

## Памятка для родителей «Правила бесконфликтного общения»

### Уважаемые родители!

Очень сложно бывает взрослым понять и принять ребенка. Особенно если ребенок вырос и уже считает себя вполне самостоятельным. Будет ли в вашей семье мир и покой - очень многое зависит от родителей. Будьте мудрыми, избегайте конфликтов, чтобы не провоцировать ребенка. В этом помогут следующие правила поведения.

1. Дайте свободу. Свыкнитесь с мыслью, что ребенок уже вырос и далее удерживать его возле себя, не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки. Но, говоря о свободе, не забывайте философскую притчу о хомячке и коте Ваське. Жил у одного хозяина в клетке симпатичный хомячок и все время просил хозяина выпустить его на свободу, царапал дверцу клетки, умолял, просил открыть ее. А рядом с клеткой сидел кот Васька и тоже, проникнувшись сочувствием к судьбе узника, просил хозяина дать зверьку свободу. Но мудрый хозяин не выпускал хомячка, пока в комнате находился кот, ибо он прекрасно понимал, что свобода может иметь разные границы. Это поучительная притча, особенно для тех «хозяев», у которых подрастают дочери.

2. Избегайте нотаций. Больше всего подростка бесят нудные поучительные родительские нравоучения. Измените стиль общения: перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы. Особенно болезненно дети воспринимают критику взрослых в области моды и музыки. У разных поколений разные музыкальные пристрастия. И здесь взрослым надо быть мудрее и терпимее своих детей.

3. Идите на компромисс. Еще никому ничего не удалось доказать с помощью скандала. Здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены негативными бурными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает. Уступайте друг другу!

4. Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров. Чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают. Особенно болезненно подросток это воспринимает, когда конфликт происходит на глазах сверстников.

5. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопаний дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.

6. Будьте тверды и последовательны. Родители, помните! Дети – отличные психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на нашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем, если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от него хорошего поведения.

## Рекомендации для родителей

Шесть секретов, как жить без конфликта:

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.

## Советы родителям

- Прежде чем Вы вступаете в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого Вы хотите получить.
- Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.
- В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
- Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.
- Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
- Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
- Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать от стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
- Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
- Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
- Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.