



### **Папы и мамы! Бабушки и дедушки!**

1. Научитесь слушать своего ребенка в радости и горести.
2. Будьте хорошим примером для своих детей.
3. Вы ответственны за судьбу ребенка, создавайте условия для его развития.
4. Занимайтесь воспитанием постоянно, а не от случая к случаю
5. Начинайте воспитание ребенка с воспитания себя.
6. Обращайтесь с ребенком как с равным.
7. Как можно чаще одобрительно улыбайтесь своему ребенку.
8. Поощряйте ребенка жестами, ему всегда будет тепло и уютно.
9. Словесно выражайте одобрение маленькими успехами, поведением ребенка.
10. Учите ребенка быть благодарным за любые знаки внимания.
11. Принимайте ребенка таким, каков он есть, давая ему возможность измениться.
12. Предъявляя к ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.

13. Развивайте в ребенке положительные эмоции, почаще дарите ему свое время и внимание.
14. С пониманием относитесь к переживаниям и страхам ребенка.
15. Не высмеивайте их и не пытайтесь решительными мерами искоренить этот страх.
16. Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом деле.
17. Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения.
18. Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте.
19. Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом.
20. Верьте в то, что ваш ребенок заслуживает доверия и отвечает за свои действия.
21. Проявите мудрость и широту души, милосердие и благородство.



### **Помните!**

Ваше внимание, любовь, ласка, дружеское участие и расположение могут сделать для ребенка больше, чем самый дорогой подарок.

**2023, г. Иркутск**

**Государственное  
общеобразовательное казенное  
учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная)  
школа №3 г. Иркутска»**

**Памятка для родителей**

## **Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях**



**Педагог – психолог: Гриднева К. А.**

## 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 эмоциональное 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.

