

**Тренинг для родителей
по практической программе для родителей
(законных представителей) обучающихся**

«Общение без конфликтов»

**Конфликт любой всегда уладит
мудрец, владеющий собой**

Как не наказывать сгоряча?

- 1. Ребёнок будет слушаться, боясь наказания, и его можно будет контролировать;
- 2. Он поймёт, как вам важно, чтобы он послушался;
- 3. Он, наконец, начнёт вас уважать;
- 4. Вас в детстве наказывали, и вы сейчас довольны собой, так же будет и с ним, вырастет – спасибо скажет;
- 5. Других способов добиться цели, просто нет.

Последствия физических наказаний

- злость, обида, желание мести;
- лживость, изворотливость;
- развитие агрессивности;
- эмоциональная заторможенность, неспособность воспринимать справедливую критику;
- неуверенность в себе, низкая самооценка;
- стремление решать конфликты с позиции силы;
- ребёнок чувствует себя нелюбимым, разрушаются семейные связи.

Как обуздать гнев и раздражение?

- учитесь сдерживать гнев и раздражение с помощью глубокого дыхания, счёта до 10, сильного надавливания на подушечки пальцев поочерёдно и т.д.;
- вспомните ребёнка совсем маленьким, мысленно проследите его путь до сегодняшнего дня;
- признайте, что вы в гневе, поведение ребенка вас злит до крайности;
- поставьте ситуацию на паузу (выпейте чай, выйдите погулять, приступите к делам, обычным в это время суток).

Провоцирующие и не провоцирующие высказывания

ПРОВОЦИРУЮТ КОНФЛИКТ

Ты на кого голос повышаешь ? !
А кто за тебя убирать будет?
Ты что забыл с кем разговариваешь?
Сколько можно в интернете сидеть?
Ну вот и даждался. Вот и расхлёбывай
теперь.
Так, я тебя предупреждала, чтобы не
одной жалобы из школы не было?
И в кого ты такой?

НЕ ПРОВОЦИРУЮТ КОНФЛИКТА

Как хорошо, что ты перестал кричать,
теперь можно и поговорить.
Ты будешь убирать до обеда или
после?
Мне кажется несправедливым, что ты
так со мной разговариваешь.
Ты не забыл, что через 15 минут
кончается время, отведённое на
интернет?
Надеюсь, теперь ты понимаешь, что так
поступать – себе вредить.
Я сегодня очень расстроилась, когда
поговорила с учителем.
В нашей семье так не принято.