

## Памятка для родителей

### «21 способ избежать конфликта и наладить отношения с ребенком»



#### 1. Игнорируйте неправильное поведение.

«Техника игнорирования» может быть очень эффективной, но выполнять ее следует правильно. Вот несколько условий, о которых необходимо помнить:

- Не обращать внимания - значит, абсолютно не обращать внимания. Никак не реагируйте на ребенка - не кричите, не смотрите на него, не разговаривайте с ним. (Внимательно следите за ребенком, но занимайтесь при этом каким-то делом.)
- Полностью игнорируйте ребенка до тех пор, пока он не перестанет вести себя плохо. Это может длиться и 5, и 25 минут, так что наберитесь терпения.
- Остальные члены семьи, находящиеся в одной комнате с вами, также должны игнорировать ребенка.
- Как только ребенок перестанет себя неправильно вести, вы должны похвалить его. Например, можно сказать: "Я так рада, что ты перестал кричать. Мне не нравится, когда ты так кричишь, у меня от этого болят ушки. Теперь, когда ты не кричишь, мне гораздо лучше". "Техника игнорирования" требует терпения, а главное, не забывайте, вы игнорируете не ребенка, а его поведение.

#### 2. Уходите.

Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой, вам нужно время, чтобы прийти в себя. Дайте возможность и себе, и ребенку успокоиться. Используйте отвлекающий маневр.

#### 3. Используйте отвлекающий маневр.

Лучше всего этот способ срабатывает до того, как ребенок раскапризничается так, что вам до него будет уже не достучаться. Малыша отвлечь очень легко, например игрушкой или другим желанным для него предметом. Но как только дети подрастут (после 3 лет), вам понадобится более творческий подход, чтобы сосредоточить их внимание на чем-то совершенно отличающемся от предмета ссоры. Помните: чем раньше вы вмешаетесь, и чем оригинальнее окажется ваше отвлекающее предложение, тем выше ваши шансы на успех.

#### 4. Смена обстановки.

Смена обстановки часто позволяет и детям, и родителям перестать чувствовать себя в тупике. Кто же из супругов должен забрать ребенка? Вовсе не тот, кто более "озабочен" проблемой, - вопреки расхожему мнению (это исподволь поддерживает парадигму "мама в ответе за все"). Такую миссию следует возложить на себя родителю, который в данный конкретный момент проявляет большую жизнерадостность и гибкость. Приготовьтесь: при смене обстановки ваше дитя сначала расстроится еще сильнее. Но если вам удастся преодолеть такой момент, вы оба, без сомнения, начнете успокаиваться.

## **5. Используйте замену**

Если ребенок делает не то, что требуется, займите его тем, чем нужно. Детей необходимо учить тому, как, где и когда правильно себя вести. Ребенку недостаточно сказать: "Так делать не следует". Ему надо объяснить, как поступать в таком случае, то есть показать альтернативу.

## **6. Крепкие объятия:**

Ни при каких условиях не давайте детям нанести вред себе или другим. Не позволяйте ребенку драться - ни с вами, ни с кем-либо еще, даже если это и не больно. Иногда матери, в отличие от отцов, терпят, когда маленькие дети стараются их стукнуть. Со своей стороны матери часто боятся дать отпор, дабы не «подавить» боевой дух ребенка. Драчливые дети ведут себя так же не только дома, но и в других местах, с посторонними людьми. Кроме того, от дурной привычки реагировать на что-то физическим насилием потом очень трудно избавиться. Вот один из очень эффективных способов научить вашего ребенка держать свои ручки при себе: крепко обнимите его, не давая ему лягаться и драться. Твердо и властно скажите: «Я не позволю тебе драться». Поначалу он будет визжать еще громче, и биться в ваших руках с удвоенной силой. Именно в этот момент вам нужно держать его особенно крепко. Мало-помалу ребенок начнет чувствовать вашу твердость, убежденность и вашу силу, он поймет, что вы удерживаете его, не принося вреда ему самому и не допуская резких действий против себя, - и начнет успокаиваться.

## **7. Находите плюсы.**

Никто не любит, когда его критикуют. Критика - это неприятно! Дети, когда их критикуют, чувствуют раздражение и обиду. В результате они гораздо менее охотно идут на контакт. Тем не менее, критиковать неправильное поведение ребенка все-таки иногда нужно. Как же при этом избежать конфликта? Мягко! Смягчите свою критику, и ребенок легче воспримет ее. Я рекомендую «подсластить» неприятные слова небольшой похвалой. Например:

- Родитель: «У тебя чудесный голос, но за обедом петь нельзя».

- Родитель: «Ты отлично играешь в футбол, но делать это нужно на поле, а не в классе».

- Родитель: «Хорошо, что ты сказала правду, но в следующий раз, когда соберешься в гости, сначала спроси разрешения».

## **8. Предложите выбор.**

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему ребенок порой так активно сопротивляется указаниям родителей? Ответ прост: это естественный способ отстаивания своей независимости. Избежать конфликта можно, если предложить ребенку выбор. Вот несколько примеров:

- Еда: «Ты на завтрак будешь яичницу или кашу?»

- Одежда: «Ты в какой рубашке пойдешь в школу, в голубой или желтой?»

- Домашние обязанности: «Ты вынесешь мусор или помоешь посуду?»

Предоставлять ребенку выбирать самому очень полезно - это заставляет его думать самостоятельно. Возможность принимать решения способствует развитию здорового ощущения собственной значимости и повышению самооценки ребенка. Родители при этом, с одной стороны, удовлетворяют потребность отпрыска в независимости, а с другой - сохраняют контроль над его поведением.

### **9. Обратитесь за решением проблемы к ребенку.**

Этот прием особенно эффективен, потому что дети младшего школьного возраста (6-11 лет) жаждут принять на себя больше ответственности.

### **10. Гипотетические ситуации.**

Используйте гипотетические ситуации, касающиеся другого ребенка, чтобы решить проблемы вашего. Конечно же, книги, телевизионные программы, фильмы тоже служат прекрасным предлогом для обсуждения способов решения возникающих проблем. Когда вы пробуете прибегать к воображаемым примерам, ни в коем случае не заканчивайте разговор вопросом, возвращающим к «реальности».

### **11. Попытайтесь вызвать у ребенка сочувствие.**

Например: «Мне кажется несправедливым то, что ты так со мной разговариваешь. Тебе ведь это тоже не нравится». Дети 6-8 лет настолько захвачены идеей справедливости, что смогут понять вашу точку зрения - если это сказано не во время ссоры.

### **12. Не забывайте про чувство юмора.**

Юмор - это прекрасный способ снять напряжение, как физическое, так и умственное, помогающий справляться с самыми сложными ситуациями.

Предупреждение: использовать юмор тоже следует осторожно. Не допускайте сарказма или злых шуток.

### **13. Учите на личном примере.**

Дети часто ведут себя, с нашей точки зрения, неправильно; значит, нужно, чтобы взрослый показал им, как вести себя правильно. За вами, за родителем, ребенок повторяет больше, чем за кем бы то ни было. Поэтому личный пример - это самый лучший и простой способ научить ребенка как себя вести. Если вы сейчас внимательно отнесетесь к тому, какой пример показываете своему ребенку, это поможет избежать многих конфликтов в будущем. И впоследствии вы сможете гордиться тем, что ребенок научился от вас чему-то хорошему.

### **14. Все по порядку.**

Если вы хотите многое изменить в поведении ребенка, как следует обдумайте все свои замечания. Спросите себя, какие из них наиболее значимы и с чем необходимо бороться в первую очередь. Все, что кажется незначительным, выкиньте из списка. Сначала расставьте приоритеты, а затем начинайте действовать.

### **15. Давайте ясные и конкретные указания.**

Родители часто наставляют детей: «Будь хорошим мальчиком», «Веди себя хорошо», «Не вляпайся во что-нибудь» или «Не своди меня с ума». Такие указания слишком нечеткие и абстрактные, они просто сбивают детей с толку. Старайтесь использовать короткие предложения и формулируйте свои мысли предельно просто и ясно - обязательно объясняйте ребенку те слова, которые ему не понятны. Попросите ребенка, чтобы он повторил вашу просьбу. Это поможет ему лучше понять ее и запомнить.

### **16. Правильно используйте язык жестов.**

Когда вы строги на словах, не забудьте подкрепить свою строгость и на языке жестов. Как же можно с помощью языка жестов подчеркнуть серьезность ваших слов? Во-первых, обращайтесь напрямую к ребенку, старайтесь при этом смотреть ему или ей прямо в глаза. По возможности стойте прямо. Положите руки на пояс или погрозите ему пальцем. Вы можете щелкнуть пальцами или хлопнуть в ладони для того, чтобы привлечь внимание ребенка. Все, что от вас требуется, это следить за тем, чтобы невербальные сигналы, посылаемые вашим телом, соответствовали произносимым словам, тогда ваше указание будет для ребенка четким и ясным.

### **17. «Нет» - значит нет.**

Отказ «нет» следует произносить твердо и четко. Зачастую родители «посылают» ребенку неоднозначную информацию: порой их «нет» означает «может быть» или «попроси меня еще раз попозже». Когда вы чувствуете, что ребенок пытается манипулировать вами или вывести вас из себя, чтобы вы поменяли свое решение, просто перестаньте с ним разговаривать. Оставайтесь спокойным. Пусть ребенок даст выход своим эмоциям. Вы один раз сказали «нет», объяснили причину отказа и больше не обязаны вступать ни в какие дискуссии. (При этом постарайтесь, объясняя свой отказ, привести простую четкую причину, которая была бы понятна ребенку.) Дальнейшие попытки ребенка изменить ваше решение можно игнорировать, либо в ответ на них спокойным голосом повторять эти простые слова до тех пор, пока ребенок не будет готов смириться.

### **18. Разговаривайте с ребенком спокойно.**

Если вы сильно злитесь, постарайтесь сначала хотя бы немного успокоиться. Заговорив с ребенком, будьте последовательны, и ни в коем случае в вашем голосе не должна звучать угроза. Говорите медленно, взвешивая каждое слово. Критика может обидеть ребенка, вызвать у него злость и чувство протеста, заставить обороняться. Разговаривая с ребенком спокойным тоном, вы расположите его к себе, завоеуете его доверие, готовность слушать вас и идти вам навстречу.

### **19. Учитесь слушать.**

Если ваш ребенок достаточно взрослый, чтобы разговаривать о своем неправильном поведении, постарайтесь его выслушать. Попытайтесь понять, что он чувствует. Порой это довольно непросто. Ведь для этого нужно отложить в сторону все дела и уделить все свое внимание ребенку. Присядьте рядом с ребенком, чтобы быть с ним на одном уровне. Посмотрите ему в глаза. Не перебивайте ребенка, пока он говорит. Дайте ему возможность высказаться, поведать вам о своих чувствах. Вы можете одобрять их или нет, но помните, что ребенок имеет право воспринимать все так, как он хочет. К чувствам у вас претензий нет. Неправильным может быть только поведение - то есть то, как ребенок выражает эти чувства. Например, если ваш отпрыск злится на своего друга, это нормально, но вот плевать в лицо другу - это ненормально. Внимательно слушая свое чадо, попытайтесь понять, не кроется ли за его неправильным поведением что-то более серьезное. Зачастую проявление непослушания - драки в школе, наркотики или жестокое обращение с животными - это всего лишь проявление глубоко скрытых проблем. Дети, которые постоянно попадают в какие-то переделки и плохо себя ведут, на самом деле внутренне сильно переживают и нуждаются в особом внимании. В таких случаях необходимо обращаться за профессиональной помощью.

## **20. Угрожать нужно умеючи.**

Угроза - это объяснение ребенку того, к чему приведет его нежелание слушаться. Ребенку может быть довольно сложно понять и принять ее. Например, вы можете сказать своему сыну, что, если сегодня после школы он не придет сразу домой, в субботу он не пойдет в парк. Подобное предупреждение следует делать только в том случае, если оно реально и справедливо, и если вы действительно намереваетесь сдержать обещание. Со временем дети начинают понимать, что за угрозами родителей не следует никаких реальных последствий, и в результате маме и папе приходится начинать свою воспитательную работу с нуля. Так что, как говорится, десять раз подумайте. И если уж вы надумаете угрожать ребенку наказанием, позаботьтесь о том, чтобы это наказание было понятным и справедливым, и будьте готовы свое слово сдержать.

## **21. Заключите соглашение.**

Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что написанное легче запоминается? Именно этим объясняется эффективность соглашений о поведении. Ребенок лучше запомнит правила поведения, записанные на бумаге. Благодаря их действенности и простоте такие соглашения часто используют и врачи, и родители, и учителя. Действует соглашение о поведении следующим образом. Во-первых, запишите очень четко и понятно, что ребенок должен делать и что ему делать не разрешается. Во-вторых, опишите метод проверки выполнения условий соглашения. Подумайте, кто будет следить за выполнением этого правила, как часто такая проверка будет осуществляться?" В-третьих, укажите, какое наказание грозит ребенку в случае нарушения правила. В-четвертых, предложите ребенку награду за примерное поведение. Затем договоритесь о том, когда соглашение вступит в силу. Сегодня? Со следующей недели? Запишите выбранную дату в соглашении. Еще раз пройдитесь по всем пунктам соглашения, убедитесь, что все они понятны ребенку, и, наконец, оба - и вы, и ребенок - поставьте свои подписи. Есть еще две вещи, о которых следует помнить. Во-первых, об условиях соглашения должно быть известно остальным членам семьи, участвующим в воспитании ребенка (мужу, жене, бабушке). Во-вторых, если вы хотите внести в соглашение изменения, сообщите об этом ребенку, составьте новый текст и заново подпишите его. Эффективность такого соглашения заключается в том, что оно заставляет вас продумывать стратегию решения проблемы. На случай непослушания у вас будет уже готовая, заранее разработанная схема действий.

Информацию предоставила педагог-психолог  
Смирнова О.В.