Проблеми відносин у сім’ї, а саме конфлікти між батьками і дітьми, стали глобальними і вимагають особливої уваги. У кожній родині час від часу виникають сварки і конфлікти. Їх важко уникнути, тому що найчастіше всі накопичені емоції виходять назовні. Конфлікт (лат.conflictus) -зіткнення протилежних інтересів, поглядів, думок, сил. Його виникнення є неминучим, оскільки всі ми різні, маємо різні бажання і очікування.

*Часом батьки пригнічують бажання дитини* – тоді вона змушена відступити, підкоритися, затаївши образу на дорослих, *часом батьки поступаються дитині,* відчуваючи почуття обурення, безсилля й образи. Обидва ці способи не найкращі, хоча б тому, що хтось неминуче виявляється в програші. Але можливий і безпрограшний варіант, який втілює пошук рішення, що задовольняє потреби обох сторін: і батьків, і дитини.

 **Чому ж виникають конфлікти між батьками і дітьми?**

1.*Тип сімейних відносин:* гармонійний і дисгармонійний.

2.*Деструктивність сімейного виховання:*

* розбіжності членів родини з питань виховання;
* суперечливість, непослідовність, неадекватність;
* гіперопіка і заборони в багатьох сферах життя дітей;
* підвищені вимоги до дітей, часте застосування погроз, осудів.

3.*Вікові кризи* - так як являють собою перехідний період від одного етапу дитячого розвитку до іншого. У критичні періоди діти стають неслухняними, примхливими, дратівливими. Тому часто вступають у конфлікти з оточенням, особливо з батьками.

4.*Особистісний фактор*. Середовище особистісних особливостей батьків, що сприяють їхнім конфліктам з дітьми: консервативний спосіб мислення, прихильність застарілим правилам поведінки і шкідливих звичок, авторитарність суджень та переконань. Серед особистісних особливостей дітей – низька успішність, порушення правил поведінки, ігнорування рекомендацій батьків, а також неслухняність, упертість, егоїзм і егоцентризм, самовпевненість, лінощі і т.д.

Таким чином, розглянуті конфлікти

можуть бути представлені як результат помилок батьків і дітей.

**Вирішення конфліктів:**

* Конструктивні методи (гумор, поступка, компроміс, співпраця, усвідомлення позиції сторін)
* Деструктивні методи(погрози, насильство, грубість, приниження, перехід на особистість, розрив стосунків)

******

***Щоб дитина вас почула варто:***

* *Говорити з нею,коли*

*вона заспокоїться* (підійти, нахилитися, подивитися у вічі, покласти руку на плече, обійняти, тощо)

* *Говорити з дитиною, коли спокійні самі* (не різко чи голосно, а спокійно і з підтримкою)

**Що слід робити, щоб не поглиблювати конфлікт?**

* *Говоріть про конкретну проблему*, що склалася (не варто перераховувати всі наявні у стосунках проблеми- сьогоднішні, колишні, майбутні, бо це призведе до зростання емоційної напруги)
* *Уникайте узагальнень* (такі слова, як «завжди», «ніколи» викликають опір дитини.)
* *Будьте уважними до дитини*  (намагайтеся за потоком агресивних слів почути, чого вона хоче насправді)
* *Якщо дитина говорить дуже голосно, приєднуйтеся до тону її голосу трохи нижче*  (звичайно у конфлікті ми намагаємося перекричати дитину і тим самим привернути її увагу до себе, але часто незвично тихий голос привертає значно більше уваги і знижує інтенсивність конфлікту)
* *Вислухайте.* «Активно слухати» потрібно у всіх ситуаціях.

*Активне слухання – це не спосіб*

*чогось «добитися» від дитини, а лише шлях для встановлення контакту, спосіб показати дитині, що ви її розумієте.*

**Поради для батьків, які хочуть розуміти своїх дітей:**

- приймати дитину такою, яка вона є;

-вміти вислухати розповіді дитини про її проблеми, почуття;

-бути разом з дитиною, підтримувати емоційний зв’язок . Ваша дитина повинна відчувати, що їй разом з вами добре, спокійно;

-надавати допомогу, коли дитина звертається за нею, а не відкладати «на завтра».

-намагатися встановити довіру та повагу дитини до самої себе;

-делікатно цікавтися справами дитини, допомагати у вирішенні конфліктів порадою, але надавати дитині право вибору;

-виховувати дитину власним гідним прикладом – демонструвати позитивні способи вирішення конфліктів , вчити дитину домовлятися, пояснювати суперечливі моменти;

-сформувати і дотримуватися єдиної системи вимог у сім’ї;

-вирішувати конфлікти конструктивно, не принижувати, а підтримувати;

-поповнювати педагогічні знання із літератури, звертатися до педагогів, сімейних психологів.

**Перш ніж сказати – порахуй до 10,**

**Перш ніж образити – порахуй до 100,**

**Перш ніж вдарити – порахуй до 1000.**

 **Народна мудрість**

****

**Будьте обережними з тим, як ви говорите зі своїми дітьми.**

**Одного разу це стане їх внутрішнім голосом.**

**Пеггі О׳Мара**

**Ушомирський ліцей**



**Пам׳ятка**

**для батьків**

**«Конфлікти у взаємостосунках «батьки-діти» та шляхи їх урегулювання.»**

Практичний психолог Максимова О.М.

