Памятка родителям по итогам родительского университета ”Культура поведения в конфликтных ситуациях“

*Конфликты родителей с подростками*

Подростки в конфликте:

1. Кризис переходного возраста.

2. Стремление к самостоятельности и самоопределению.

3. Требование большей автономии во всём – от одежды до помещения.

4. Привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье.

5. Бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

Родители в конфликте:

1. Нежелание признать, что ребёнок стал взрослым.

2. Боязнь выпустить ребёнка из гнезда, неверие в его силы.

3. Проецирование поведения ребёнка на себя в его возрасте.

4. Борьба за собственную власть и авторитетность.

5. Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребёнка.

6. Неподтверждение родительских ожиданий.

Необходимые навыки при решении конфликтов:

1. Умение слушать.

2. Умение справляться со стрессом, владеть своими эмоциями.

3. Умение сохранять уверенность в себе, постоять за себя.

4. Умение критиковать и правильно реагировать на критику.

5. Умение принимать решение.

6. Умение уважать друг друга, и начинать эту науку нужно с себя.

Методы выхода их конфликта

Для выхода из конфликтной ситуации можно:

1. Дать выход своим чувствам, предупреждая об этом других.

2. Найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте.

3. Поставить себя на место другого человека.

4. Осознать право на существование другой точки зрения.

5. Быть твёрдым, говоря о проблеме, и мягким с людьми.

*Памятка для родителей*

*Уважаемые папы и мамы!*

*Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы изменения эти были в лучшую сторону!*

*1. Прежде чем Вы вступаете в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого Вы хотите получить.*

*2. Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.*

*3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.*

*4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.*

*5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.*

*6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.*

*7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать от стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.*

*8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.*

*9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.*

*10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.*

*Советы*

* Очень важно понять, что каждый из окружающих тебя людей имеет свой сложный и богатый внутренний мир.
* Быть родителем – это великое искусство, которому учатся на протяжении всей жизни. Родители должны найти возможность конструктивного решения всех возникающих споров между ними и ни в коем случае не привлекать к ним ребенка.
* Если Вы любите своего ребенка, то, в первую очередь, будете заботиться о его душевном комфорте и благополучии, а свои амбиции усмирите, не позволяя им перерасти в противостояние.
* Чтобы конфликты не становились причиной мучительных переживаний и психологических травм у детей, взрослым следует проявить больше понимания к тому, что чувствуют дети, когда их родители кричат друг на друга.
* В понимании детей ссорящиеся взрослые начинают говорить на чужом языке: на высоких тонах, бросаясь обвинениями, не выбирая выражения. Часто дети просто не понимают, что происходит, и если никто не объясняет им ситуацию, недосказанность перерастает во внутренний страх. Дети начинают додумывать худший сценарий: родители расстанутся, мама или папа уйдут из дома, им придется выбирать, с кем жить. В такой ситуации семья уже не видится детям островком безопасности, поэтому так важно успокоить их и объяснить доступным языком и простыми словами причину ссоры, и как вам жаль, что им пришлось это слышать и видеть. Постарайтесь найти в себе силы извиниться перед детьми, особенно если они стали свидетелями некрасивой ругани и криков.
* Детям важно видеть, что худшее позади, а в ссоре поставлена мирная точка. Если вы все еще не договорились между собой, пообещайте, что вы постараетесь решить свои взрослые проблемы как можно быстрее, и скоро все снова будут улыбаться и дружить. Когда вы все-таки помиритесь со своей второй половиной, обязательно вместе расскажите об этом детям. Это продемонстрирует им пример того, как в будущем разрешать собственные конфликты.
* Если ссоры в доме стали частым, обыденным делом и возникают из-за серьезных разногласий в отношениях или кризисных моментов семейной жизни, отнеситесь к решению вопроса со всей ответственностью, вплоть до обращения к семейному психологу. Что бы ни происходило между взрослыми, оно всегда отражается на поведении детей: многие детские проблемы возникают из-за того, что у родителей не все гладко. Не получая объяснений о происходящем, дети начинают чувствовать себя третьими лишними, предпочитают не оставаться свидетелями конфликтов и ищут утешения на стороне, отдаляясь от дома и близких.
* Невозможно и не нужно скрывать от детей негативные моменты взрослых отношений: всем людям свойственны кратковременные недопонимания, но необходимо дать детям понять, что все конфликты решаемы при обоюдном желании.

Педагог социальный

Бельская Н.А.