выиграть от этого! Ведь не стоит забывать, что конфликт всегда несет с собой изменения и позволяет извлекать уроки и совершенствоваться. Когда конфликт погашен, могут установиться более тесные отношения. С другой стороны, конфликт может нанести вред отношениям, он отбирает время, энергию и даже деньги. Затяжной конфликт непременно отразится на Вашем психическом и умственном здоровье.

Существует 5 основных моделей поведения в конфликтной ситуации:

Соперничество:

Соперничество отражает желание удовлетворить собственные потребности за счет других (ситуации модели «победа/поражение»). Наиболее напористые, агрессивно настроенные

родители выбирают данный способ (стиль) разрешения конфликта. При всем при этом, они способны воспользоваться любыми способами для достижения цели: своей властью, авторитетом, опытом, связями и т.д.

Уступки:

Уступки - означают, что Вы ставите потребности противоположной стороны выше собственных (модель «поражение/победа»). Идти на уступки следует лишь тогда, когда одна из конфликтующих сторон не столь заинтересована в том, чтобы полностью отстоять свои собственные интересы (а возможно, она полагает, что интересы другой стороны важнее). Данный стиль поведения наиболее эффективен, когда необходимо сохранить гармонию и предотвратить раскол в отношениях.

Уход от конфликтной ситуации:

Родители, предпочитающие данный стиль поведения, стараются не акцентировать внимание на конфликте, им по сути дела безразличны как их собственные, так и детские потребности (модель «поражение/поражение»). Данный стиль характеризуется не желанием сотрудничать.

Сотрудничество:

Родители, которые выбирают данный стиль, стремятся удовлетворить и свои потребности, и опасения другой стороны. Сотрудничество требует куда больше

времени и энергии, чем другие стили поведения. Как правило, родители, отдающие предпочтение данному стилю, изначально больше стремятся к разрешению конфликта.

Компромисс:

Это нечто среднее между вышеперечисленными стилями поведения. Компромисс так или иначе приведет к частичному удовлетворению потребностей обеих сторон. Компромисс приемлем, когда цели обеих сторон важны, но не на все 100%, и когда они не стоят больших усилий и времени, которые так необходимы при сотрудничестве.

Стадии разрешения конфликтов:

Установление диалога. Если речь идет о семейном конфликте, соберите всех членов семьи и сообщите, что Вы открыты и внимательны к потребностям других членов семьи, и откровенно обсудите возникшую проблему, положив ей конец раз и навсегда. Помните, каждый имеет право высказать свою точку зрения.

Вовлечение в диалог другой конфликтующей стороны. Помните, в диалоге должны участвовать обе конфликтующие стороны, и у обеих сторон должна быть возможность как высказаться, так и задать вопрос. Вы должны внимательно выслушать друг друга.

Переваривание всей информации - это третья стадия разрешения конфликта. В любой спорной ситуации сначала согласитесь с приводимыми аргументами. Потом предложите свои аргументы, подчеркивая уважение к позиции другого человека. Если вопрос для вас не принципиальный, то лучше уступите. Часто хвалить детей, говорить комплименты, поддерживая их самооценку. Если вы часто испытываете злость и раздражение, то не нужно выливать их на членов семьи, ищите способы расслабиться, снять стресс. Например, можно найти любые три занятия легкодоступных и не вредящих здоровью, зато приносящих удовольствие и расслабление, такие *как, спорт, гимнастика, слушание музыки, просмотр телепередач, общение, принятие ванны, медитация и так далее.*

Советы конфликтующих сторон.

Когда вы очень раздражены, разгневаны...

✚ Дайте себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайтесь сразу «в бой».

✚ Сосчитайте до десяти, сконцентрируйте внимание на своем дыхании.

✚ Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку несколько минут. Если не удастся справиться с раздражением, уйдите и побудьте наедине с собой некоторое время.

**МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа № 14» имени А.М. Мамонова**

**Адрес школы: 309504, Российская
Федерация, Белгородская область,
город Старый Оскол, микрорайон
Приборостроитель, дом 16.
E-mail: sto-sh14@yandex.ru
Телефон: 8 (4725) 25-56-29**

**Служба школьной медиации
<https://vk.com/club173666353>**



*Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»
имени А.М. Мамонова*

Служба школьной медиации

**Как избежать
конфликтной
ситуации
в семье?**



**г. Старый Оскол
2020 г.**