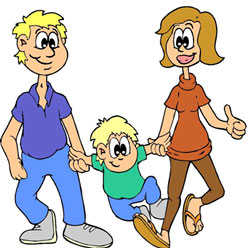
Конфликты между родителями и ребенком.

Способы избежать конфликта и наладить отношения с ребенком.

*****1. Игнорируйте неправильное поведение***

Порой родители сами поощряют плохое поведение ребенка тем, что уделяют ему при этом внимание. "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***

Однажды я познакомилась с молодой матерью, ее дочка на удивление хорошо себя вела и все время сидела рядом. Я спросила у матери, в чем секрет такого примерного поведения. Женщина ответила, что, когда дочка начинает капризничать и кричать, она просто уходит, садится где-нибудь поодаль. При этом она видит своего ребенка и в случае необходимости всегда может быстро подойти. Уходя, мать не поддается капризам дочери и не позволяет собой манипулировать.

Дети любого возраста могут довести мам и пап до такого состояния, что родители теряют над собой контроль. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой, вам нужно время, чтобы прийти в себя. Дайте возможность и себе, и ребенку успокоиться.

***3. Используйте отвлекающий маневр***

Еще один способ избежать обострения ситуации - отвлечь внимание ребенка.

Помните: чем раньше вы вмешаетесь и чем оригинальнее окажется ваше отвлекающее предложение, тем выше ваши шансы на успех.

***4. Используйте замену***

Ваше умение быстро найти замену нежелательному поведению ребенка может уберечь от многих проблем.

***5. Находите плюсы***

Никто не любит, когда его критикуют. Критика - это неприятно! Дети, когда их критикуют, чувствуют раздражение и обиду. Тем не менее критиковать неправильное поведение ребенка все-таки иногда нужно. Как же при этом избежать конфликта? Мягко! Все мы знаем выражение "подсластить пилюлю". 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".

***6. 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.

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.

***7. 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. Скажите: "Послушай, Иван, ты столько времени тратишь на одевание по утрам, что мы каждый день опаздываем в школу. Плюс я не успеваю вовремя на работу. С этим надо что-то делать. Какое решение ты можешь предложить?"

Прямой вопрос заставляет ребенка почувствовать себя ответственным человеком. Дети понимают, что у вас не всегда и не на все есть ответы. Часто они так стремятся внести свой вклад, что просто фонтанируют предложениями.

***8. Гипотетические ситуации***

Используйте гипотетические ситуации, касающиеся другого ребенка, чтобы решить проблемы вашего. Это замечательная возможность для отцов и матерей спокойно, без конфликтов обсудить с детьми правила поведения. Но помните: начинать разговор можно только в спокойной обстановке, когда страсти утихают.

***9. Попытайтесь вызвать у ребенка сочувствие***

Когда младшие школьники не пребывают в состоянии расстройства, они оказываются самыми ярыми защитниками золотого правила ("Делай другим то, что хочешь, чтобы сделали тебе").

***10. Не забывайте про чувство юмора***

Что-то случилось с нами на тернистом пути во взрослую жизнь. Мы стали воспринимать все очень серьезно, возможно, даже слишком серьезно. Дети смеются 400 раз в день! А мы, взрослые, - около 15 раз. Давайте посмотрим правде в глаза, ко многому в нашей взрослой жизни мы могли бы подходить с большей долей юмора, и особенно в общении с детьми. 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.

***11. 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.

***12. 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.

***13. 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". Однако такие указания слишком нечеткие и абстрактные, они просто сбивают детей с толку. Ваши команды должны быть очень ясными и конкретными.

Старайтесь использовать короткие предложения и формулируйте свои мысли предельно просто и ясно.

***14. Правильно используйте язык жестов***

Итак, 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.

***15. "Нет" значит нет***

Как вы говорите своему ребенку "нет"? Дети обычно реагируют на тон, которым вы произносите фразу. Отказ "нет" следует произносить твердо и четко.

***16. Разговаривайте с ребенком спокойно***

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, завоюете его доверие, готовность слушать вас и идти вам навстречу.

Как же правильно обсуждать поведение ребенка? Самый важный совет: разговаривайте с ребенком так, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами.

***17. Учитесь слушать***

Научиться слушать не так-то просто. Могу предложить краткий список того, на что родителям следует обратить особое внимание:

- Сосредоточьте все свое внимание на ребенке.

- Смотрите ребенку в глаза и по возможности сядьте так, чтобы находиться с ним на одном уровне.

- Показывайте ребенку, что вы слушаете его. Например, реагируйте на его слова: "а", "понятно", "ничего себе", "вот это да", "ага", "продолжай".

- Покажите, что вы разделяете чувства ребенка и понимаете его.

- Повторяйте сказанное ребенком, как бы размышляя над его словами.

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, я считаю, необходимо обращаться за профессиональной помощью.

***18. Угрожать нужно умеючи***

Угроза - это объяснение ребенку того, к чему приведет его нежелание слушаться. Подобное предупреждение следует делать только в том случае, если оно реально и справедливо, и если вы действительно намереваетесь сдержать обещание.

***19. 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.

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.