**Как разрешать конфликты**

 **Первый способ разрешения конфликтов.** *Настоять на своём.*

- ***первый неконструктивный способ разрешения конфликтов***: «Выигрывает родитель». Сами того не замечая, родители показывают сомнительный пример поведения: «всегда добивайся того, что хочешь, не считаясь с желаниями другого». Дети быстро учатся делать то же, они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда «коса находит на камень»;

- другой вариант этого способа**:** мягко, но настойчиво требовать от ребёнка выполнения своего желания. И если это постоянно, ребёнок усваивает другое правило: «Мои личные интересы не в счёт, всё равно придётся делать то, что хотят или требуют родители»; o дети постоянно оказываются побеждёнными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными.

**Второй способ разрешения конфликтов**. Уступить, сохраняя мир.

- ***второй неконструктивный способ разрешения конфликтов***: «Выигрывает только ребёнок». В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать;

- со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти навстречу другим, они остаются в одиночестве. Часто встречают насмешки и даже отвержение;

- в такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребёнком и своей судьбой. В старости такие «вечно уступчивые» взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными.

**Третий способ разрешения конфликтов**. Конструктивный: «Выигрывают обе стороны: и родитель и ребёнок»

 Шаги разрешения: 1. Прояснение конфликтной ситуации.

2. Сбор предложений (без критики).

3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

4. Детализация решения (уточнения различного рода).

 5. Выполнение решения, проверка.

Этап прояснения конфликтной ситуации.

1. Сначала родитель выслушивает ребёнка. Уточняет, в чём состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно. Что его затрудняет. Делает он это в стиле активного слушания , то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребёнка. Часто, едва взрослый начинает активно слушать ребёнка, острота назревающего конфликта спадает, и возникает готовность пойти навстречу друг другу.

2. После этого родитель говорит о своём желании или проблеме, используя форму «Я – сообщения». Ребёнку не менее важно узнать больше и точнее о вашем переживании, чем вам – о его.

Положительные моменты:

 - каждый участник оказывается выслушан;

- каждый вникает в положение другого;

- между «сторонами» не возникает ни раздражения, ни обиды; напротив, сохраняется атмосфера дружеских отношений;

- ребятам предоставляется возможность осознать свои истинные желания;

- дети получают прекрасный урок, как вместе решать «трудные» вопросы. Идеальная модель семейных отношений с ребёнком подросткового возраста:

- все члены семьи, включая ребёнка, равноправны;

- каждый может и умеет выражать словами те чувства, позитивные и негативные, которые он испытывает. Все чувства принимаются;

- родители советуются со своими детьми. Семейный совет имеет только совещательный голос. Каждый вправе принять или не принять его;

 - члены семьи не дают негативные оценки друг другу, а только выслушивают друг друга, стараясь понять его чувства;

- не обобщают прошлое, неприятное;

- рассказывают о себе, о своей жизни, своих затруднениях;

- хвалят хорошие дела и поступки;

- в семье царит доверие, уважение, терпеливая любовь, внимание к миру переживания другого, происходят душевные разговоры на любые темы. Наличие этих моментов в семье позволяет избегать многих кризисов подросткового возраста:

 - ребёнку не приходиться бороться за самостоятельность и доказывать свою взрослость;

- ребёнку не надо грубить родителям, поскольку его научили выражать своё несогласие в приемлемой форме;

- подросток постепенно осознаёт окружающую жизнь людей, поскольку нет запретных тем для разговоров со взрослыми;

- у подростка развивается внутренний контроль за поступками и самосознание, поскольку ему не навешивают неприятных ярлыков, а позволяют как можно полнее выразить свои переживания и самому в них разобраться;

- в таких семьях нет накопления взаимных обид. Которые разрушительно действуют на общение. Верьте в своих детей. Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых Ваши дети выбрали в друзья, даже если Вы не одобряете их выбор.