**Приемы бесконфликтного общения родителей и детей**

Наш сегодняшний мир полон противоречий и отчаянья, на каждом шагу мы сталкиваемся с отчуждённостью людей друг от друга. Но у нас с вами есть семья, родительский дом, где нас ждут, помнят и простят, чтобы с нами не случилось. Именно в семье мы учимся любви, ответственности, культуре и терпению. Но, вот парадокс, именно в семье чаще всего и происходят конфликты. Конфликт - не прихоть и не признак плохого воспитания. Если он заявил о себе – значит, столкнулись чьи-то интересы, желания, мнения. Это неприятно, но не смертельно. Если все сделать правильно, ваши отношения смогут даже улучшиться.

|  |
| --- |
| **Причины конфликтов родителей с подростками****Подростки в конфликте:** Кризис переходного возраста. Стремление к самостоятельности и самоопределению. Требование большей автономии во всём—от одежды до помещения. Привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье. Бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.**Родители в конфликте**: Нежелание признавать, что ребёнок стал взрослым. Боязнь выпустить ребёнка из гнезда, неверие в его силы. Проецирование поведения ребёнка на себя в его возрасте. Борьба за собственную власть и авторитетность. Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребёнка. Неподтверждение родительских ожиданий. |

**Слова-конфликтогены**

- незаслуженные и унизительные упреки («На тебя ни в чем нельзя положиться!», и т. п.);

- негативные обобщения, навешивание ярлыков («Все вы, такие…»)

- настойчивые советы оводу того, как друго­му человеку следует себя вести («Не смей улыбаться!»);

- указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии («А твой отец — алкоголик!»);

- решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для обсуждения («Все, не будем это обсуждать!», «Не смей так говорить!»);

- неуместная ирония, сарказм;

 - ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания, цель которых — «выпустить пар» (примеры здесь чаще нелитературные

**Методы выхода из конфликта**

Дать выход своим чувствам, предупреждая об этом других. Найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте. Поставить себя на место другого человека. Осознать право на существование иной точки зрения.

**Не действуйте сгоряча**

1.Остановитесь и проанализируйте, отчего ваш ребёнок ведёт себя так, как вам не хочется.

 2. Может быть, поступок ребёнка, за который вы его наказываете, - это сигнал тревоги, говорящий, что ребёнок попал в трудную ситуацию.

 3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы ребёнка.

4. Умейте вовремя остановиться, чтобы не оттолкнуть ребёнка от себя.

5. Вы можете помочь своему ребёнку, поддержать его, не прибегая к физическому наказанию.

6. Требуя что-то от ребёнка, давайте ему чёткие и ясные указания. Но не раздражайтесь и не возмущайтесь, если ребёнок что-то не понял или забыл. Он нуждается в повторении.

7. Не требуйте от ребёнка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований: он просто не может делать всё сразу.

8. Не предъявляйте непосильных требований.

9. Не действуйте сгоряча. Анализируйте поступки ребёнка.

10. Подумайте, в чём трудность ситуации, в которую попал ребёнок? Чем вы можете ему помочь, как поддержать?

     Первым вопросом, который должен решать взрослый при решении какой-либо проблемы, является вопрос о том, чья именно это проблема. Слишком часто взрослые полагают, что все проблемы детей являются и их проблемами. Это неверно и даже вредно для ребёнка – он лишается возможности пробовать свои силы. Ребёнок имеет право сам находить решения. И если проблема принадлежит ребёнку, то взрослый может выбрать, что делать: внимательно выслушать, поискать альтернативы, предоставить ребёнку возможность самому столкнуться с последствиями своей самостоятельности или скомбинировать приведённое выше. Чем чаще родители проявляют готовность к сотрудничеству, тем больше вероятность того, что ребёнок будет вести себя подобным образом в других ситуациях и с другими людьми

Детям очень плохо без нашей ласки, любви и внимания.

**Важно, безусловно, принимать ребёнка** – это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник (список можно продолжать бесконечно), а просто так – просто за то, что он есть! Давайте запомним: ребёнку знаки безусловного приятия особенно нужны – как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться.