

*Возрастной кризис* — это неизбежный этап в жизни каждого человека. Большинство детских психологов сходятся во мнении, что для ребенка возрастные кризисы просто необходимы, не пережив их, малыш не сможет полноценно развиваться. В жизни ребенка чередуются стабильные и кризисные периоды – это своеобразный закон развития детской психики.

Начало и конец кризиса определить довольно сложно. Обычно в это время ребенок практически не поддается воспитанию, не действуют уговоры и договоренности, которые успешно применялись родителями ранее. Поведение ребенка становится необъяснимым, реакция на различные ситуации довольно бурная.

На фоне детского непослушания могут возникать конфликты между родителем и ребенком. И главная задача родителей в такие периоды, состоит в том, чтобы конструктивно разрешить возникающие конфликты.

Наиболее общие **принципы и правила разрешения конфликта** предполагают следующие действия:

1. Возьмите под контроль свои эмоции, попытайтесь осознать в чем истинная причина их возникновения.
2. Поймите причины возникшего конфликта, выясните какие цели преследует ваш ребенок.
3. Внимательно выслушайте своего ребенка, поймите его позицию, эмоции.
4. Вести диалог с ребенком нужно в спокойном тоне.
5. В процессе диалога помните, что вы решаете возникшую проблему, а не осуждаете своего ребенка, его характер, поведение.
6. Используйте «Я-высказывание», начинайте свои фразы со слов «Я думаю...», «Я считаю...», «Я чувствую...» и т.д.
7. Постарайтесь разобраться с ребенком возникшую конфликтную ситуацию по пунктам, найти что-то положительное для себя.
8. Найдите общие взгляды и интересы и постарайтесь прийти к согласию.

Также нужно помнить, что не следует скрывать, умалчивать проблему, лежащую в основе конфликта. Решая возникшие конфликтные ситуации таким образом, вы показываете ребенку истинную заинтересованность. Ребенок видит, что вам не безразлично то, что с ним происходит. Помните, для ребенка кризисные периоды тоже не проходят незаметно. Ему трудно находить общий язык с окружающими, контролировать свои эмоции и поведение. Ваша поддержка и грамотное поведение лучшая помощь в преодолении возрастного кризиса.