**Как избежать конфликтные ситуации в семье в условиях карантина.**

В замкнутом пространстве между членами семьи очень часто возникает напряжение. Это связано с разными сдержанными чувствами: раздражение, смущение, стыд, вина, грусть, разочарование, возбуждение, радость. Когда люди находятся все свободное время вместе, опасность ссор, действительно, увеличивается. Наружу всплывают все нерешенные конфликты. С кого начинается конфликт — неважно, если человек не умеет работать со своим состоянием. А во время карантина все обиды накапливаются как снежный ком, и конфликты проявляются особенно остро.

Чтобы избежать ссор, необходимо начать с себя. Если мне будет хорошо, то я могу передать это состояние и партнеру. Взрослым необходимо научиться брать ответственность за себя, свои слова и поступки. Дети этого делать в полной мере не умеют, они могут лишь брать с нас пример.

**Как избежать ссор?**

1. Проанализировать свое состояние и поменять отношение к ситуации. Не нужно задаваться вопросами «почему мой ребенок такой непослушный?», «почему мой муж такой плохой?», «почему моя мама меня не понимает?». Причина всегда найдется, потому что без нее у вас бы не было переживаний. Важно понять, с какой целью вы переживаете, конфликтуете, кричите на ребенка, чему хотите его научить. Помогут ли слезы, обида и злость решить проблему? Что я могу сделать, чтобы был результат?

2. Проанализировать поведение. Необходимо не только сохранять спокойствие, но и наладить коммуникацию. Например, уменьшить тон, жестикуляцию, убрать напряженность. Важны и формулировки сказанного. Нужно общаться не через претензии, а через «я-сообщение». То есть говорить о себе. Например, «мне было бы очень приятно, если бы ты убрал игрушки», «мне неприятно, когда меня не слышат».

3. Не уходить от конфликта, а решать его. Научиться договариваться с партнером и ребенком. Подумать, как мы вдвоем/втроем/впятером можем решить ситуацию. При этом важно поддерживать друг друга и относиться к другому члену семьи с пониманием. И ни в коем случае не припоминать старые обиды. Думаю, что сейчас самое лучшее время для такого разговора.

4. Одна из важных вещей во время карантина это – режим. Организуйте своему ребёнку череду занятий, отдыха и подвижных игр. Привлекайте детей к обязанностям по дому – это поможет детям почувствовать свою значимость.

5. Дистанционное обучение лучше проводить в утренние часы, либо послеобеденное время.

6. Если не получается решить проблемы самостоятельно, всегда можно обратиться к психологу. Нерешенные конфликты могут довести не только до развода, но и до депрессии, эмоциональных срывов и станут причиной многих болезней.