Семья — это самое важное, что есть в нашей жизни. Она окружает нас с момента нашего рождения и сопровождает всю жизнь. К сожалению, ни жизнь под одной крышей, ни расстояние — не способны помочь избежать конфликтов. Исключить конфликты из всей семейной жизни вряд ли получится, а вот сократить их количество, при желании, возможно.

**Как избежать конфликтов с родителями**

1. Если вы чувствуете, что вас провоцируют, накручивают или выводят из равновесия – выдохните и успокойтесь. Очистив свой разум от закипающих эмоций, у вас гораздо лучше получится разобраться в сложностях сложившейся ситуации.
2. Если в ваш адрес высказываются претензии – выслушайте их не перебивая говорящего. Контролируйте не только свои эмоции, но и слова, что вы произносите. Любое не к месту (или неудачно) сказанное слово может быть использовано не в ваше пользу.
3. Здраво оценив ситуацию, выясните, где неправы вы, а где неправы ваши родители. Не бойтесь признать свои ошибки.
4. Не повышайте голос, дайте понять родителям, что для вас важны ваши отношения с ними.
5. Не таите обиду, не оставляйте недосказанности, они имеют свойство разрушать отношения изнутри. Будьте откровенны и честны как с собой, так и со своими родителями.
6. Учитывайте настроение и состояние здоровья не только своего, но и своих родителей, все мы люди и у всех бывают перепады в настроении. Не будьте эгоистами.

**Как избежать конфликтов с детьми**

1. Каждый раз, когда ваш ребенок, как вам кажется, напрашивается на конфликт – задумайте, для чего он это делает. Очень часто причиной конфликта становится банальная нехватка внимания со стороны родителей.
2. Для детей очень важно ощущать как к ним относятся. Если он просит что-то купить: переключите его внимание или объясните как можно подробнее, почему вы не можете этого сделать. В противном же случае ребенок ощутит безразличное к нему отношение, что обязательно приведет к очередному конфликту.
3. Как можно чаще общайтесь со своими детьми, это поможет узнать вам об их желаниях, страхах, настроении. И поможет избежать истерик с большим количеством негативных эмоций.
4. Избегайте жесткой критики в адрес детей. Наверняка вам тоже неприятно, когда вам говорят, что вы плохая. Если ваш ребенок в чем-то не прав, сделав ему замечание, объясните как стать лучше.

**Как избежать конфликтов со второй половинкой**

1. Уважительно относитесь ко второй половинке, к его интересам, вкусам, предпочтениям и т.д.
2. Вы полюбили его таким, какой он есть, не стремитесь его переделать.
3. Не забывайте, что в отношениях вас двое, не предъявляйте тех требований, которые не можете сами осуществить.
4. Искренность – это один из самых важных ключиков успешных отношений.
5. Прежде чем обидеться, задумайтесь, что на самом деле в вас говорит, может это лишь усталость от рабочего дня, а может, это голод.
6. С помощью пряника можно получить гораздо больше, нежели при помощи кнута. Чаще хвалите и изредка напоминайте о том, что нужно сделать.
7. И вы, и ваша вторая половинка – люди, а людям, как известно, свойственны перепады настроения. Простите это и ему, и себе. Не ждите моментального удовлетворения ваших желаний, особенно если он не в духе.
8. Заметили, что любимый пытается начать конфликт, сведите это в шутку, не получается – переключите его внимание на что-нибудь приятное. Поцелуйте или скажите что-нибудь ласковое.