

## Предупреждение детско-родительских конфликтов

Для конструктивного поведения родителей в конфликтах с детьми следует придерживаться следующих **правил**:

- Всегда помнить об индивидуальности ребенка.
- Учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения.
- Ставить перед собой задачу понять требования ребенка.
- Помнить, что для перемен нужно время.
- Противоречия воспринимать как факторы нормального развития.
- Проявлять постоянство по отношению к ребенку.
- Чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив.
- Одобрять разные варианты конструктивного поведения.
- Совместно искать выход путем перемены в ситуации.
- Уменьшать число «нельзя» и увеличивать число «можно».
- Ограниченно применять наказания, соблюдая при этом справедливость и необходимость их использования.
- Дать ребенку возможность почувствовать неизбежность негативных последствий его проступков.
- Расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений.
- Использовать положительный пример других детей и родителей.

- Таким образом, для предупреждения и разрешения детско-родительских конфликтов можно предложить следующие рекомендации:
- исключайте столкновения родителей и детей, так как они могут стать основой для разрушения хороших отношений;
- делайте все от вас зависящее, чтобы быть добрым к ребенку и в то же время проявлять оправданную твердость;
- применяйте все способы выражения любви к ребенку: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина;
- предупреждайте конфликты при помощи понимания, прощения и способности уступать;
- основным методом общения с ребенком должна быть безусловная любовь;
- эффективно используйте стили поведения в конфликтной ситуации, учитывая конкретные обстоятельства.



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа №565  
Кировского района  
Санкт-Петербурга

## Буклет для родителей

### «Совершенствование умений и навыков разрешения конфликтных и напряженных ситуаций»

Педагог-психолог  
Матуя Е.В.



## **Ситуации, которые могут быть кризисными для детей**

Любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая, может спровоцировать кризис. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка. Вот некоторые распространенные варианты таких ситуаций.

- Ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя).
- Травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях.
- Тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжелая болезнь).
- Неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (скандалы, развод родителей).

### **Что делать родителям**

**Разговаривать**, поддерживать эмоциональную связь с подростком.

**Выражать поддержку** способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала).

**Направлять эмоции** ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевые переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество).

Стараться поддерживать **режим дня** подростка (сон, режим питания).

Чаще давать подростку возможность получать **радость, удовлетворение** от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе); Научиться самому и научить ребенка **применять навыки расслабления**, регуляции своего эмоционального состояния в сложных ситуациях.

При необходимости **обращаться за консультацией** к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу — в зависимости от ситуации). Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также **общаться с друзьями ребенка**, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ребенок в школе, в компании. Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Именно невысказанные или непонятные эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно **открыто поговорить** с подростком, когда ему тяжело.



### **Как вести разговор с подростком**

- Успокоиться самому.
- Уделить все внимание ребенку.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребенку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

### **Поговорим о конфликтах**

1. Прежде чем вы вступите в конфликт, подумайте над тем, какой результат от этого вы хотите получить.
2. Утвердитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгореть со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.