**Памятка для родителей**

**«Конфликты в семье»**

Конфликты между детьми и родителями самые распространённые в жизни. Невозможно найти такую семью, где бы отсутствовали конфликты.

Возрастные кризисы детей могут являться факторами их повышенной конфликтности.

Возрастной кризис представляет собой переходный период от одного этапа детского развития к другому.

В критические периоды дети становятся непослушными, капризными и раздражительными. Они часто вступают в конфликты с окружающими, особенно с родителями.

У них возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, доходящее до упрямства.

Выделяют следующие возрастные кризисы:

• Кризис первого года (переход от младенчества к раннему детству)

• Кризис «трёх лет» (переход от раннего детства к дошкольному)

• Кризис 6–7 лет (переход от дошкольного к младшему школьному)

• Кризис полового созревания (переход от младшего к подростковому возрасту 10–14 лет)

• Подростковый кризис 15–17 лет

Рекомендации родителям по профилактике конфликтов

• Учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей

• Определить трудовые обязанности каждого члена семьи; ввести традиции взаимопомощи

• Совместные увлечения служат основой выявления и разрешения возникающих противоречий

• Проявлять интерес к внутреннему миру детей, их заботам и увлечениям

Рекомендации родителям в конфликтах с детьми

• Учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения

• Стараться понять требования маленького ребёнка

• Помнить, что для перемен нужно время

• Противоречия воспринимать как факторы нормального развития

• Проявлять постоянство требований к ребёнку

• Чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив

• Одобрять разные варианты конструктивного поведения

• Совместно искать выход путём перемены в ситуации

• Уменьшить число «нельзя» и увеличить число «можно»

• Ограниченно применять наказание, соблюдая при этом их справедливость и необходимость

• Дать ребёнку возможность прочувствовать неизбежность негативных последствий его проступков

• Логически разъяснять возможности негативных последствий

• Расширить диапазон моральных, а не материальных поощрений

• Учитывать лёгкость переключения внимания у маленьких детей

**Примерный алгоритм действий и поступков, которые помогут родителям справиться с конфликтами.**

• Прежде всего, понимать, что вы взрослый, а ребенок – ребенок. Поэтому, выходить из конфликта и решать его – придется все же нам- родителям. Брать за это ответственность.

• Относитесь с юмором. Улыбайтесь. В этом случае, прежде чем ругаться, вспомните себя в его возрасте, каким были вы. Наверняка у вас тоже были разные случаи, когда вы не слушали своих родителей. Это поможет вам лучше понять своего ребенка.

• Конфликт решаем только в спокойном состоянии. Если ребенок пришел домой в возбужденном, раздражительном состоянии, то лучше отложить обсуждение конфликта и дать ему успокоится. Он может это сделать сам или с вашей помощью.

• Самим также нужно успокоиться. Для этого есть разные способы и техники.

Обязательно выпить воды, сесть на стул, диван или кресло, признать какое у вас чувство (злости, гнева, беспомощности, раздражения, обиды, тревоги). Подышать глубоко. Дыхание очень успокаивает. После этого вы будете совсем в другом состоянии – ресурсном.

• При обсуждении конфликтов проявляем настойчивость, не кричим и ругаемся, а спокойно обсуждаем.

• При необходимости еще раз, говорим про границы, про права друг друга. Понимая, что мы взрослые устанавливаем определенные правила (например, ограниченное время для компьютерных игр), а дети могут проявлять злость и раздражение. Ведь, ребенку, который привык играть долго и не выполнять обязанности по дому – конечно же это не понравится.

Родители это понимают, все равно спокойно и твердо настаивают на этом.

• Больше совместных действий! Если родители и дети вместе заняты – просмотр фильмов, лепкой пельменей, прогулки в лес, делать видеоролики и многое другое, то это будет сплачивать отношения.

Энергия, которая шла на конфликты, теперь будет идти в позитивное и жизненное русло.

• Понять какая потребность стоит за проблемным поведением ребенка. Почему он себя так ведет. Ведь – своим поведением ребенок сообщает своим родителям, что «нужна помощь я могу вести себя только так, по-другому, не знаю, как об этом сказать и как вести».

Задача родителя понять, что это за потребность и научить ребенка удовлетворять ее адаптивным, приемлемым сбалансированным способом.

• Родители тоже могут ошибаться. Самое главное, уметь признавать свои ошибки перед детьми, это не признак слабости, а наоборот силы родителя.

• Предлагать несколько вариантов решения конфликтов, вместе с ребёнком искать выход и находить его.

**Рекомендации родителям**

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

1. Выясните, в чем состоит причина конфликта. Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что ...?) или техники активного слушания, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания (Ты сегодня подрался в школе, так как был сильно зол на Колю). И еще немаловажное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы овладели своими чувства, 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. Возможно, составления письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Не дрался, а спокойно общался с другими учениками). Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (Вместо уборки в комнате - сложить вещи в шкафу и порядок с книгами на письменном столе).

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

Будьте гибкими, если желаете достичь главного - разрешения конфликта.

5. 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. Возможно, причина в том, что при выборе решения кто-то был не совсем искренним и на самом - то деле предложенный выход из ситуации кого - то не устраивал. Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.

Конфликты в нашей жизни неизбежны, но мы можем извлечь пользу даже из конфликтных ситуаций, умело решая их.

Старший воспитатель Пейль О.А.