**Семейная беседка. Выпуск № 7.**

**Подсказка для родителей, или как предупредить конфликты с детьми.**

Конфликты встречают нас на каждом шагу. Даже в идеальной семье они неизбежны. Сейчас, когда мы находимся в семье и соблюдаем режим самоизоляции, риски возникновения конфликтов увеличиваются. Для этого есть несколько причин:

- ограничен круг общения;

- вечная борьба «отцов и детей»;

- нарушение стиля семейного воспитания;

- длительное нахождение в кругу одних и тех же людей;

- эмоциональное напряжение из-за возможных жизненных и бытовых трудностей

- индивидуальные и возрастные особенности каждого члена семьи и др.

Длительное нахождение в одном и том же месте, даже если это дом, тоже может иногда спровоцировать возникновение межличностного конфликта. Как предупредить такие ситуации.

Мы остановимся на конфликтах между родителями и детьми. Конфликт взрослых и детей, описанный еще Тургеневым в известном романе, связан с юношеским максимализмом и критическим отношением к собственным родителям. С другой стороны многим родителям сложно понимать своего взрослеющего ребенка. Как ни странно, но подростки более объективно оценивают своих родителей, чем те - своих детей. В тоже время потребность у подростков в интимном общении с родителями велика, но в силу неверия подростков в понимание родителей часто остается неудовлетворенной.

*Подсказка для родителей: особенности поведения в конфликте*

1. Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что Вы хотите сказать ребенку.

2. Обсуждайте ситуацию не унижая достоинства ребенка.

3.Скажите ребенку, что Вы чувствуете по поводу этой ситуации, используя "Я - высказывание", говорите о том, что Вы чувствуете:

"Я обеспокоена, когда слышу это"

"Я огорчена этим"

"Я так волнуюсь за тебя"

4. Укажите на те возможные последствия, которые Вы видите.

5. Признайте Ваши затруднения в решении проблем Вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на самого ребенка:

"Я хочу, чтобы ты хорошо закончил школу, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя - ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь".

6. Предложите своему ребенку помощь, если он показывает Вам, что нуждается в ней и готов ее получить.

7. Обязательно скажите Вашему ребенку, что Вы верите в него и в то, что он примет верные решения.

*Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был здоровым и счастливым.*

1. Любите своего ребенка! Общайтесь с ним и постоянно показывайте своими словами и жестами, что Вы его слышите, понимаете и поддерживаете. Поддерживая Ваш разговор, говорите ему "Да", "А что потом?", "Как я тебя понимаю!", "Вот это да!". Учитесь видеть чувства ребенка по выражению его лица и жестикуляции, даже когда он скрывает их.

2. Научите ребенка, выражать свои чувства, чтобы он не боялся их, когда он станет большим и понимал чувства других людей.

3. Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по дому, ощущает себя важной частью семьи и испытывает чувство удовлетворения, выполняя свои обязанности.

4. Одобряйте и хвалите ребенка, даже за небольшие успехи. Его упорство и успехи сделать что-то самостоятельно важнее результатов.

5. Если Вы рассержены на Вашего ребенка, оценивайте его поступок, а не его личность.

"Тебе не удается математика? Это не страшно, надо только немного поработать и все получиться!"

6. Учите его отвечать за свои поступки.

