

## **ПАМЯТКА «КАК РОДИТЕЛЯМ ПРЕДУПРЕДИТЬ КОНФЛИКТ С РЕБЕНКОМ?»**

### **1. ДАЙТЕ РЕБЕНКУ СВОБОДУ.**

Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, удержать его возле себя все равно не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под опеки.

### **2. НИКАКИХ НОТАЦИЙ.**

Следуя второму правилу, нужно быть мудрее и терпимее своих детей. Ведь в это заключается мудрость родителей.

### **3. ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС.**

Еще никому ничего не удавалось доказать с помощью скандала. В нем не бывает победителей. Когда родители и дети охвачены отрицательными, негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

### **4. УСТУПАЕТ ТОТ, КТО УМНЕЕ.**

Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров. Чтобы прекратить скандал, нужно, чтобы кто-то замолчал.

### **5. НИ ОДИН КОНФЛИКТ НЕ ПРОИСХОДИТ ПРИ ДРУГИХ**

Даже простое замечание в присутствии посторонних, особенно друзей, сверстников или одноклассников ребенка, очень его ранят. Тогда ссора дома обеспечена.

### **6. НЕ НАДО ОБИЖАТЬ РЕБЕНКА.**

Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний. Помните: это может к вам вернуться. Ведь умению выходить из любой ситуации ребенок учится, прежде всего, у родителей.

### **7. БУДЬТЕ ТВЕРДЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ.**

Если ваш уже взрослый ребенок поймет, что где-то ему дают послабление, он всегда будет этим пользоваться.

## **ПАМЯТКА «КАК РОДИТЕЛЯМ ПРЕДУПРЕДИТЬ КОНФЛИКТ С РЕБЕНКОМ?»**

### **1. ДАЙТЕ РЕБЕНКУ СВОБОДУ.**

Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, удержать его возле себя все равно не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под опеки.

### **2. НИКАКИХ НОТАЦИЙ.**

Следуя второму правилу, нужно быть мудрее и терпимее своих детей. Ведь в это заключается мудрость родителей.

### **3. ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС.**

Еще никому ничего не удавалось доказать с помощью скандала. В нем не бывает победителей. Когда родители и дети охвачены отрицательными, негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

### **4. УСТУПАЕТ ТОТ, КТО УМНЕЕ.**

Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров. Чтобы прекратить скандал, нужно, чтобы кто-то замолчал.

### **5. НИ ОДИН КОНФЛИКТ НЕ ПРОИСХОДИТ ПРИ ДРУГИХ**

Даже простое замечание в присутствии посторонних, особенно друзей, сверстников или одноклассников ребенка, очень его ранят. Тогда ссора дома обеспечена.

### **6. НЕ НАДО ОБИЖАТЬ РЕБЕНКА.**

Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний. Помните: это может к вам вернуться. Ведь умению выходить из любой ситуации ребенок учится, прежде всего, у родителей.

### **7. БУДЬТЕ ТВЕРДЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ.**

Если ваш уже взрослый ребенок поймет, что где-то ему дают послабление, он всегда будет этим пользоваться.

## ТЕХНИКА Я - СООБЩЕНИЯ

Я-сообщение - это безопасный способ высказывания другому человеку своих чувств, того, что вы ощущаете и какими вы видите ваши отношения в будущем. В Я-сообщении говорящий выражает свои чувства без оскорбления слушающего.

Я- сообщение строится следующим образом:

**Я чувствую.....когда кто-то (ты)....потому что.... Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы .....**

**Правила построения Я - сообщения:**

<b>Я чувствую.....</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Используйте слова, которые точно описывают ваши чувства</li><li>• Не преувеличивайте чувства</li><li>• Не используйте «жертвенных» слов</li></ul>
<b>Когда кто - то....</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Описывайте поведение точно(поведение - это то, что видно и слышно, а не то, что вам кажется)</li><li>• Не используйте обидных слов</li></ul>
<b>Потому что (я)....</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Будьте максимально конкретны</li><li>• Делайте упор на то, как это влияет на вас</li><li>• Не преувеличивайте эффекта, т.к. это может вызвать защитную или скептическую реакцию</li><li>• Не используйте слов, которые хорошо звучат, но не являются правдой</li></ul>
<b>В следующий раз я бы хотел.....</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Говорите прямо о своих желаниях</li><li>• Будьте логичны и конкретны</li></ul>

## ТЕХНИКА Я - СООБЩЕНИЯ

Я-сообщение - это безопасный способ высказывания другому человеку своих чувств, того, что вы ощущаете и какими вы видите ваши отношения в будущем. В Я-сообщении говорящий выражает свои чувства без оскорбления слушающего.

Я- сообщение строится следующим образом:

**Я чувствую.....когда кто-то (ты)....потому что.... Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы .....**

**Правила построения Я - сообщения:**

<b>Я чувствую.....</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Используйте слова, которые точно описывают ваши чувства</li><li>• Не преувеличивайте чувства</li><li>• Не используйте «жертвенных» слов</li></ul>
<b>Когда кто - то....</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Описывайте поведение точно(поведение - это то, что видно и слышно, а не то, что вам кажется)</li><li>• Не используйте обидных слов</li></ul>
<b>Потому что (я)....</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Будьте максимально конкретны</li><li>• Делайте упор на то, как это влияет на вас</li><li>• Не преувеличивайте эффекта, т.к. это может вызвать защитную или скептическую реакцию</li><li>• Не используйте слов, которые хорошо звучат, но не являются правдой</li></ul>
<b>В следующий раз я бы хотел.....</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Говорите прямо о своих желаниях</li><li>• Будьте логичны и конкретны</li></ul>