**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Как разрешить конфликт.**



Конфликты в семье неизбежны даже при самых хороших отношениях, не нужно их избегать, необходимо правильно их разрешать.

**«Как себя вести в конфликте с ребенком».**

1) Выясните, в чем состоит причина конфликта. Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что ...?). Выяснение причин должно проходить без криков и ругани.

2) Четко сформулируйте, чего вы хотите и чего хочет ваш ребенок. К

примеру: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему приходу домой. Ты хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями».

3) Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта с учетом интересов всех участников.

4) Совместно дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия.

5) Будьте гибкими, если желаете достичь главного - разрешения конфликта.

6) Договоритесь действовать в соответствии с данным вариантом, старайтесь следовать договоренностям, желательно с указанием срока договоренности. К примеру, наш договор действует в течение следующей недели. В случае нарушения договоренности не судите строго ни ребенка, ни себя.

**В конфликтах с детьми следует придерживаться следующих правил.**

* Всегда помнить об индивидуальности ребенка.
* Учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения.
* Стараться понять требования ребенка.
* Помнить, что для перемен нужно время.
* Противоречия воспринимать как факторы нормального развития.
* Проявлять постоянство по отношению к ребенку.
* Чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив.
* Уменьшать число «нельзя» и увеличивать число «можно».
* **Способы преодоления конфликтов между детьми и родителями.**

- никогда не воспитывайте ребенка в плохом настроении;

- ясно определите, чего вы хотите от ребенка (и объясните это ему), а также узнайте, что он думает по этому поводу;

- не подсказывайте готового решения, а показывайте возможные пути к нему и разбирайте с ребенком его правильные и ложные шаги к цели;

- не пропустите момента, когда будет, достигнут первый успех;

- оценивайте поступок, а не личность;



**Способы снятия нервно-психического напряжения.**

1. Спортивные занятия.
2. Стирка белья вручную.
3. Мытье посуды.
4. Скомкать газету и выбросить ее.
5. Газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку.
6. Закрасить газетный разворот.
7. Громко спеть любимую песню.
8. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и ритмичную.

**Упражнение «Настроение».**



Упражнение помогает снять стресс и устранить неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, быстро успокоиться и обрести внутренний покой.

Выполняется в течение 15-20 минут.

Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его.

После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову.

Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их. Покончив с рисунком, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь.

**Профилактика стресса**.

Это одно из важных условий для того, чтобы сохранить эмоциональное состояние.

- постарайтесь относиться к возникающим ситуациям проще;

- учитесь мыслить позитивно;

- избавляйтесь от негативных эмоций;

- смех – лучшая профилактика стресса;

- физические упражнения, релаксация;

- можно обратиться к психологу, если в этом есть необходимость.