**Советы психолога: как избежать конфликта между родителями и детьми**

Конфликты подстерегают нас на каждом шагу, даже в самой идеальной семье они неизбежны. Из этого следует вывод, что нам нужно научиться не столько избегать конфликтов, сколько решать их. Это поможет минимизировать их риск и решить возникшие трудности. Что же советуют психологи, как избежать конфликтов между родителями и детьми? Пожалуй, в семьях они возникают наиболее часто, потому что интимное пространство в этой особенной социальной группе намного меньше, чем во всех остальных. Тема нашей статьи: «Советы психолога: как избежать конфликта между родителями и детьми».

Советы психолога: как избежать конфликта между родителями и детьми во многом зависят от пола вашего ребенка. Интересный факт, что с дочерями конфликты возникают намного чаще, чем с сыновьями, по той причине, что для дочери в общении нужно больше интимного пространства, чем для сына. Из этого видим, что конфликты по своей природе возникают не от того, что члены семьи слишком далеки друг от друга, а, наоборот, от тесного их взаимодействия. Поэтому, если у вас возникают конфликты – не стоит паниковать или обвинять себя, это целиком нормальное явление, с которым сталкивается каждый. Для того, чтобы избежать конфликтов между родителями и детьми, нужно понять сущность этого понятия, причины их возникновения, а потом рассмотреть способы, как их решать.

**Причины возникновения детско-родительских конфликтов и, способы их разрешения**

Конфликты между родителями и детьми — часто встречаемое социальное явление, которое сопутствует взрослению ребенка и формированию его личности. Конфликты родителей и подростков могут возникнуть и при самых теплых отношениях — они не обходят стороной даже благополучные семьи. Почему возникают конфликты между родителями и детьми? Для ответа на этот актуальный вопрос необходимо понимать природу конфликтной ситуации и знать способы ее урегулирования.

В поисках причин конфликтов между родителями и детьми не стоит углубляться в дебри семейной психологии или социологии — они лежат на поверхности и общеизвестны.

**Причины конфликтных ситуаций**

* Недостаточное внимание или, наоборот, чрезмерный родительский контроль по отношению к подрастающему поколению, отсутствие грамотной воспитательной политики, нежелание выслушать непременно приведут не только к ссорам и скандалам, но и нанесут вред психологическому развитию подростка.
* Столкновение интересов старшего и младшего поколений. Удовлетворение потребностей и желаний одной стороны без учета интересов и нужд другой приводит к мощным эмоциональным всплескам негативной энергии.
* Среди качеств родителей, приводящих к конфликтам в семье, можно выделить консервативный склад ума, приверженность к вредным привычкам, авторитарность мнения. Среди детских качеств к конфликтам приводят эгоизм, непослушание, плохая успеваемость в школе, упрямство, лень и лживость. Такое противоречие обязательно найдет выход в виде ссоры.
* Отсутствие гармонии в семье. Если в основе взаимоотношений супругов лежит неприязнь друг к другу, то уровень психологического напряжения в семье будет иметь тенденцию к нарастанию. Атмосфера постоянной вражды между родителями может привести к психическим отклонениям в развитии ребенка.
* Проблемы бытового и социального характера. Часто родители переносят негатив от груза проблем в общение со своими детьми, что приводит к формированию у ребенка комплексов и чувства вины.
* Неспособность или нежелание родителей ограничивать слишком вольное поведение детей. Ребенок, чувствуя собственную безнаказанность и вседозволенность, начинает вести себя соответственно. И неприятности приходят в виде проблем с законом, в отношениях со сверстниками и родителями.
* Психологическая незрелость родителей. Отсутствие у старшего поколения мудрости общения с ребенком и элементарных знаний об особенностях воспитания являются причинами недопонимания и разногласий.
* Возрастная составляющая. У каждого периода развития ребенка есть свои характерные нюансы, которые родители должны учитывать при общении с ним.

Психологи выделяют два таких возрастных периода:

младший школьный возраст — в этот период социальной адаптации критика со стороны взрослых воспринимается особенно остро;

подростковый период — этап, когда все внутренние противоречия ребенка выходят наружу, у подростка возникает желание выразить протест не только школе, учителям и сверстникам, но и всему миру.

**Способы разрешения спорных и конфликтных ситуаций:**

* Воспитание у родителей способности идти на уступки и искать компромисс. Нахождение подходящей альтернативы дает возможность каждому участнику спора понять друг друга и найти конструктивное решение. Родителям необходимо осознавать, что поиск компромиссного решения — это не предоставление ребенку «стандартного набора» советов и инструкций, а оказание ему помощи в выборе оптимальной модели поведения и в осознании ответственности за принятое решение.
* Способность рассматривать конфликты родителей и подростков не как проблему, а как сигнал о пробелах в воспитательном процессе. Следует проявить внимание по отношению к ребенку, осознать тот факт, что взгляды на жизнь у родителей и детей могут существенно различаться.
* Родителям следует восполнить пробелы в своих знаниях в воспитании детей. Каждый этап взросления сопровождается типичными для этого периода конфликтами. Но знающие родители умеют контролировать эти процессы и знают, как предотвратить развитие обычных разногласий в более негативную ситуацию.
* Формирование общих семейных увлечений. Необходимо, чтобы каждый член семьи в случае возникновения конфликтной ситуации имел возможность трансформировать негативную энергию в положительную. Общие интересы помогут семье не только скорее примириться после ссоры, но и предоставят отличную возможность отвлечься и избавиться от разрушительной агрессии.
* Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства между всеми членами семьи. Каждый, будь то взрослый или ребенок, должен принимать участие в домашних делах. Когда все обязанности взваливаются только на одного человека, это непременно приводит к обидам и спорам. Кроме того, поручение детям несложных дел развивает в них чувство ответственности и осознание своей значимости в социуме.
* Постоянное доверительное общение взрослых с ребенком, понимание его внутреннего мира. Важно не оставлять ребенка наедине с собственными переживаниями, необходимо научиться слушать и сопереживать, проявлять поддержку и заботу.
* Контроль раздражения и недовольства. Прежде чем выплеснуть эмоции, нужно вспомнить, что ребенок всего лишь копирует поведение своих самых близких людей — родителей. В конфликтных ситуациях поведение подрастающего поколения во многом зависит от того, какой пример им был подан взрослыми.
* Предоставление ребенку права выбора. Данный пункт имеет особое значение в подростковый период, когда желание свободы превышает все допустимые пределы. Крайне важно на этом этапе относиться к подростку как к самостоятельной личности, принимать его интересы, уважать личное пространство, считаться с его позицией.
* Терпимость к недостаткам. Ни в коем случае нельзя сравнивать своих детей с кем-либо еще — каждый ребенок индивидуален и уникален. Вместо того чтобы искать изъяны, лучше дать ребенку возможность проявить себя как самостоятельной и индивидуальной личности. Конечно, все это должно проходить под незаметным контролем взрослых.

В большинстве случаев отсутствие взаимопонимания и желания учитывать мнение друг друга являются главной причиной семейных скандалов. В результате радостная семейная жизнь превращается в постоянные дрязги и конфликты с родителями. Если перестать руководствоваться исключительно своими интересами, то любую ситуацию можно разрешить так, что все стороны останутся довольны. Это позволит сгладить конфликты, улучшить психологическую атмосферу в семье и наладить отношения между родителями и детьми.