

Конфликты с собственным ребенком и пути их решения

Конфликт — это столкновение интересов, желаний или мнений.

В семье конфликты возникают чаще всего из-за:

- несоблюдения обязанностей;
- недостатка общения;
- разницы поколений (родители и подростки смотрят на мир по-разному);
- нехватки времени и усталости;
- несправедливого распределения обязанностей.

Важно понимать: **конфликт сам по себе не зло**. Он может помочь лучше понять друг друга, если решать его конструктивно.



Способы конструктивного решения конфликтов

Чтобы конфликт не разрушал отношения, нужно соблюдать правила:

1. Сохранять спокойствие — не повышать голос, не переходить на оскорбления.
2. Слушать — дать возможность другому высказаться полностью.
3. Понимать причины — искать не виновного, а источник проблемы.
4. Искать компромисс — договориться так, чтобы всем было приемлемо.
5. Уметь извиняться — признать свои ошибки и исправить их.

В некоторых случаях помогает третий человек — родственник, учитель или психолог, который выступает «посредником».



1

2

3

4

5

Что помогает избежать конфликтов

Лучший способ бороться с конфликтами — предупреждать их.

Полезные привычки:

- регулярно общаться и обсуждать планы;
- уважать личные границы друг друга;
- выполнять договорённости и обещания;
- проявлять благодарность за помощь и поддержку;
- делиться эмоциями и проблемами вовремя, а не копить.
- создать семейные традиции или общие хобби.

Семья — это союз, где важно слышать и понимать. Чем больше доверия, тем меньше разрушительных конфликтов.

