**КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТА С РОДИТЕЛЯМИ?**

Часто бывает, что с самыми близкими людьми у нас складывается ситуация, казалось бы, полного непонимания. Все это приводит к ссорам, конфликтам, стрессам, существенно усложняет общение и жизнь в целом. Извечная проблема отцов и детей на деле не такая уж и неразрешимая, если подойти к ней с определенной долей разумности и спокойствия.

       Итак:

1. Если назревает семейный скандал, для начала выдохните, успокойтесь и максимально очистите свое сердце от возможного желания агрессивно ответить на выпады ваших родителей. Это поможет сосредоточиться вам на настоящей проблеме, а не на тех эмоциях, которые эта проблема вызвала.

2. Терпеливо выслушайте все претензии в ваш адрес. Не стоит перебивать и начинать доказывать свою правду, а уж тем более делать это на повышенных тонах. Контролируйте себя, обдумывайте каждое слово. Представьте, что вы находитесь на работе или в университете, и ваша задача – максимально грамотно и с наименьшими потерями разрешить конфликт в пользу ваших отношений и мира в семье.

3. Объективно оцените суть конфликта: где вы были не правы, где, возможно, были не правы ваши родители. Не бойтесь признавать свои ошибки, ведь с близкими нет места для гордости.

4. Говорите спокойно и дайте понять, что вам небезразлично, как будут строиться отношения с родителями, как вам это важно, и вы хотите мира. Будьте честными перед собой и вашими родными.

5. Ни в коем случае не замыкайтесь в себе и не обижайтесь. Обида имеет свойство поселяться в душе человека и разрастаться, как плесень. Будьте открыты, контактны – родители почувствуют ваш положительный настрой, и вы увидите, как градус их кипения постепенно снижается.

6. Лучший способ понять другого человека – встать на его место. Представьте, какие мысли могут быть у ваших родителей по поводу конфликтной ситуации, как они ее видят, возможно, они чего-то не знают или имеют неверную информацию.

7. Берите в расчет эмоциональное состояние ваших близких. Если они пришли уставшими с работы, у них был неудачный день, пожалейте их, не будьте эгоистами – лучше отложить острые темы до более спокойных времен.

8. В случае если вы никак не можете договориться, не доказывайте «с пеной у рта» свою правду. Помните, что в любом случае вам и вашим родителям необходимо найти компромисс. Это важное слово, свидетельствующее о вашей способности совершать взрослые поступки и решения. Да и победа такой ценой вам не понравиться – слишком горький вкус у нее.

9. Как правило, подобный уравновешенный подход к конфликтам заканчивается важным семейным разговором, и выясняются многие причины, вызывающие недопонимание. Совместно обсудите их и обязательно сделайте для себя выводы на будущее. Делайте семейные советы регулярным и разговоры на серьезные темы не будут восприниматься, как очередной скандал, а наоборот – станут отличной традицией и проявлением здоровых взрослых отношений.

10. Помните: именно с мира в семье начинается мир во всем мире. Берегите своих близких!