**Психологическая служба МАОУ гимназии №70**

**Памятка для родителей**

**«Конфликт решен… А как?**

**(конструктивные приемы общения)**

Приемы выражения своих чувств и эмоций посредством языков “Я-высказывание” и “Ты-высказывание”.

 ***“Ты-высказывание”*** содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение, что вызывает сопротивление и протест: (“Прекрати разговаривать!”), отрицательно влияет на самооценку и уровень притязаний другого человека.

***«Я-высказывание”*** - это сообщение о Ваших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения:

 - предполагает в общении с ребенком позицию “на равных”, вместо позиции “сверху”.

 - Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека.

* 1. Он должен заботиться обо мне.

***Мне хочется, чтобы он заботился обо мне.***

* 2. Ты не должна была ходить на ту вечеринку.

***Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку.***

* 3.Он - упрямый осел.

 ***Я не смог его убедить***.

* 4.Прекрати меня злить!

***Я начинаю злиться.***

* 5.Меня заставили.

***Я не сумела отказаться.***

* 6.Вы должны мне принести….

***Мне хотелось бы, чтоб Вы (ты) принес(ла)…***

***Прием «Согласие».*** Найти в словах партнера ЧТО-ТО, с чем можно согласиться.

* «Вы совсем с ума сошли!»-

***«Иногда может показаться, что я действую не как обычные люди»***

* «Прекрати разговаривать со мной в таком тоне!»-

***«Бывает, что мой тон, кажется обидным для собеседника».***

***Прием «Активное слушание».*** Активное слушание – уникальная техника общения.

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Пример:

*Лена К., четырнадцать лет, общается с плохой компанией. Мальчики и девочки в этой компании курят, пьют, выманивают друг у друга деньги. Мама очень обеспокоена.*

*В разговоре с Леной педагог заводит речь о ее друзьях и чувствует, что настроение Лены портится.*

***– Лена, я вижу, тебе не очень приятно говорить о твоих друзьях.***

*– Да, не очень.*

***– Но ведь у тебя есть настоящий друг.***

*– Конечно, есть – Галка. А остальные… даже не знаю.*

***– Ты чувствуешь, что остальные могут тебя подвести.***

*– Да, пожалуй.*

***– Ты не знаешь, как к ним относиться.***

*– Да…*

***– А они к тебе очень хорошо относятся.***

*Лена бурно реагирует:* *– Ну, нет, я бы не сказала. Если бы они ко мне хорошо относились, то не заставляли бы занимать у соседей деньги на сигареты, а потом просить их у мамы, чтобы отдать.*

***– Да-а. Ты считаешь, что нормальные люди так не поступают.***

*– Конечно, не поступают. Вон Галка не дружит с ними и учится хорошо. А мне даже уроки некогда делать.*

*–****Ты стала хуже учиться?***

*– Учительница даже домой звонила, жаловалась маме.*

***– Мама, конечно, сильно расстроилась. Тебе ее жаль.***

*– Я очень люблю маму и не хочу, чтобы она расстраивалась, но ничего не могу с собой поделать. Характер какой-то у меня стал ужасный. Чуть что – начинаю грубить.*

***– Ты понимаешь, что грубить плохо, но что-то внутри тебя толкает сказать грубость, обидеть человека…***

*– Я не хочу никого обижать. Наоборот, мне все время кажется, что меня хотят обидеть. Все время чему-то учат…*

***– Тебе кажется, что тебя обижают и учат…***

*– Ну да. Потом я понимаю, что они хотят как лучше и в чем-то правы.*

***– Ты понимаешь, что они правы, но не хочешь это показывать.***

*– Да, а то будут думать, что я их во всем и всегда буду слушаться.* *Ребята из компании тоже не хотят слушаться своих родителей…* *Они даже их обманывают.*

*–****Даже обманывают.*** *Если обманывают родителей, то, что им стоит обмануть друзей…*

***– Вот-вот! Я теперь поняла. Они же с деньгами меня обманули: отдавать и не собираются. В общем, они мне надоели, и я им в глаза скажу, что они за люди…***

**Желаем Вам взаимопонимания с Вашими детьми!**