



## **Конфликты, пути преодоления.**

*Находить альтернативы, компромиссы – достижение взаимного согласия!  
(Не говорите «ты должен» и т.п., а вместе обсудите проблемы).*

**1 этап:** *определение противоречия или проблемы*

**2 этап:** *поиск и выработка альтернативных решений (пусть ребёнок сам предложит первым свои решения).*

**3 этап:** *обдумывание, оценка альтернативных решений.*

**4 этап:** *реализация решения («давай попробуем, посмотрим»).*

*Для этого надо хотеть услышать другого, хотеть разрешить конфликт, понимать чувства другого, верить, что другой может найти хорошее решение, внимательно слушать, смотреть в глаза.*

### **Зависимости родители – дети:**

- 1. Авторитетные родители – инициативные, общительные, добрые дети.*
- 2. Авторитарные родители – раздражительные, склонные к конфликтам дети.*
- 3. Снисходительные родители – импульсивные, агрессивные дети.*

### **Родители с целью помочь ребёнку в трудной ситуации должны:**

- понаблюдать за ребёнком, оценить конструктивность его поведения.*
- проанализировать возможные способы преодоления трудных ситуаций.*
- обратиться к собственному опыту.*
- обучить ребёнка аутортенингу (Не волноваться!, Спокойно! Всё будет хорошо! и др.), самокритике, счёту гог-психолога до десяти, глубокие вдохи – выдохи, отжимания, подтягивания, точечный массаж.*