



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-психолого десяти, глубокие вдохи – выдохи, отжимания, подтягивания, точечный массаж.*