**Уважаемые родители!**

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь.

Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону.

**Техника « 5 вопросов»**

Сядьте напротив друг друга и задайте вопрос

1.Что произошло? Что случилось?

2.Что ты подумал, когда это случилось?

3.Что ты почувствовал тогда и сейчас?

4.Кому от этого стало плохо?

5.Что можно сделать, чтобы восстановить и больше такого не происходило никогда?

Что случилось?», «Почему ты плачешь?» — мы задаём ребёнку эти вопросы и думаем, что проявляем участие. А когда не получаем ответа или слышим краткое «ничего!» — недоумеваем. Задавать вопросы — это просто, а вот отвечать на них, когда ты зол и обижен на весь мир, — совсем нет.

**1.Назовите переживания ребёнка «по имени»**

На возмущённое «Он отнял мою машинку!» можно сказать привычное и, казалось бы, успокаивающее «Ну ничего, поиграет и отдаст». Или просто назвать его чувства: например, сказать «Ты очень огорчён». Вот только в первом случае вы показываете ребёнку, что его чувства не важны, оставляя его наедине с его обидой. Ему приходится доказывать, что тут есть из-за чего расстраиваться — и он продолжает плакать и кричать. Вторая фраза дает ему понять – мама с ним рядом, она слышит и понимает.

**2. Повернитесь к ребёнку лицом**

Когда вы хотите выслушать ребёнка, ваши глаза должны быть на одном уровне. Если ребёнок маленький — можно присесть рядом с ним или взять его на руки. Важно показать, что всё ваше внимание безраздельно принадлежит ему. Разговор не получится, если вы будете смотреть на ребёнка сверху вниз или возиться на кухне, иногда оглядываясь через плечо. «Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать», — пишет Гиппенрейтер. Эти сигналы бессознательно считывает ребёнок любого возраста, и вы не сможете активно выслушать его, попутно смотря телевизор или читая газету.

**3.Делайте паузы**

Если ребёнок после вашей реплики молчит — не засыпайте его своими предположениями и замечаниями. Пауза даст ему время подумать, разобраться в своих переживаниях и почувствовать, что вы рядом и никуда не спешите.

**4. Не бойтесь ошибиться**

Делая предположения о душевном состоянии ребёнка и причинах его переживаний, вы можете ошибиться. Этого не нужно бояться: ребёнок сам вас поправит и всё равно расскажет больше, чем отвечая на стандартные вопросы. Беседуя с ним, вы постепенно нащупаете, что именно заставляет его чувствовать себя расстроенным. А он, в свою очередь, успокоится, так как почувствует ваше внимание и желание его понять. При этом нужно стараться придерживаться метода активного слушания на протяжении всего разговора.