

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕДИАТИВНЫХ НАВЫКОВ В ХОДЕ РАЗРЕШЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

Не будучи профессиональными медиаторами, мы можем использовать навыки для разрешения семейных конфликтов, особенно в случаях, когда не являемся стороной конфликта, например, при разрешении родителями конфликтов между собственными детьми.

Важнейшие навыки при разрешении конфликтов

- **Удержание нейтральности** (многие начинающие медиаторы отмечают, что с трудом сдерживаются, чтобы не начать процесс дознания, то есть выяснения, кто именно виноват, или, защищая ту или иную сторону, играть роль адвоката. А также могут окатиться в роли морализатора или обвинителя, пытающегося пробудить у детей совесть).
- **Сдерживание оценочных и поучающих суждений** (это прямо относится и к первой проблеме, но часто продиктовано не столько отсутствием нейтральности, сколько опытом прошлой работы с конфликтными ситуациями, неумением пользоваться иными приемами, кроме тех, которые используются в профессиональной работе, а также тем, что знают с детства от собственных родителей и учителей).
- **Удержание от навязывания способа решения проблемы, попыток помочь советом** (один из самых сложных навыков, которому должен научиться человек, работающий с конфликтной ситуацией, – это поддержка процесса самостоятельного поиска участниками решения проблем, поскольку для нас всех привычный способ жизни состоит в том, что мы ждем советов, даем советы, а при воспитании это иногда бывает основным средством).

Разговор можно выстроить в 4 этапа

1. САДИМСЯ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ ЗА СТОЛ ПЕРЕГОВОРОВ И ПРИНИМАЕМ ПРАВИЛА (садиться не обязательно за стол, можно расположиться по кругу, правила лучше записать и повесить на стену. Если разговор идет на кухне, можно повесить правила на холодильник):

Правила встречи

Не перебивать – у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.

Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.

Конфиденциальность – не рассказывать окружающим, что происходило на встрече.

Каждый участник может при необходимости предложить сделать перерыв, перенести продолжение встречи на другой день. Родитель может поговорить с кем-то из участников наедине или ребенок с родителем.

2. СЛУШАЕМ КАЖДУЮ СТОРОНУ и следим за выполнением правил. При разговоре не стараемся выяснить, что на самом деле было, и не ищем виноватого, а обсуждаем последствия этой ситуации, в том числе и для вас.

Ваши действия:

- предложить детям рассказать свою версию случившегося и к каким последствиям это привело;
- предложить высказать свое отношение к услышанному;
- поддержать диалог между детьми по поводу ситуации и ее последствий.

В ходе встречи необходимо трансформировать негативные высказывания так, чтобы это помогало конструктивному диалогу и усиливало позитивные идеи и шаги по отношению друг к другу.

Какие техники можно использовать в беседе

Перефразирование. Перефразировать – значит, сказать ту же мысль собеседника, но своими словами. Этот приём помогает удостовериться, насколько точно мы расшифровали слова собеседника, и продолжать общение дальше с полной уверенностью, что до сих пор всё понято правильно.

Перефразирование уместно, когда говорящий сделал паузу, и собирается с мыслями, думает, о чём говорить дальше. Наше повторение его слов в такой ситуации не только не собьёт его с толку, но, наоборот, послужит фундаментом, от которого он сможет оттолкнуться, чтобы двигаться дальше.

Перефразирование можно начинать фразами:

- Если я правильно тебя понял, ты предлагаешь...
- То есть ты считаешь, что...
- Верно, ли я тебя услышал, что...
- Другими словами, ты считаешь, что...
- Правильно ли я тебя понял, что... и т. д.

Резюмирование. Резюмирование происходит тогда, когда слушающий разделяет то, что ему рассказывают, на содержательные блоки и в конце каждого блока проверяет свое

понимание посредством пересказа говорящему и начинает свой пересказ с вопроса Правильно ли я понял, что...

Техника отражения состояний – это отражение и словесное обозначение вербально или невербально выраженных человеком эмоций (произошедших в прошлом, переживаемых в настоящий момент или предполагаемых в будущем), чтобы облегчить их проживание и осмысление. Отражение чувств поощряет их прямое выражение, помогает человеку войти в более полный контакт с тем, что он говорит и чувствует в данный момент. При отражении чувств основное внимание уделяется не содержанию сообщения, а чувствам собеседника, эмоциональной составляющей его высказываний. Прием отражения используется в работе с сильными эмоциональными состояниями людей в следующем порядке:

- выслушивание человека;
- реконструкция состояния;
- словесное выражение (отражение) состояния.

Не рекомендуется использовать категоричное суждение:

Я знаю, что ты чувствуешь.

Также предлагается использовать вопросы с отражением состояний детей:

- Ты чувствуешь себя раздраженным, обиженным, оскорбленным и т. д..
- Мне кажется, что ты испытываешь... Верно?.
- Вероятно, тебя это очень расстроило....

Проясняем ценности, цели, интересы. Здесь родитель доброжелательно и безоценочно спрашивает, к каким последствиям приведет (привели, еще могут привести) те или иные действия, устраивает ли это собеседника с точки зрения его ценностей и стратегических ориентиров (ценности, интересы, цели, проблемы). И здесь будет уместно задать, например, такие вопросы:

Что побуждает тебя так делать, чего ты хочешь достичь?

Что для тебя важно в отношениях с братом, сестрой?

3. ИЩЕМ И ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЯ

Ваши действия:

- инициировать поиск вариантов решений самими детьми;
- обсудить взаимоприемлемые варианты разрешения ситуации;
- обсудить, что ребенок будет делать, если попадет в похожую ситуацию;
- что нужно сделать, чтобы подобное не повторилось;
- фиксировать решения и четкий план их реализации;
- зафиксировать устное соглашение или письменный договор;
- обсудить, что делать, если договор не будет выполнен.

4. РЕФЛЕКСИЯ ВСТРЕЧИ (обсуждение итогов встречи)

Ваши действия:

- обсудить, удовлетворены ли участники встречей, осталось ли что-то недоговоренное;
- спросить, что важного для себя они узнали в результате встречи.

И, КОНЕЧНО, ЧАЙ С ЧЕМ-НИБУДЬ ВКУСНЕНЬКИМ !!!