**«Конфликты при детях: 14 рекомендаций для родителей»**

Совершенно невозможно избежать разногласий в отношениях между супругами, если они не общаются вообще. Бывают дни, когда на нас накатывает плохое настроение, у нас возникают различные, порой противоречивые взгляды, и мы можем показывать ненадлежащий гнев — такова природа человека. Но нельзя забывать, что дети внимательно наблюдают за каждым вашим шагом. Важно после конфликта извиниться и помириться на глазах у детей, показывая, как правильно решать споры. Вот 14 советов для поддержания спокойствия:

1.Излагайте проблему нейтрально, избегая нападений.

2.Четко формулируйте ожидания, начиная с "я чувствую".

3.Сосредоточьтесь на текущем вопросе, не вспоминая прошлое.

4.Контролируйте слова в присутствии детей, избегайте оскорблений.

5.Демонстрируйте уважение, общаясь спокойно.

6.Не обвиняйте, ищите решения вместе.

7.Не угрожайте пустыми словами.

8.Пишите друг другу записки.

9.Объясняйте детям, что конфликт разрешен.

10.Признавайте конфликт, если ребенок спрашивает.

11.Формулируйте простые объяснения, чтобы дети не винить себя.

12.Разрешайте выражать любые эмоции, но объясняйте границы поведения.

13.Ожидайте различий в подходах к задачам, учите детей адаптации.

14.Устраивайте свидания для укрепления отношений.