**Советы психолога**

В жизни каждого человека бывают конфликтные ситуации. Они могут быть и в семье между родителями и детьми.

Как правильно вести себя ребятам в ситуации конфликта, чтобы выйти из него с наименьшими потерями?

Здесь пригодится **«Кодекс поведения в конфликте».** Думаю, вам будет интересно с ним познакомиться и использовать в последующей жизни.

И так, важно помнить, что в ситуации аффекта конструктивно разговаривать невозможно. Если она произошла, надо дать возмущённому человеку «выпустить пар», одновременно представляя себя «под колпаком». Попробуйте спокойно обосновать претензии, изложить факты, не касаясь эмоций.

Сбивайте агрессию неожиданными приёмами (попросите совета, сделайте комплимент и др.), т.е. необходимо переключить человека в другое состояние, с отрицательных эмоций на положительные. Не давайте отрицательных оценок.

Говорите о своих чувствах. Попросите сформулировать желаемый конечный результат и проблему, которая является препятствием.

Помните, нельзя кричать, это только усилит конфликт.

Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину. Это вызывает чувство уважения.

Ничего не надо доказывать, так как в процессе доказательства человек настроен эмоционально отрицательно и у него блокируется рациональная часть мозга.

Замолчите первым. Молчание поможет вам прекратить ссору, достигнуть эмоционального успокоения, снижения напряжённости.

Уходя, не хлопайте дверью. Разговор необходимо вести, когда родители остыли, могут разумно, без эмоций рассуждать о проблеме.

Победит не тот, кто перекричит, а тот, кто сумеет выдержать паузу*.*