**Рекомендации по решению конфликтов в школе и внутри семьи**

Уважаемые папы и мамы! Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы изменения эти были в лучшую сторону!

1. Прежде чем Вы вступаете в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого Вы хотите получить.

2. Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.

3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.

4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счѐты.

5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.

6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.

7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать от стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.

8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.

9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.

10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

*Полезная информация*

Подростковую психику нередко называют периодом «гормональной дури». У подростка происходит поиск и становление своего «я» - это стремление освободиться от влияния взрослых и общаться со сверстниками. Такие реакции порождают меньше конфликтов и проходят мягче в семьях, где присутствует уважение друг к другу, взаимопонимание, где подросток, как и остальные члены семьи, имеет право голоса, где у всех есть права и обязанности.

*Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подросших детей?*

1. Не следует видеть в самостоятельности ребѐнка угрозу его лишиться.

2. Помните, что ребѐнку нужна не столько самостоятельность, сколько право на неѐ.

3. Чтобы ребѐнок выполнил то, что вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.

4. Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.

5. Не создавайте в семье «революционную ситуацию», а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить еѐ мирным путѐм.

6. Не забывайте слова И.-В. Гѐте: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках».

*За и против чего ведѐт борьбу ребѐнок в переходном возрасте?*

1. За то, чтобы перестать быть ребѐнком.

2. За прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.

3. За утверждение среди сверстников.

4. Против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости. *Советы для родителей:*

• помочь ребѐнку найти компромисс души и тела;

• все замечания делать доброжелательным, спокойным тоном, не использовать ярлыков;

• подробно познакомить подростка с устройством и функционированием организма, подобрать соответствующую литературу по этому вопросу;

• необходимо помнить, что пока развивается тело ребѐнка, болит и ждѐт помощи его душа.