***Психологическая служба МАОУ гимназии №70***

**Рекомендации для родителей**

***«Конфликт решен… А как?***

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Да, так уж устроено у людей, Хотите вы этого, не хотите ли, Но только родители любят детей. Чуть больше, чем дети родителей. И всё же – не стоит детей корить, Когда-то и им малышей растить, Всё перечувствовать и пережить. И побывать в “стариках” и “предках”.*  ***Э.Асадов.*** |

**Конфликты с ребенком – не редкость в любой семье.**

*Важными являются те способы, к которым прибегает взрослый для разрешения конфликта, так как ребенок в последующем будет использовать этот опыт в своих межличностных отношениях.*

***Основные правила разрешения конфликтных ситуаций:***

* Коротко, ясно и ***спокойным тоном*** сформулируйте то, что Вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка. Например: «Сегодня звонили из школы и мне сказали, что ты не был там уже неделю».
* Скажите ребенку, что Вы ***чувствуете*** по поводу этой ситуации, используя ***«Я – высказывание»***: «Я обеспокоена, когда слышу это», «Я огорчена этим», «Я так волнуюсь за тебя».
* Выясните, в чем состоит причина*.* Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что ….?), технику ***активного слушания***, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания («Ты не ходил в школу, потому что ….?»).
* И еще немаловажное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы ***овладели*** своими ***чувствами***, без криков и ругани!
* ***Укажите на*** возможные ***последствия***, которые Вы видите. «Я боюсь, что ты не сможешь окончить школу и не сумеешь обеспечивать себя в жизни. Возможно, твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа, который живет один, нигде не работает и вечно голодает».
* ***Признайте Ваши затруднения*** в решении проблем Вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на самого ребенка: «Я хочу, чтобы ты хорошо окончил школу, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя - ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь».
* Постарайтесь найти максимальное количество **вариантов** решения конфликта с учетом интересов всех участников*.* Возможно составления письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Не сбегал с уроков, а присутствовал на всех занятиях).
* **Договоритесь действовать** в соответствии с данным вариантом, желательно с указанием срока договоренности (например, договор действует в течение месяца). В случае нарушения договоренности не судите строго ни ребенка, ни себя. Возможно, причина в том, что при выборе решения кто – то был не совсем искренним и на самом деле предложенный выход из ситуации кого – то не устраивал. Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.
* Предложите своему ребенку ***помощь***, если он показывает Вам, что нуждается в ней и готов ее получить.
* Обязательно скажите Вашему ребенку, что ***Вы верите*** ***в него*** и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.

*Улыбайся, освещая всех улыбками!*

*Ошибайся – веселее жить с ошибками.*

*Не пугайся. В жизни всякое случается.*

*Не сдавайся! Все не сразу получается!*

***БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА!***