**Памятка для родителей!!!!!!***Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях.*

1. Если вы хотите научиться избегать конфликтных ситуаций, для начала
необходим сознательный отказ от них, возведенный в принцип. Практически
он трансформируется в установку всего вашего поведения на этот отказ -
упорный, стойкий!

2. Чтобы выработать в себе этот отказ, нужно понять: в конфликтах
никто никогда никому ничего не может доказать. «Ему разве что-нибудь
докажешь?!». Это в равной степени относится к каждому участнику
конфликта, поскольку отрицательное эмоциональное воздействие блокирует
способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, т. е.
останавливает работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать,
когда кто-то из сторон находится в состоянии отрицательного возбуждения.
3. Если так уж получилось, что вы незаметно для себя оказались
втянутым в конфликт, главное - вспомнить: нужно замолчать! Не от
«противника» требовать - «замолчи!», «прекрати!», а от себя! Добиться этого
от себя легче, чем от другого.
4. Молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации и тем
самым прекратить ее. Это же просто: для ссоры, для конфликта, скандала
нужно участие двух сторон, а если одна исчезла - с кем ссориться?
5. Если ни один из участников не склонен пресечь конфликт, обоих
очень быстро захватывает отрицательное эмоциональное возбуждение. Его
напряжение стремительно возрастает. В таком «диалоге» взаимные реакции
участников только подливают масла в огонь. Отрицательное эмоциональнее
возбуждение одного человека никогда не сможет уменьшить такое же
возбуждение у другого - они только взаимно подкрепляют друг друга. Чтобы
погасить это возбуждение, нужно убрать то, что его подкрепляет. Вот почему
нужно кому-то замолчать...
6. Следует всячески избегать словесной констатации отрицательного
эмоционального состояния партнера («А чего ты нервничаешь, чего
злишься?», «Ты никогда меня не можешь понять!»), так как это только его
укрепляет и усиливает.
7. Конфликт можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты. Но если
при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно
вызвать аффект страшной, разрушительной силы. Известны трагические
случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».
8. Подростки часто перенимают наше отношение к конфликтам и к миру.
Войну может победить только отказ от войны. Нужно учить подростков
отказываться от конфликтов. А это достигается, прежде всего, силой
собственного примера взрослых.
9. Ссоры, семейные скандалы и конфликты в школе - все это может
обернуться для подростка страхами, чувством безысходной обездоленности,
невротическим развитием, психопатиями. И об этом родителям необходимо
помнить.