*Консультация для родителей*

## «Учимся жить без конфликтов»

**Попробуем сформулировать правила управления конфликтом.**

*1)* *Установить причину конфликта.*

*2)Не прерывайте товарища.*

*3)Умейте слушать и слышать друг друга* .

*4)Не делайте предположений (не решайте за другого).*

*5) Не переходите на личности и не оскорбляйте.*

*6) Уступайте друг другу.*

*7)Признавайте свои ошибки.*

*8)Уметь просить прощение и прощать.*

*9)По-настоящему работайте над решением проблемы. Предлагайте множество решений конфликта, пока не достигните соглашения, которое устроит вас обоих.*

*10) Закончите на позитивной ноте.*

**Мирилка (разучить)**

*Хватит нам уже сердиться,  
Веселятся все вокруг!  
Поскорей давай мириться:  
-Ты мне друг!  
-И ты мне друг!  
Мы обиды все забудем  
И дружить как прежде будем!*

Когда люди ссорятся или конфликтуют между собой, они обижаются друг на друга, а обида – это сильное чувство, от которого не всегда легко избавиться. На душе становится неприятно, тяжело. Помочь человеку справиться с собой и улучшить свое настроение, вам поможет

***Упражнение №1 «Воздушный шарик»***

Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполните легкие воздухом. Выдыхая воздух ртом, почувствуйте, как он выходит из легких.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте, как шарик наполняется воздухом и становится больше.

Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Сделайте паузу и сосчитайте до 5.

Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите дыхание, сосчитайте до 3.

Выдохните. Почувствуйте, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

Повторите еще 2 раза.

Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а все напряжение пропало.

*-*Но чтобы не было ссор и конфликтов, нужно научиться контролировать себя. Если вы чувствуете, что назревает этот конфликт, то что можно сделать, как можно контролировать себя? *(ответы детей)*

***Упражнение №2«Качества»***

Подчеркни те качества, которыми должен обладать человек, умеющий разрешать конфликты «мирным путем» (обидчивость, доброжелательность, грубость, вежливость, равнодушие, честность, раздражительность, гостеприимство, жадность, доброта, справедливость, скромность). Зачитывают по цепочке.

Этими добрыми качествами наделен каждый человек. Быть добрыми, честными, отзывчивыми – этому нужно учиться с детства. В каждом из вас есть маленькое солнце – это доброта. Оно согревает людей и помогает им в трудную минуту.

**Чтение стихотворения**

Чем ругаться и дразниться,   
Лучше нам с тобой мириться!  
Будем вместе улыбаться,   
Песни петь и танцевать,  
Летом в озере купаться  
И клубнику собирать,  
На коньках зимой кататься,  
Баб лепить, в снежки играть,  
На двоих делить конфеты,  
Все проблемы и секреты.  
Очень скучно в ссоре жить,  
Потому давай дружить!