



ФГБНУ «ИРЗАР»

2024
ГОД СЕМЬИ

#ИРЗАР семье
#Рекомендации родителям
«Как себя вести в конфликте
с ребенком»



#ИРЗАР семье
#Рекомендации родителям
«Как себя вести в конфликте
с ребенком»



2024
ГОД СЕМЬИ

1

СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО

Рекомендация: Уделите внимание тому, что говорит ваш ребенок.

Почему это важно: Дети часто чувствуют себя непонятыми. Внимательное слушание помогает им осознать, что их мнение и чувства важны.

Как сделать:

- Сядьте на уровне глаз ребенка, чтобы установить визуальный контакт.
- Не перебивайте, дайте возможность высказаться.
- Используйте фразы вроде «Я слышу тебя» или «Расскажи подробнее».

#ИРЗАР семье
#Рекомендации родителям
«Как себя вести в конфликте
с ребенком»



2

ОСТАВАЙТЕСЬ СПОКОЙНЫМИ

Рекомендация: Сохраняйте спокойствие в конфликтной ситуации.

Почему это важно: Ваше спокойствие может помочь ребенку успокоиться и не усугублять конфликт.

Как сделать:

- Сделайте несколько глубоких вдохов перед ответом.
- Говорите медленно и уверенно, избегая повышенного тона.
- Если вы чувствуете, что теряете контроль, сделайте паузу.

#ИРЗАР семье
#Рекомендации родителям
«Как себя вести в конфликте
с ребенком»



2024
ГОД СЕМЬИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ - «Я»-СООБЩЕНИЯ

Рекомендация: Говорите о своих чувствах, используя "Я"-сообщения.

Почему это важно: Это помогает избежать обвинений и делает общение более конструктивным.

Как сделать:

- Вместо фразы «Ты никогда не слушаешь» скажите «Я чувствую себя игнорируемым, когда ты не обращаешь внимания».
- Объясните свои чувства и потребности без обвинений.

#ИРЗАР семье
#Рекомендации родителям
«Как себя вести в конфликте
с ребенком»



2024
ГОД СЕМЬИ

4

ПОЗВОЛЬТЕ ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ

Рекомендация: Дайте ребенку возможность свободно выражать свои эмоции.

Почему это важно: Эмоциональная грамотность - ключ к здоровым отношениям. Дети должны знать, что их чувства нормальны.

Как сделать:

- Спрашивайте, как они себя чувствуют в разных ситуациях.
- Учите их называть эмоции: «Ты выглядишь расстроенным. Что тебя беспокоит?».

#ИРЗАР семье
#Рекомендации родителям
«Как себя вести в конфликте
с ребенком»



2024
ГОД СЕМЬИ

5

ИЩИТЕ КОМПРОМИСС

Рекомендация: Работайте вместе над поиском решения, которое устроит обе стороны.

Почему это важно: Компромисс помогает детям понимать, что иногда нужно идти на уступки ради других.

Как сделать:

- Обсудите возможные варианты решения проблемы.
- Применяйте фразы вроде «Как мы можем решить эту ситуацию так, чтобы оба были довольны?».

#ИРЗАР семье
#Рекомендации родителям
«Как себя вести в конфликте
с ребенком»



2024
ГОД СЕМЬИ

6

УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Рекомендация: Определите вместе с ребенком правила поведения в конфликтных ситуациях.

Почему это важно: Наличие четких правил помогает избежать недоразумений и улучшает взаимодействие.

Как сделать:

- Совместно составьте список правил для разрешения конфликтов.
- Повесьте их на видное место и периодически обсуждайте.

#ИРЗАР семье
#Рекомендации родителям
«Как себя вести в конфликте
с ребенком»



7

УЧИТЕ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ

Рекомендация: Научите ребенка разрабатывать стратегии для решения проблем.

Почему это важно: Это укрепляет уверенность ребенка и развивает его критическое мышление.

Как сделать:

- Предложите совместно составить список возможных решений проблемы.
- Обсудите плюсы и минусы каждого варианта.

8

ПРИМЕНЯЙТЕ ТАЙМ-АУТ

Рекомендация: Если ситуация накаляется, предложите сделать перерыв.

Почему это важно: Тайм-аут позволяет всем успокоиться и обдумать свои действия.

Как сделать:

- Объясните ребенку, что перерыв поможет обоим успокоиться.
- Установите время для возвращения к обсуждению, чтобы избежать затягивания конфликта.

#ИРЗАР семье
#Рекомендации родителям
«Как себя вести в конфликте
с ребенком»



2024
ГОД СЕМЬИ

9

ПОЗИТИВНЫЙ КЛИМАТ

Рекомендация: Создавайте атмосферу доверия и поддержки в семье.

Почему это важно: Позитивная атмосфера способствует открытости и снижает вероятность конфликтов.

Как сделать:

- Регулярно проводите время вместе, занимаясь общими делами.
- Разговаривайте о повседневных делах и интересах, создавая пространство для открытого общения.