Консультация для родителей

**«Правила семейных конфликтов»**

Сколько неприятных моментов приносят в нашу жизнь **конфликты!** Но невозможно, чтобы **конфликтов в** семье не было совсем, поскольку особенностью **семейных**отношений является то, что в брак вступают люди противоположного пола с абсолютно разными историями жизни и разным воспитанием и при этом они вынуждены каким - то образом уживаться друг с другом под одной крышей.

Так что же такое **конфликт?** **Конфликт** – это столкновение противоположных интересов, взглядов; спор, грозящий осложнениями. **Конфликт возникает там,** где есть проблема.

**Конфликты**в семье отрицательно сказываются на здоровье детей, потому как создают почву для стрессов, которые в свою очередь снижают защитные функции организма, способствуя тем самым частым заболеваниям малышей. Ребенок из **конфликтной**семьи очень тяжело будет адаптироваться в любом детском коллективе, а потом – в социуме, частыми его спутниками будут депрессия, неуверенность в себе, страхи, пониженная самооценка. В подростковом возрасте такие дети становятся неэмоциональными и замкнутыми, и часто находят утешение в том, что запрещено – курении, выпивке, наркотиках, уходах из дома.

Поэтому, если**конфликт неизбежен**, необходимо помнить следующее:

1. Ребенок не должен видеть **родителей ссорящимися.**

2. Не затягивайте Ваши ссоры, ибо это создает в семье длительный эмоциональный дискомфорт для детей.

3. Ни в коем случае не втягивайте в **конфликт**ребенка в качестве свидетеля.

4. Под *«горячую руку»* не формируйте у ребенка плохое представление друг о друге.

5. Умейте вовремя поставить точку и овладеть собой в процессе ссоры.

Помните: если даже вы остынете и помиритесь, ребенок ещё долго будет переживать.

Чтобы уберечь семью от скандалов и недопонимания, стоит приложить максимум усилий, как мужу, так и жене и усвоить несколько простых **правил,** помогающих предотвратить или разрешить **конфликтную ситуацию в семье.**

1. Сохраняйте спокойствие. Каким сильным не было бы желание высказать всё и сейчас, - лучше воздержаться и унять свой запал. Ни в коем случае НЕ переходите на личности, не унижайте друг друга, а тем более, не говорите обидных слов о родственниках мужа или жены. Помните: когда вы помиритесь, сказанных слов назад уже не вернёшь!

2. Контролируйте свой тон и не переходите на крик. Зачастую такой способ решения проблемы заканчивается очень просто: один из супругов хлопает дверью и полностью уходит от разговора.

3. Дайте возможность друг другу выговориться. Первым начать диалог лучше *«обиженной»* стороне. Не перебивайте друг друга, не припоминайте все прошлое.

4. Старайтесь не терять чувство юмора. Если ссора произошла из-за пустяка, то стоит попробовать перевести всё в шутку. Это один из самых простых способов решения **конфликта,** но не менее действенный.

5. Обратитесь за помощью к **семейному психологу.** В случае, когда **конфликт зашёл в тупик**, а попытки самостоятельно решить проблему не увенчались успехом, стоит непременно получить **консультацию специалиста**.

Назвать себя настоящей, счастливой семьей могут только те, кто смог победить разногласия, научился учитывать мнение партнера, примиряться с мелкими недостатками и помогать друг другу в решении крупных проблем.