**Три шага, которые помогут Вам избежать конфликта во время изоляции.**

 **Шаг 1. Обоюдное признание того, что существует проблема, которая должна быть решена.**

Например, муж и жена должны признать вслух, что проблема в различии взглядов на воспитание ребенка есть и она должна быть решена. Иногда в этот момент трудно оставаться спокойными, в позитивном настроении. Как только возникает напряженность и раздражение - следует сделать паузу, чтобы опять не начать ссориться или упрекать.

В целом, для эффективного совместного разрешения конфликта, обе стороны должны выразить свое первоначальное желание или мысль, изложив пожелания в позитивной (“я хотел бы …”\_), а не в обвинительной (“ты никогда или ты постоянно…”) форме. Обе стороны должны терпеливо выслушать и постараться понять, а не критиковать и отметать другие точки зрения.

-«Я хотела бы, чтобы мы принимали решения по воспитанию вместе»
-«Я хотела бы, чтобы мы могли чаще играть в настольные игры, беседуя о хороших манерах или других правилах поведения»
-« Я хотел бы, чтобы ты более спокойно реагировала на шалости ребенка» и т.д.

Следует проговорить все, что наболело. Говорят обе стороны по очереди; второй слушает не перебивая. Никакого пренебрежения к мнению оппонента. Можно вести записи на бумаге или аудио.
Опасность: не спешите сразу предлагать свое решение, т.к. второй участник не принимал участие в его выработке и, скорее всего, будет не согласен, т.е. конфликт останется.

 **Шаг 2. Выяснение/прояснение основных спорных или конфликтных моментов**

Исследовать основополагающие проблемы. Чего не хватает? Конкретно? Что можно сделать : Назначить день игр? Заказать доставку игры, которую можно выбрать вместе, чтобы всем было интересно? Этот шаг требует рассмотрения всех возможных решений. Решения лягут в основу плана действий.

Это конструктивное обсуждение двух взрослых людей. Никто не занимает позицию обиженного ребенка или менторским тоном говорит, что второму надо делать.

**Шаг 3. Поиск и создание взаимоприемлемого решения.**

Конфликт исчерпывается тогда, когда возникает совместный план действий, включающий в себя способы удовлетворения базовых интересов обеих сторон. Конфликт переходит в категорию задач и целей, которые совместными усилиями необходимо решить или достичь.

А как известно - общее дело укрепляет отношения!

Составила педагог-психолог Тимофеева М.В. на основе материалов интернет-ресурсов.