Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья пгт Опарино» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Гмызина Л.Н., педагог-психолог

КОГОБУ ШИ ОВЗ пгт Опарино

**Конфликты. Пути решения конфликтных ситуаций.**

Конфликты между родителями и детьми - неизбежная часть семейной жизни. В условиях современного мира, где каждый член семьи сталкивается с уникальными вызовами, понимание и разрешение этих конфликтов становится особенно важным. Исследования показывают, что укрепление конфликтами не только укрепляет семейные связи, но и способствует эмоциональному развитию детей. В этом материале мы рассмотрим основные причины конфликтов и предложим ряд рекомендаций, которые помогут вам и вашей семье справляться с ними конструктивно.

**Конфликты между родителями и детьми могут возникать по множеству причин:**

1. *Разница* *в ожидании.* Родители часто имеют определенные ожидания в отношении поведения, успеваемости или бедующего своих детей. Когда дети не соответствуют этим ожиданиям, это может стать источником напряженности и конфликтов.
2. *Коммуникативные барьеры.* Недопонимание или нехватка навыков эффективной коммуникации могут привести к неправильной интерпретации слов, действий друг друга, что часто вызывает конфликты.
3. *Переходные периоды*. Пубертат и подростковый возраст – время значительных изменений, как физических, так и эмоциональных. Эти изменения могут усиливать конфликты из-за стремления подростков к независимости и самовыражению.
4. *Стресс и усталость.* Родители и дети могут испытывать стресс по разным причинам - работа, школа, социальные отношения. Все это может усилить конфликтные ситуацию
5. *Разные ценности и интересы.* С течением времени у детей могут развивать свои ценности и интересы, которые могут отличаться от тех, что прививают родители.
6. *Дисциплина и границы.* Разногласия по поводу правил и границ, установленных, в семье могут, провести к конфликтам.
7. *Влияние внешней среды.* Внешние факторы, такие как давление со стороны сверстников, социальные сети и медиа могут влиять на поведение детей и вызвать разногласия в семье.
8. *Соперничество между братьями и сестрами.* Конкуренция за внимание и ресурсы родителей может привести к конфликтам не только между детьми, но и с родителями, которые могут пытаться вмешаться.

Чтобы избежать конфликтов, важно правильно воспитывать своего ребенка. Психологи предлагают следующие 10 советов по профилактике конфликтов с детьми.

- **Главный принцип воспитания – это единство требований.** Этот принцип, автор которого является великий педагог Макаренко, знаком каждому. И является весьма действенным.

- **Последовательность в правилах.** Установите четкие и последовательные правила, которые понятны ребенку. Будьте справедливы в применении последствий за нарушение правил.

- **Позитивное подкрепление.** Поощряйте и хвалите ребенка за хорошее поведение и достижения. Используйте позитивное подкрепление, чтобы мотивировать ребенка следовать правилам.

- **Навыки управления эмоциями.** Помогайте детям развивать навыки самоконтроля и управления своими эмоциями. Обсуждайте различные способы управления гневом, разочарованием, стрессом.

- **Общение, как источник информации.** Общение с ребенком позволит больше знать о нем, о его проблемах. Детям необходимо выговориться, поделиться эмоциями. Создайте среду, в которой дети чувствуют себя комфортно, выражая свои мысли и чувства.

- **Уважение и понимание.** Проявляйте уважение к мнению и чувствам ребенка, даже если вы с ним не согласны. Поддерживайте эмпатию, стараясь понять, что стоит за поведением или словами ребенка.

- **Участие в принятии решений.** Вовлекайте детей в процесс принятия семейных решений, чтобы они чувствовали свою значимость и ответственность. Обсуждайте различные способы справляться с гневом, разочарованием и стрессом.

- **Совместное времяпровождение.** Проводите время вместе, занимаясь совместными активностями, которые укрепляют семейные связи. Это может быть как регулярные совместные ужины, походы, игры.

- **Забота о собственном эмоциональном состоянии.** Важно, чтобы родители также следили за своим эмоциональным состоянием и умели справляться со стрессом. Демонстрируйте детям пример здорового управления эмоциями и конфликтами.

Следуя этим рекомендациям, родители смогут создать более и поддерживающую атмосферу в семье, способствующую развитию здоровых отношений с детьми.