**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА КОНСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ**

1. Если вы хотите научиться избегать конфликтных ситуаций, для начала необходим сознательный отказ от них, возведённый в принцип.
2. Чтобы выработать в себе этот отказ, нужно понять: в конфликтах никто никогда никому ничего не может доказать, поскольку отрицательное эмоциональное воздействие блокирует способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, то есть останавливает работу мысли.
3. Если так уж получилось, что вы незаметно для себя оказались втянутым в конфликт, главное – вспомнить: нужно замолчать!
4. Молчание даёт возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить её.
5. Следует всячески избегать словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнёра, так как это только укрепляет и усиливает его.
6. Конфликт можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать аффект разрушительной, страшной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».
7. Подростки часто перенимают наше отношение к конфликтам. И к миру. Войну может победить только отказ от войны. Ссоры, семейные скандалы и конфликты – всё это может обернуться для подростка страхами, чувством безысходной обездоленности, невротическим развитием, психопатиями.