

Как избежать конфликтов с ребенком?

Можно ли улучшить взаимоотношения с детьми? Можно ли не раздражаться, не ссориться? Конечно. Просто нужно соблюдать всего **три нехитрых правила**:

- любить их (что мы и делаем),
- уважать (что делаем очень редко)
- и создавать условия для сотрудничества (чего делать не умеем).

Иными словами, надо прислушиваться к мнению ребенка и контролировать свою реакцию на его поведение. В этом вам помогут несколько практических советов.

Попробуйте применить их в общении с вашим малышом, и вы убедитесь, насколько они действенны.

СВОБОДА ВЫБОРА

Каждый из нас имеет свои пристрастия, вкусы, суждения. И ваш ребенок, каким бы маленьким он ни был, — не исключение. Не ущемляйте его права, ведь он — личность. Малыш в состоянии решить самостоятельно, какую еду и одежду выбрать, и в какой последовательности выполнять порученную ему работу. Спросите у него, что он будет, есть на завтрак: бутерброд с сыром или с колбасой. Перед тем как сшить или купить дочери платье, обсудите с ней ткань и фасон. Во время уборки в квартире предложите ребенку на выбор: вымыть пол или подмести.

ПРАВИЛО "ОДНОГО СЛОВА" .

Если вы хотите, чтобы ребенок вас "услышал", не высказывайте всего, что думаете о его поведении. Используйте "правило одного слова", которое характеризовало бы ситуацию. Возможно, его придется повторить несколько раз, но это лучше, чем кричать и угрожать. Например, перед сном малыш должен сложить свои игрушки. Если вы скажете : "Сколько раз я тебе говорила, что игрушки надо убирать! Ты такая большая, а до сих пор не можешь этого запомнить", — ребенок уже после первой фразы перестанет воспринимать сказанное. Попробуйте вместо гневной тирады произнести (только не в приказном тоне) одно слово: "Игрушки!" Оно станет своеобразным паролем уборки.

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕПОСЛУШАНИЯ. Припомните, сколько раз в течение дня вам приходится говорить своему сыну или дочке: "Сделай математику, а то получишь двойку", "Иди завтракать, иначе еда остынет", "Не постираешь носочки — пойдешь в грязных"? Срабатывают ли ваши указания? Не лучше ли несколько раз дать ребенку возможность убедиться, к чему приводит непослушание и каковы его последствия. Если Саша не сделает математику, то завтра на уроке он действительно получит двойку. Если Света не придет вовремя к столу — будет есть холодный суп. Если Катя не стирает носочки — утром, наденет грязные.

ЭТА ВАЖНАЯ ФРАЗА "КАК ТОЛЬКО" Есть несколько слов, которые вам надо постараться не употреблять: "если", "почему", "ты никогда..."

Со слова "если", как правило, начинаются угрозы: "Если ты не будешь чистить свои туфли, я никогда не куплю тебе новые". У ребенка сразу же возникает отрицательная ответная реакция, мол, ну и не надо.

"Почему" — обычное начало обвинения. После фразы: "Почему ты не кладешь вещи на место?" — ваш малыш, скорее всего, начнет обороняться, а не убирать.

Словосочетание "ты никогда" воспринимается в штыки. "Ты никогда не подметаешь в комнате..." — звучит как обвинение, а не побуждение к действию. Лучше сказать: "В комнате пыльно. Пора подмести пол".

Если вы хотите, чтобы ребенок выполнил не слишком приятную для него работу, попробуйте построить фразу так: "Как только комната будет убрана, ты сможешь посмотреть телевизор".

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О НЕПРИЯТНОСТЯХ Посещение врачей и другие, неприятные для ребенка события будут восприниматься иначе, если поговорить с ним заранее: "Я понимаю, что тебе не хочется, но идти надо".

Часто бывает так: вы собираетесь с дочерью в гости. Там ваша малышка настолько увлекается игрой с подружкой, что ее никакими силами не увести домой. Договоритесь с ней: "Давай поставим будильник на такое-то время. Когда он зазвонит, мы пойдем домой".

ПРАВО НА ЖЕЛАНИЯ

Ваш ребенок громко требует в магазине машинку. Вы можете отреагировать на это по привычке: "Тебе все мало! У тебя же дома пять машинок!" И вытащить орущего малыша из магазина. А можете не покупать игрушку, но признать право ребенка хотеть ее: "Я понимаю тебя, машинка действительно красивая, но сегодня у меня нет денег". И ребенок успокоится, даже не получив заветный автомобиль.

ОТКАЗ ОТ КРИТИКИ

Критиковать — значит, судить, оценивать, клеймить позором. Критика вызывает у ребенка сопротивление. Вспомните, как вы сами реагировали на замечания родителей, и поймете, почему ваши дети "обороняются". Сын не может решить задачу? Проще всего его высмеять: "Это ведь легкое задание! Мы же с тобой все разобрали вчера! Как можно такое не понять?!" Реакция ребенка бывает разной от "Я — тупица" до, "...и не буду делать". Но вы поможете ему; если скажете: "Да, это нелегко. Но я думаю, что ты справишься. Подумай еще".

Конечно, эти советы не универсальны. Не надейтесь, что в доме сразу воцарится тишь да благодать. Будьте готовы к тому, что дети могут отнестись с подозрением к вашему "новому" поведению. Но если за день вы хоть раз сумеете предотвратить конфликт, значит, вы на верном пути.

Рекомендации для родителей восьмиклассников:

1. Будьте всегда чуткими к делам своих детей
2. Анализируйте с детьми причины их удач и неудач
3. Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко
4. Старайтесь не ограждать подростка от трудностей
5. Научите преодолевать трудности
6. Сравнивайте своего ребенка **только с ним самим**, обязательно отмечая продвижение вперед
7. Постоянно контролируйте ребенка, но без гиперопеки по принципу: «Доверяй, но проверяй!»
8. Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактуализации (развитие собственной личности)
9. Информировать своего ребенка о **границах** материальных потребностей и напоминайте, что духовные потребности должны развиваться постоянно
10. Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка
11. Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте
12. Покупайте своему ребенку книги по психологии, самопознанию
13. Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами)
14. **Помните**, что только личным примером можно что-то изменить в лучшую сторону, т.к. самоактуализация передается от родителей к детям. **У творческих родителей всегда неординарные дети.**
15. Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии

16. Советуйте ребенку следить за своей внешностью: одеждой, прической, личной гигиеной
17. Ни в коем случае не запрещайте подростку отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек, чтобы избежать недоверия между вами.
18. Воспитывайте естественное отношение к проблемам взаимоотношения полов, простое, здоровое, которое позволит создать в будущем нормальную семью.
19. Чаще рассказывайте своим детям о том, какие у Вас были взаимоотношения с противоположным полом в 14-15 лет, делая акцент на благородстве, культуре чувств, уважении друг к другу, ответственности друг за друга.
20. Вашему ребенку будет интересно узнать, как познакомились его родители, как развивались из отношения.
21. Познакомьтесь с друзьями своего ребенка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона, следящего за каждым шагом ребенка.
22. **Помните: недоверие оскорбляет!!!**
23. Следите за тем, какие книги читает Ваш ребенок, какие фильмы смотрит. Постарайтесь оградить его от тех, которые могут вызвать приступы агрессии или девиантного поведения.
24. Будьте всегда для своего ребенка прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящей(им) мамой(папой)

1. Если ребенок упрямится и не выполняет ваших просьб.

- попытайтесь понять, принять, помочь. Это основа психолого-педагогического подхода к трудному подростку. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого;
- демонстрируйте ребенку свою любовь, обнимайте его и говорите ему ласковые слова. Подчеркивайте, что вы любите своего ребенка просто так, за то, что он есть на свете;
- сохраняйте спокойствие. Не вымещайте на ребенке свое бессилие и злобу, не демонстрируйте ему модель агрессивного поведения;
- определите круг обязанностей по дому, чаще хвалите за помощь. Напоминайте, что вам важна его помощь. Это поможет развить его волевые качества;
- оцените возможности ребенка, может ли он соответствовать вашим требованиям. Может быть, ваши ожидания от ребенка завышены?
- постепенно перекладывайте на ребенка ответственность за сделанные уроки и домашние поручения. Учиться должен ребенок, а не вы;
- излишне подвижные дети увлеченно выполняют задания с "изюминкой". Больше давайте им творческих заданий, чередуя их с подвижными видами деятельности.

2. Если ссора все-таки разгорелась.

- Не создавайте "революционную ситуацию", а если создали, разрешайте ее мирным путем.
- Проявите гибкость, измените, подход к проблеме, попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка.
- Не надо искать виноватого. Спасительная формула для выхода из ссоры: "Мы ссоримся - значит, мы все неправы! Давай подумаем - в чем".
- Управляйте своими эмоциями, переключите их на физические упражнения. Не теряйте чувства юмора, часто мы смотрим на все, что происходит с нами в быту,

слишком серьезно. Человек, владеющий чувством юмора, умеет создать комфортное веселое настроение в самые напряженные моменты. Шутка, розыгрыш - отличные средства для того, чтобы овладеть своим раздражением.

3. Если ребенок ушел из дома

- Не паникуйте. Вспомните, что предшествовало его уходу. Выясните, кто видел его последним. Проанализируйте поведение и высказывания ребенка накануне ухода.
- Для исключения разного рода несчастных случаев наведите справки в "Скорой помощи" и милиции.
- Соберите сведения об его друзьях и знакомых, местах возможного пребывания. Не поленитесь по возможности их проверить. Выясните, о чем были разговоры, каковы были намерения ребенка в моменты последних встреч с друзьями.
- При обнаружении местонахождения ребенка не спешите врываться туда и насильно его вытаскивать - результат может быть противоположен ожидаемому. Если он находится там не один, побеседуйте со всеми, попробуйте сделать их своими союзниками.
- Вступите с ребенком в переговоры, убедите его выслушать вас и выслушайте его. При разговоре будьте внимательны, предельно откровенны и справедливы. Не прерывайте ребенка, дайте ему выговориться, даже если это будут сплошные обвинения в ваш адрес.
- Если вы в чем-то виноваты, признайте свои ошибки и попросите прощения.
- Старайтесь не обсуждать сложившуюся ситуацию и ее последствия, а обсуждайте пути выхода из нее и варианты вашей дальнейшей жизни.
- В дальнейшем не укоряйте ребенка и старайтесь не возвращаться к обсуждению случившегося. Тем более не стоит рассказывать обо всем родственникам и друзьям. Не исключено, что ваши отношения с ребенком со временем восстановятся, а в их глазах он надолго останется непутевым.
- Попытайтесь помочь ребенку в восстановлении прерванных связей - в возвращении на учебу, работу и т.д. Делитесь с ним своими планами и заботами. Это воспримется им как оказание доверия.

Рекомендации для родителей:

25. Будьте всегда чуткими к делам своих детей
26. Анализируйте с детьми причины их удач и неудач
27. Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко
28. Старайтесь не ограждать подростка от трудностей
29. Научите преодолевать трудности
30. Сравнивайте своего ребенка **только с ним самим**, обязательно отмечая продвижение вперед
31. Постоянно контролируйте ребенка, но без гиперопеки по принципу: «Доверяй, но проверяй!»
32. Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактуализации (развитие собственной личности)
33. Информировать своего ребенка о **границах** материальных потребностей и напоминайте, что духовные потребности должны развиваться постоянно
34. Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка
35. Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте
36. Покупайте своему ребенку книги по психологии, самопознанию
37. Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами)

38. **Помните**, что только личным примером можно что-то изменить в лучшую сторону, т.к. самоактуализация передается от родителей к детям. **У творческих родителей всегда неординарные дети.**
39. Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии
40. Советуйте ребенку следить за своей внешностью: одеждой, прической, личной гигиеной
41. Ни в коем случае не запрещайте подростку отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек, чтобы избежать недоверия между вами.
42. Воспитывайте естественное отношение к проблемам взаимоотношения полов, простое, здоровое, которое позволит создать в будущем нормальную семью.
43. Чаще рассказывайте своим детям о том, какие у Вас были взаимоотношения с противоположным полом в 14-15 лет, делая акцент на благородстве, культуре чувств, уважении друг к другу, ответственности друг за друга.
44. Вашему ребенку будет интересно узнать, как познакомились его родители, как развивались из отношения.
45. Познакомьтесь с друзьями своего ребенка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона, следящего за каждым шагом ребенка.
46. **Помните: недоверие оскорбляет!!!**
47. Следите за тем, какие книги читает Ваш ребенок, какие фильмы смотрит. Постарайтесь оградить его от тех, которые могут вызвать приступы агрессии или девиантного поведения.
48. Будьте всегда для своего ребенка прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящей(им) мамой(папой)