



## Памятка для родителей по разрешению конфликтов с детьми подросткового и юношеского возраста

**Конфликты с ребенком** – не редкость в любой семье, особенно если речь идет о ребенке подросткового и юношеского возраста. Важными являются те способы, к которым прибегает взрослый для разрешения конфликта, так как ребенок в последующем будет использовать этот опыт в своих межличностных отношениях.

### **Основные правила разрешения конфликтных ситуаций:**

1. Ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что Вы хотите сказать своему ребенку. Обсуждайте ситуацию не унижая его достоинства. Например: «Сегодня звонили из колледжа и мне сказали, что ты не был там уже неделю».
2. Скажите ребенку, что Вы чувствуете по поводу этой ситуации, используя «Я – высказывание», говорите о том, что Вы чувствуете: «Я обеспокоена, когда слышу это» «Я огорчена этим» «Я так волнуюсь за тебя».
3. Укажите на те возможные последствия, которые Вы видите. «Я боюсь, что ты не сможешь закончить колледж и не сумеешь обеспечивать себя в жизни».
4. Признайте Ваши затруднения в решении проблем Вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на самого ребенка: «Я хочу, чтобы ты хорошо закончил колледж, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя - ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь».
5. Предложите своему ребенку помощь, если он показывает Вам, что нуждается в ней и готов ее получить.
6. Обязательно скажите Вашему ребенку, что Вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.