**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.