

## **Как перестать конфликтовать со своим ребенком?**

Нет ни одной семьи, в которой не случаются споры, непонимания, конфликты. Это не страшно. Пугать должно то, если без конфликтов не обходиться ни один день в семье, если любой разговор с вашим ребенком превращается в ругань и последующие обиды, и нежелание общаться. Конфликт, как правило, возникает из-за того, что сталкиваются ваши интересы и интересы вашего ребенка (сын хочет смотреть любимый сериал, а вы — музыкальную передачу; дочь, разбросав все школьные предметы, с упоением играет в компьютерную игру, а вы негодуете от того, что только недавно всё сложили на свои места и т.д.)

Ни для кого не является секретом, что лучшее решение проблемы — это ее предупреждение, а потому вам необходимо знать самые главные пути по профилактике детско-родительских конфликтов:

Во-первых, родителям необходимо достаточно неплохо разбираться в возрастной психологии, чтобы учитывать индивидуально-психологические и возрастные особенности при воспитании ребенка. Например, зная то, что для ребенка-подростка самое главное — это общение со сверстниками, станет понятно, что ему важнее играть в онлайн-игру, где ребенок не просто играет, но еще и общается с друзьями, чем убранная постель или сделанные уроки. Здесь на первый план выступает родительский авторитет и уважение, контроль и регулирование режима учебы и отдыха, выставление границ самостоятельности и ответственности.

Во-вторых, очень важно с самого рождения ребенка вовлекать его в семейные мероприятия, создавать и развивать собственные семейные традиции, которые для ребенка будут важными и нужными. Например, день пикника, когда семья целый проводит вместе на природе, где организованы семейные игры и забавы. День настольных игр, которые и объединяют семью за общим делом, учат общаться в близком кругу, а также развивают и познавательную, и

эмоциональную сферы вашего ребенка. Такие семейные дни сближают всех ее членов, что позволяет сглаживать «острые» углы и нарастающие конфликты, часто даже, не приводя к конфликтам вовсе.

В-третьих, культура общения. В семье, в которой все вопросы решаются с помощью ора, криков, в которой родители не могут добиться от ребенка выполнения домашних обязанностей, не повысив голос, такой семье просто необходимо начать учиться грамотно выстраивать диалоги, контролировать собственные эмоции, например, используя методику «семейного совета», который будет собираться, например каждую пятницу или в другой день, на котором все члены семьи имеют право высказать свои претензии (ребенок не выполняет домашние обязанности, мама смотрит целыми днями какие-то шоу, а отец вечно пропадает в гараже). Остальные члены семьи, молча должны выслушивать претензии, не перебивая, соблюдая регламент (не больше 3-5 минут — все-таки не забываем, что это общение, а не монологи), а потом также, вписываясь в регламент спокойно должны отвечать. Семейный совет учит искать компромиссы, а именно компромисс «тушит» конфликт, не дает пламени разгореться.