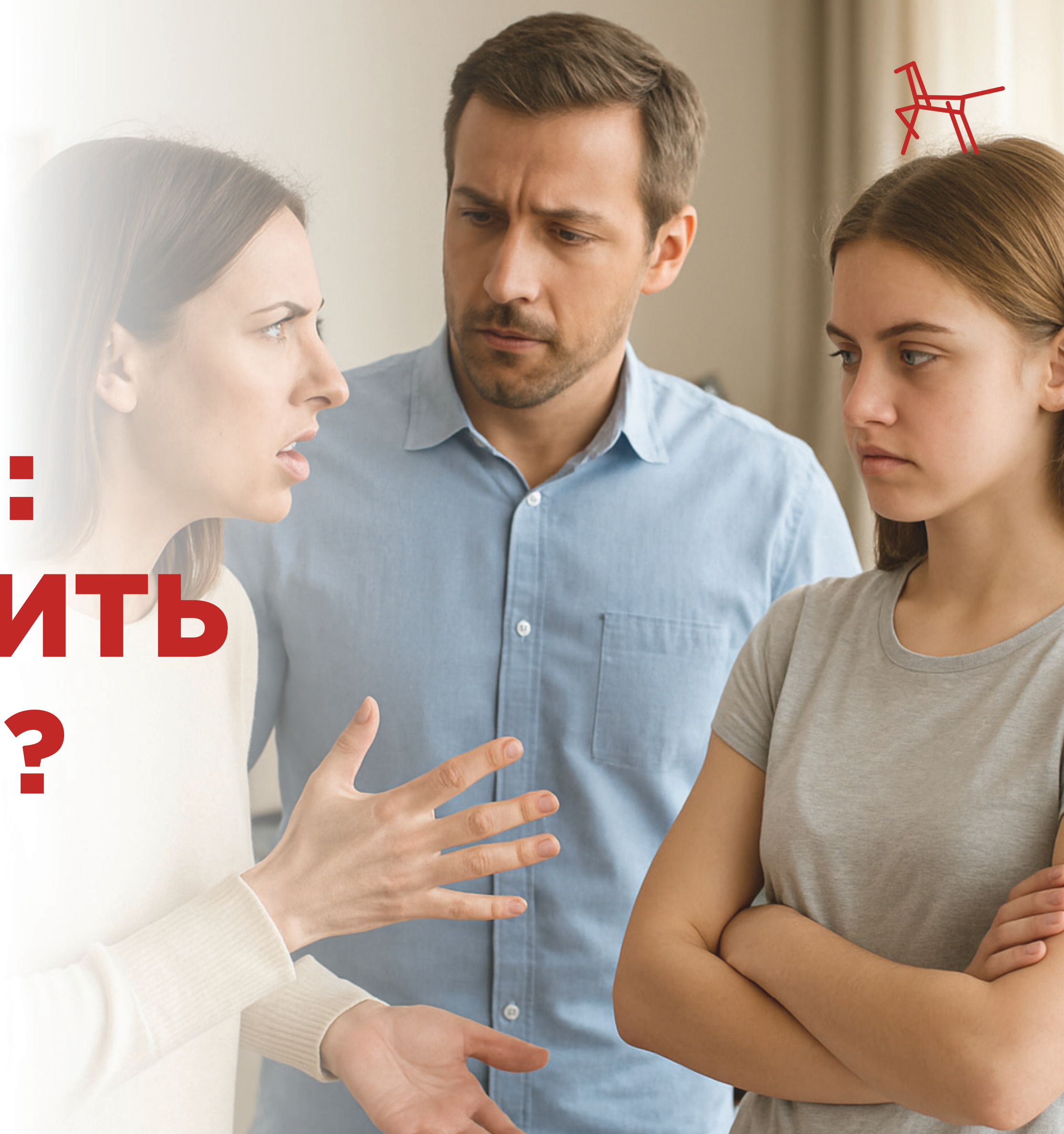


ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

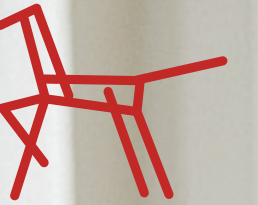
РОДИТЕЛЯМ



# КОНФЛИКТЫ: КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ?







## **КОНФЛИКТЫ – ЭТО НОРМАЛЬНО**

*Подростковый и юношеский возраст – новые эмоции и переживания, стремление к независимости, это период крайностей, завышенных требований к себе и другим.*

*Родителям становится сложно понимать своего повзрослевшего ребенка, а порой неосторожные, резкие высказывания как родителей, так и детей ведут к недопониманию, и разговоры нередко превращаются в конфликты.*







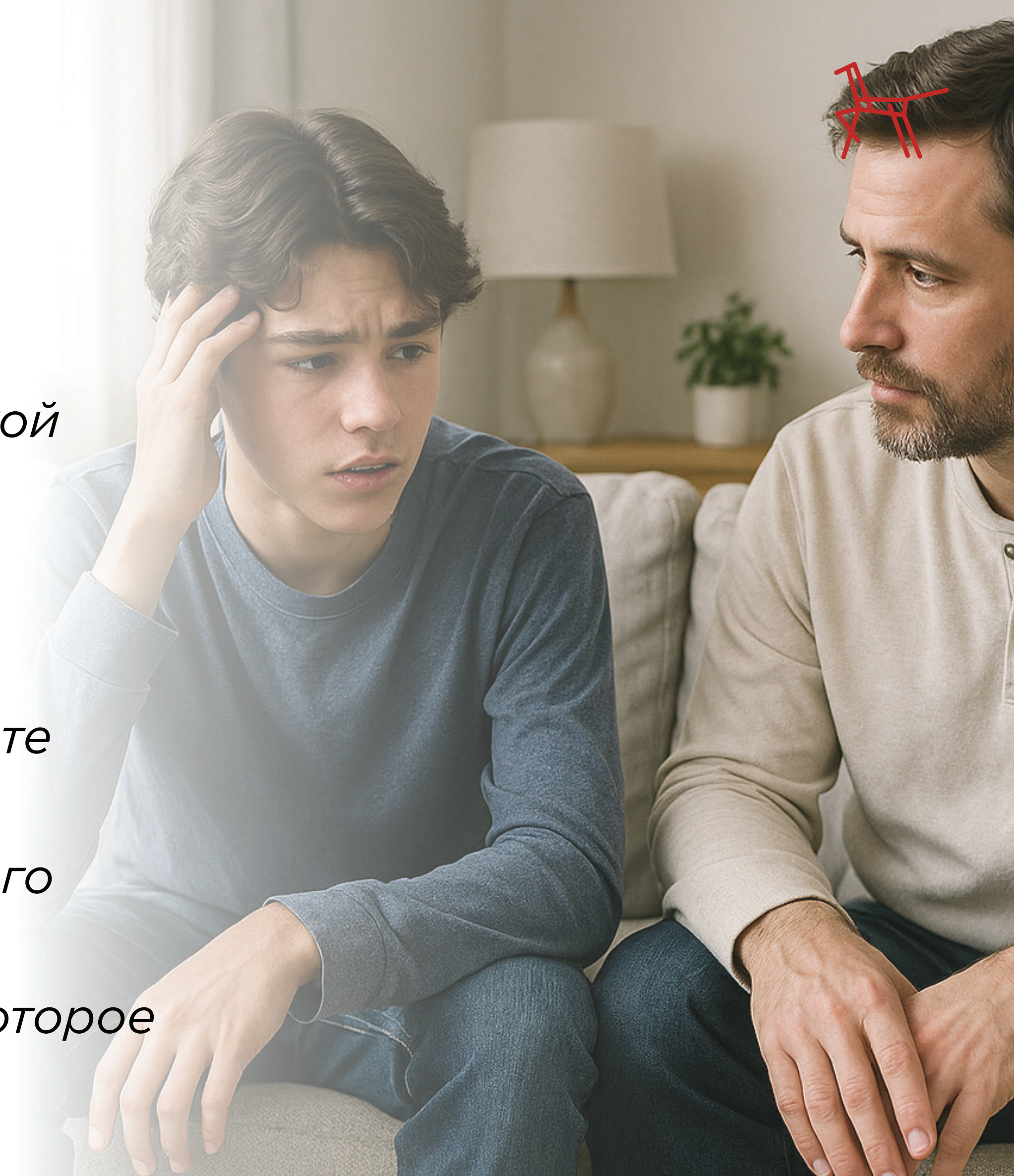
## КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ?

- ☒ **Проявляйте интерес** к тому, что важно для ребенка, задавайте уточняющие вопросы
- ☒ **Делитесь:** сами рассказывайте о себе, вспоминайте ситуации из своей жизни, приводите примеры из жизни знакомых
- ☒ **Спрашивайте** ребенка его мнение по различным вопросам
- ☒ **Слушайте** внимательно, не перебивайте. Кивайте, поддерживайте зрительный контакт, улыбайтесь. Мимика и жесты – это своеобразный язык, с помощью которого ребенок чувствует ваше участие
- ☒ **Предлагайте помощь:** «Как я тебе могу помочь?», «Что я могу сделать?», но не принимайте решений за ребенка. Вы можете не знать всех нюансов ситуации и сделать хуже
- ☒ **Благодарите:** «Спасибо, что поделился», «Бывает непросто рассказать о том, что испытываешь...»
- ☒ **Сохраняйте спокойствие**, не повышайте голос в процессе разговора
- ☒ **Поддерживайте свой ресурс** (высыпайтесь, отдыхайте, занимайтесь спортом или другим хобби)



## **ЕСЛИ КОНФЛИКТ УЖЕ НАЧАЛСЯ:**

- ☒ *Выслушайте ребенка*
- ☒ *Спросите, что он предлагает. Какой конкретно он видит выход из положения, как он хочет, чтобы ситуация решилась*
- ☒ *Выскажите свои предложения. Обоснуйте свое мнение, приведите аргументы*
- ☒ *Обсудите плюсы и минусы каждого варианта*
- ☒ *Совместно выберите решение, которое подойдет для всех*

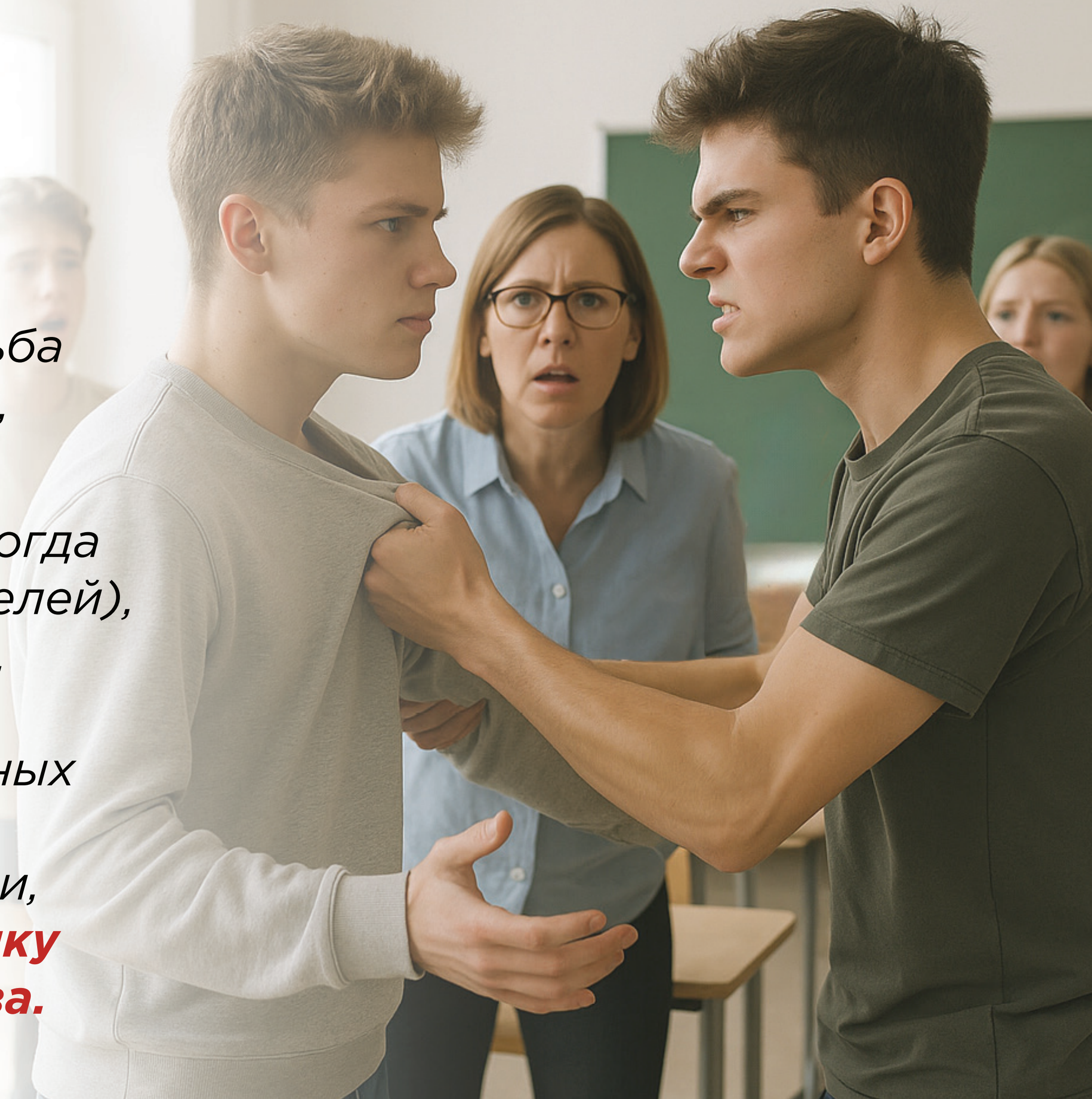




## **ЕСЛИ У РЕБЕНКА КОНФЛИКТЫ СО СВЕРСТНИКАМИ**

Самая распространённая причина конфликтов со сверстниками – борьба за положение и статус в коллективе, **соперничество.**

**Если это конфликты** (а не травля, когда ребенку необходима помощь родителей), **то вмешиваться взрослым не стоит.** У детей должен быть свой опыт отстаивания своих интересов и личных границ. Чтобы ребенок успешно справлялся с подобными ситуациями, **важно поддерживать его самооценку и чувство собственного достоинства.**







## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ САМООЦЕНКУ РЕБЕНКА

- ☒ **Уважайте личное пространство ребенка.** По возможности выделите отдельную комнату или пространство в квартире. Стучитесь прежде, чем войти, не берите личные вещи без спроса, оставьте право выбора друзей и компании.
- ☒ **Отмечайте успехи ребенка,** акцентируйте внимание не только на результатах, но и усилиях, которые ребенок приложил.
- ☒ **Анализируйте ситуации.** Обсуждайте различные способы разрешения конфликтных ситуаций. Спрашивайте ребенка: «А как бы ты сейчас поступил?».
- ☒ Учите искать **компромиссные решения**, учитывать мнение другого человека в споре.
- ☒ **Учите отстаивать свою точку зрения без агрессии.** На своем примере показывайте, что любую конфликтную ситуацию можно решить спокойно, без агрессии, и лучший способ – открытый диалог.
- ☒ Помогайте ребенку развивать **навыки управления эмоциями**, это положительно скажется не только на ваших отношениях, но и будет полезно в дальнейшей жизни.