Приложение 4

к приказу 600

от 05.11.2024г.

**Рекомендации педагога-психолога**

«Профилактика и разрешение конфликтов в семье».

**Как часто в своей жизни мы сталкиваемся с конфликтами?**Конфликты очень часто встречаются в нашей жизни. Мы конфликтуем дома, в школе, на улице, в магазине, на работе… конфликты возникают как с хорошо знакомыми людьми, так и с совершенно незнакомыми, например, в очереди, в транспорте. В современном обществе невозможно избежать конфликтов. А впрочем, они нужны, поскольку именно в споре рождается истина, можно сказать, что конфликты необходимы для развития ситуаций, отношений. Всем известно, что конфликт имеет пагубные последствия. Он всегда окрашен сильными эмоциями, в основном отрицательными. Конфликт сильно влияет на нервную систему человека и часто имеет «эффект последствия». Все-таки необходимо уметь предотвращать конфликты или эффективно и безболезненно для обеих сторон выходить из них. Помните: сегодня, не сумев сдержать эмоции, вы вступили в конфликт с коллегой по работе, с пассажиром в транспорте, с продавцом в магазине, а завтра, действуя подобным образом, вы вступите в конфликт с близкими людьми, с теми, кто вам очень дорог. В случае если вы не сумеете достойно выйти из конфликта, вы испортите отношения надолго или, кто знает, может, навсегда.  
Таким образом, если человек научится достойно выходить из конфликта или предупреждать его, то это умение он будет использовать и дома, и на улице, и на работе.

**Что такое конфликт?**

Конфликт – это опасение хотя бы одной стороны, что её интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона. Конфликты – это спор, ссора, скандал, в которых стороны не скупятся на взаимные упрёки и оскорбления.

Самое страшное в конфликте – это чувства, которые испытывают люди друг к другу.

Страх, злоба, обида, ненависть – главные чувства конфликтов.

Без конфликтов жизнь невозможна, нужно научиться их конструктивно разрешать.

Для того, чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться осознавать масштабы и детали разногласий и открыто обсуждать их. Заглаживание конфликтной ситуации, уход от ее решения может привести к проблемам куда более серьезным:

* проблемы физического плана, связанные со здоровьем;
* проблемы психологического плана (уход в себя, в свою душевную боль, изменение характера человека, психическое расстройство, суицид и т. д.);
* проблемы социального плана (потеря семьи, развод, потеря работы, потеря себя).

**Причины конфликтов родителей с подростками**

Подростки в конфликте:

1. Кризис переходного возраста;

2. Стремление к самостоятельности и самоопределению;

3. Требование большей автономии во всем — 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 признавать, что ребенок стал взрослым;

2. Боязнь выпустить ребенка из гнезда, неверие в его силы;

3. Проецирование поведения ребенка на себя в его возрасте;

4. Борьба за собственную власть и авторитетность;

5. Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребенка.

**Есть несколько правил работы с конфликтными ситуациями:**

**Не пытайтесь решить проблему немедленно – анализируйте и задавайте вопросы.**

Всегда есть соблазн как можно быстрее «разрядить ситуацию», ведь кажется, что конфликтов в любящей семье быть не должно. На самом деле, быстрое «сворачивание конфликта» не дает возможности понять чужую точку зрения и осознать происходящее. В каждом конфликте есть скрытая часть, поэтому первая реакция часто ошибочна.

Разные представления о ситуации, глубокие переживания, сокровенные мысли - все это не лежит на поверхности. Необходимо время, чтобы понять истинные причины разногласий. Ведь дочь могла забыть сходить в магазин не потому, что она «лентяйка» или «издевается», а потому, что очень переживает из-за ссоры с подругой. Конечно, от родителей не требуется копаться во внутреннем мире ребенка, это нормально, что дети не все рассказывают родителям, иначе как они станут независимыми и самостоятельными?

Ело родителей- внимательно наблюдать, слушать и анализировать, в для этого нужно воспринимать конфликт не как проблему, а как задачу для решения.

**Возьмите паузу и справьтесь с эмоциями.**

Часто разобраться в конфликтной ситуации мешают эмоции, когда родитель испытывает приступы гнева, раздражения и бессилия. Умение «досчитать до десяти» и выдержать паузу (например, «Сейчас я не могу говорить, обсудим это за ужином») помогут взять ситуацию под контроль.

Кроме того, полезно быть в контакте со своими эмоциями: отслеживать в каких именно ситуациях возникают неприятные ощущения и анализировать почему так происходит? Очень часто это связанно с собственными детскими переживаниями и неприятными ситуациями, в которые мы попадали. Но здесь надо понимать, что ребенок не должен становиться заложником наших нерешенных проблем.

Если одни и те же конфликтные ситуации повторяются, стоит задуматься об установлении четких правил и договоренностей. Если и родитель, и ребенок понимают «что можно, а что нельзя», то и эмоциональных вспышек будет меньше.

**Не переходите на личности, концентрируйтесь на сути разногласия.**

 «Ты настоящий ненормальный!», «Ты грубиянка и хамка!», «Ты вечно витаешь в облаках! Вот и по жизни будешь неудачником!»…

 В ходе конфликта другая сторона часто воспринимается как «зло», и вместо того, чтобы искать причины происходящего, появляется желание сказать что-то язвительное о личности оппонента. Необходимо научиться отделять человека от проблемы, то есть концентрироваться на сути разногласия, а не на «демонизации ребенка» и навешивании на него ярлыков. Например, если речь идет о времени возвращения подростка домой, то нужно говорить именно об этой ситуации и не отвлекаться на эмоциональные всплески вроде «Ты специально меня бесишь?». Чтобы избавиться от привычки переходить на личности, можно попробовать технику позитивного прецедента – вспомните, когда у ребенка получалось справиться с какой-то сложной ситуацией, когда он был в чем-то успешен. Позитивное представление о нём не позволяет делать негативные обобщения – «У тебя всегда так! С таким и говорить не о чем!». Также очень важно сохранять контакт с ребенком и выстраивать с ним близкие отношения – понимание своего ребенка, его особенностей и переживаний, не позволит обозвать его «придурком» или навесить ярлык «неудачника».

**Не ищите виноватых.**

Унижение ребенка и внушение ему чувства вины («Это всё из-за тебя!», «Ты виноват!») не поможет справиться с конфликтом. Это вызывает только разочарование и недоверие, а также желание ребенка в следующий раз соврать, чтобы избежать этих неприятных ощущений. Кроме того, регулярное давление на чувство вины может в итоге привести к «глухой обороне ребенка» – он просто перестанет вас воспринимать и слышать.

**Найдите общую выгоду.** За каждым конфликтом стоят определенные интересы родителей и ребенка. Для продуктивного решения конфликта их нужно найти и выявить: тот, который, с одной стороны, будет полезен для ребенка, а с другой – будет соответствовать воспитательной функции родителя.

**Как вести с ребенком диалог?**

попросите его подробно высказать свою версию происходящего, выслушайте доводы, чтобы понять позицию ребенка – задавайте ему наводящие вопросы, уточняйте что именно он имеет в виду, пусть ребенок приведет конкретные примеры (например, подростки любят переводить разговор на общие темы и преувеличивать: «Ты никогда мне не доверяешь!» – не поддавайтесь на провокации и возвращайтесь к сути разговора);

спокойно выскажите свою точку зрения, при этом избегайте излишних обсуждений, дискуссий, назойливых нотаций – позиция должна быть сформулирована четко, понятно и немногословно; при этом сосредоточьтесь на воспитательном содержании требований, а не на желании «всё объяснить»;

договоритесь о вариантах решения конфликта – это может быть отказ от чего-то (сторона отказывается делать то, что намеревалась), принятие мнения оппонента (согласие с предложением/позицией другого), достижение компромисса (когда каждый идет на какую-то уступку).

Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.

Извиниться, если в чём-то не прав.

Не бойтесь вступать с детьми в конфликт. Гармоничное развитие внутрисемейных отношений строится, в том числе, на способности правильно ссориться. Разногласия – это сигнал, что перемены необходимы, а значит есть возможность перестроить отношения и найти в них новые выгоды, полезные для обеих сторон. Кроме того, умение правильно конфликтовать – очень полезный навык для будущей жизни ребенка.

**Советы, которые помогут родителям избежать конфликтов со своим ребенком:**

1.Поддерживайте собственную позитивную самооценку, как родителя. То, что происходит – не ваша вина. Это просто закон природы.

2.Оставляйте за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т. д.

3.Давайте подростку больше свободы, иначе он все равно попытается взять ее силой. Дав эту свободу сами, вы сохраните более дружественные и уважительные отношения.

4.Уважайте границы личного пространства каждого, введите некоторые простые правила общения, правила общежития, которые должны соблюдаться:

- не входить друг к другу в комнату без стука или в отсутствие хозяина,

- не трогать личные вещи,

- не подслушивать телефонные разговоры.

5.Постепенно отдавайте подростку контроль над все большими сферами его жизни. Ему необходимо учиться на собственном опыте и ошибках. В конечном итоге будет оптимально, если вы сможете вмешиваться в его жизнь, только когда заподозрите угрозу его жизни и здоровью.

6.В подростковом возрасте основной референтной группой (той, чье мнение для него важно) становятся не родители, а другие подростки и чужие взрослые, от которых у подростка нет причин отделяться. Поэтому будет гораздо полезнее, если вы обеспечите подростку хорошее окружение, в котором он легко научится полезным навыкам

7.И, наконец, помните, что трудный возраст пройдет, и ваши добрые отношения наладятся. Надо только набраться терпения и помочь подростку пройти этот период. Измените отношение к своему ребенку. Станьте терпимее к его недостаткам. Постарайтесь восстановить доверие и уважение ребенка к самому себе. Найдите и развивайте в сыне или дочери те достоинства, которые свойственны их натуре. Не унижайте, а поддерживайте. Не вступайте в бесконечные споры.

И главное — уверьте ребенка в том, что вы всегда будете его любить, что гордитесь им. Поймите, что ему трудно!