

**Умение договариваться** – это, в первую очередь, коммуникабельность – это когда человек может найти общий язык с другим человеком, выслушать его точку зрения и высказать свою и найти общее решение путем согласия. Это навык, которому человек начинает учиться с самого детства, это умение слушать и слышать, понимать и принимать другую точку зрения, это умение мыслить, как другой человек, это гибкость и уважение. Такой человек всегда может выслушать и донести свою речь, для того чтобы достичь общего результата.

Вообще эта черта важна каждому из нас, потому что очень часто в нашей жизни возникают ситуации, когда нам так или иначе нужна помощь или поддержка другого человека, и именно это умение помочь в данной ситуации. Так же, умея договариваться, мы легко можем находить общий язык, добиваться результата, который устроит обе стороны. Человек с хорошими коммуникабельными способностями легко и свободно чувствует себя в любой компании, у него нет страха подойти к незнакомому человеку и что-то спросить, если ему это нужно, он может поддержать любую тему и везде «быть своим».

Часто возникают разногласия между родителями и детьми, в основном, в силу возрастной разницы.



Мы подготовили несколько «хитростей», которые помогут договориться взрослому с ребенком, найти общее решение какой-либо задачи.

Итак, 8 простых шагов «хитростей», которые помогут быстро договориться с ребенком, о чем угодно:

**Шаг 1.** Хорошее настроение у всех участников переговоров. Любые договоренности с ребенком важно заключать в хорошем настроении.

**Шаг 2.** Озвучьте ситуацию ребенку, которая вас не устраивает. Просто факты, без оценивания, без осуждения, без эмоций.

Например, «Сынок, смотри, у нас в доме сложилась такая ситуация, что игры в телефоне занимают целый день, а это мешает нормально высыпаться, у нас с тобой возникают ссоры и у тебя не хватает времени для наведения красоты в комнате».

**Шаг 3.** Четко проговорите, к какому результату вы хотите прийти.

Например, «Я хочу обсудить с тобой варианты и договориться, как мы можем исключить в нашей семье ссоры по поводу гаджетов и всегда жить дружно» или «Я хочу вместе с тобой найти решение и сделать так, чтобы телефон не являлся причиной ссор и беспорядка в доме».

После 3 шага обязательно спросите ребенка, что он думает по этому поводу. Обычно в этот момент у ребенка рождается миллион возражений и важно, чтобы он их все проговорил, а вы, выслушав его, подробно объяснили, почему важно высыпаться, какие чувства у вас вызывают ссоры, что он сам чувствует во время ссоры, почему важно соблюдать правила дома и выполнять обязанности по уборке и т.д.

**Шаг 4.** Назовите ваши варианты решения вопроса. Просто скажите: «У меня есть 2 предложения. Первое: ты можешь играть в гаджеты сколько угодно только после того, как все обязательные дела выполнены. Это наведение чистоты в своей комнате, уроки (или развивающие занятия дома), дополнительные кружки, секции. А чтобы высыпаться нормально, ты выключаешь все гаджеты в 21.00. Есть еще одна идея: ты можешь сам составить график своего дня, распланировать все свои дела и потом просто соблюдать этот график. Вот такие идеи есть».

**Шаг 5.** Спросите и без нотаций выслушайте варианты ребенка: «Я сказала свои варианты, но это только мои идеи, какие есть у тебя? Принимаются вообще любые, даже если кажется, что они неосуществимы, давай теперь ты свои идеи! Я с удовольствием выслушаю твои идеи. И после предлагаю тебе обсудить их».

**Шаг 6.** После того, как вы и ваш ребенок высказали варианты решения ситуации, наступает самое интересное - поиск компромисса, который устраивает всех. Чьи аргументы сильнее, тот и прав, все просто)

**Шаг 7.** Понять, насколько реально верит в этот договор сам ребенок. Итак, вы нашли компромисс, теперь спросите у ребенка - как ты думаешь, что может помешать в соблюдении договоренностей? И помогите ребенку понять, что соблюдать договор будет легко и просто.

**Шаг 8.** Ответственность. На заключительном шаге важно проговорить ответственность за несоблюдение договора с двух сторон. Например, вы договорились, что ребенок сначала делает все обязательные дела, потом может играть в гаджеты и ровно в 21.00 он убирает все гаджеты (телевизор, телефон, планшет, приставки). Вы, в свою очередь, каждый день читаете книгу ребенку перед сном и при соблюдении договора на протяжении всей недели, на выходных

идете кататься на коньках вместе. Будьте примером подражания для своего ребенка. А также не забывайте учитывать его интересы.



*Также вы можете обратиться в наш центр за бесплатной консультацией специалиста.*

*Предварительная запись по телефону 8-914-438-90-50 либо 8-914-369-50-80 или по адресу г. Чита, ул. Ленина, 27А.*

 [semya2003@list.ru](mailto:semya2003@list.ru)

 [www.centр-semya.ru](http://www.centр-semya.ru)



Государственное учреждение  
«Забайкальский краевой  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
«Семья»

## Умение договариваться...



(информация для родителей)

Чита, 2023