

Консультация "Разрешение конфликтных ситуаций в семье"

Всякий раз перед тем, как выбрать тот или иной способ поведения в конфликтной ситуации постарайтесь понять причины конфликта. Поведение ребенка всегда чем-то мотивировано. Если вы не видите этих мотивов, это еще не значит, что их нет. Чаще всего причины конфликтов это неудовлетворенные психологические потребности. Ребенку не столько нужна новая игрушка, сколько нужно ваше внимание, любовь. Большинство детских манипуляций обусловлено именно этим.

Пока вы не разберетесь в истинных причинах конфликтного поведения своего ребенка, вы не сможете понять, а, следовательно, помочь ему решить его проблему.

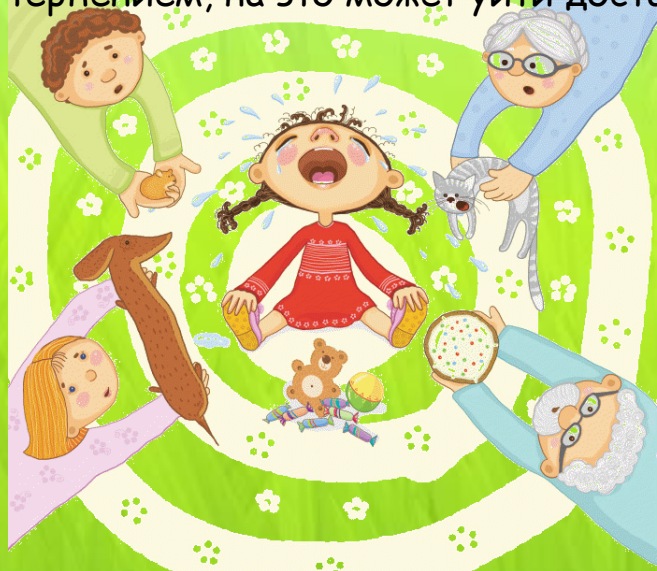
Дети часто не могут напрямую проговорить, выразить словами, что им действительно нужно, и делают это так как умеют, как могут, тем более, если прошлый жизненный опыт показал, что так можно добиться желаемого. Истерики, капризы, шантаж, манипуляции – это как раз и есть способы добиться «своего» понятные и доступные ребенку.

Мы предлагаем вам несколько эффективных способов поведения в конфликтной ситуации с ребёнком. Но при этом не забывайте подумать о причинах неподобающего поведения ребенка, найдите время поговорить с ним об этом и постараться придумать, что можно сделать для того, чтобы исправить ситуацию, обратившись к ее причинам. Учите ребенка говорить вам о своих чувствах. Делиться с вами своими переживаниями. Нормально и спокойно говорить о своих потребностях. Для этого нужно научиться его слушать и понимать.

Если ваш ребёнок закатил вам истерику, то эта техника может вам помочь. Что делать: постарайтесь не обращать внимание. Не реагируйте, не кричите, не разговаривайте до тех пор, пока ребенок не прекратит капризничать. Займитесь своими делами, но не упускайте ребёнка из поля зрения. Запаситесь терпением, на это может уйти достаточно много времени. Ребёнок увидит, что

ему не перед кем играть спектакль и его манипуляция не удалась. После того, как ребёнок успокоится, обязательно похвалите его. Расскажите, что вы чувствуете себя плохо, когда он капризничает.

Например, если ребенок требует купить ему в магазине очередную игрушку и уже готов разрыдаться, постарайтесь быстро переключить его внимание. Если пытается



разрисовать обои, просто дайте бумагу, пусть рисует на ней. Если он просит поиграть с вашей любимой вазой, не стоит отказывать. Лучше сделать грустное лицо, взять в руки вазу и сказать, какая она тяжёлая, поднести к ребёнку и тут же, пока он не успел отреагировать, убрать обратно. И максимально быстро его отвлечь чем-нибудь интересным. Если вы просто скажете «нет», то тем самым подчеркнёте, что его желания не имеют для вас никакого значения. Он наоборот будет отстаивать свои права любой ценой. После продолжительной истерики вы сдадитесь, тем самым, показав ребёнку, что он может манипулировать вами. Если накажете, то вызовете ещё больший протест.



Помните о том, что ребёнок копирует родителей и именно вы, в первую очередь являетесь для него примером правильного поведения.

Смотрите вместе фильмы, читайте книги, где есть различные конфликтные ситуации, затем обсуждайте. Пусть ребёнок самостоятельно делает выводы.

Поощряйте ребёнка к тому, чтобы он сам принимал решения и брал на себя ответственность. Спрашивайте его мнение по тем или иным вопросам, советуйтесь с ним.

Никогда не разрешайте ребёнку бить вас и других. Просто обнимите и прижмите его к себе. При этом нужно сказать ребёнку, что вы не позволите ему драться. В этой ситуации надо быть готовыми к бурному сопротивлению ребёнка, так что придётся проявить терпение.

Всегда помните о том, что критика больно ранит любого человека, поэтому старайтесь её смягчить небольшой похвалой. Это можно сделать так: «Я рада, что ты сказал правду, но в следующий раз спрашивай у меня, прежде чем взять деньги»; «У тебя очень хорошо получается рисовать, но используй, пожалуйста, для этого бумагу, а не обои».

Предоставляйте ребёнку самому выбирать, в чём идти в школу, что кушать на завтрак и т. д. Так вы его приучите к ответственности и самостоятельности. Например: «Сегодня надо помыть пол и вымыть окно, что из этого ты выберешь?»

Когда ваш ребёнок вам нагрубил, постарайтесь с максимальным спокойствием рассказать, что вам очень больно это слышать, и вы считаете это несправедливым. Чем больше вы рассказываете друг другу о своих чувствах, тем проще будет избежать конфликтов.

Используйте юмор в воспитании, но будьте осторожными, не перегибайте палку и не допускайте злых шуток, а так же сарказма.

Будьте последовательны в своих просьбах к ребёнку и не давайте много заданий сразу. Распределяйте свои просьбы по мере их исполнения. Так будет меньше путаницы для вас и ребёнка.

«Нет» надо произносить чётко и твёрдо. Но не кричать. Весь ваш вид должен выражать запрет. Если ребёнок начинает бурно протестовать, постарайтесь не реагировать и настаивайте на своём. Пресекайте все манипуляции.

Если вы чувствуете, что ваше терпение заканчивается, то прежде чем что-то сказать, постарайтесь хотя бы немного остыть. Попробуйте говорить как можно более спокойно, взвешивайте каждое слово. Не обвиняйте и не оскорбляйте. Предложения начинайте не с «Ты», а с «Я»-высказываний. Например: «Я очень расстроена тем, что мы не можем договориться». Разговаривайте с ребенком так, как если бы на его месте были вы.

Когда произошёл конфликт, необходимо предоставить возможность высказаться и ребёнку. От вас требуется его внимательно выслушать и не перебивать, даже если вы не согласны с тем, что он говорит. Вы можете высказать своё несогласие позже, когда он закончит. Как слушать правильно: для начала, сядьте напротив ребёнка, желательно так, чтобы ваши глаза были на одном уровне. Показывайте ребёнку, что вы внимательно его слушаете, для этого можно кивать и говорить «ага», «ни чего себе», «угу» и т. д. Говорите о том, что понимаете его чувства: «Я понимаю твой гнев, я бы тоже разозлилась в такой ситуации, но бить этого мальчика всё-таки не следовало, давай подумаем вместе о том, что можно было ещё сделать в этой ситуации». Когда ребёнок увидит вашу поддержку и понимание, то ему будет проще вам довериться и открыться.

Если вы решили пригрозить ребёнку лишением чего-либо, то это должно быть реально и справедливо. Не говорите, что если ребёнок не будет слушаться, вы его сдадите в полицию. Во-первых, вы вызовете страх перед полицией и когда ребёнок будет нуждаться в реальной помощи он будет бояться туда обратиться. Во-вторых, такая угроза не имеет под собой основания, и вы всё равно этого не сделаете.

Этот приём тоже хорош. Придумайте договор о правилах поведения. Составьте его точно и ясно. Например, напишите, что ребёнку делать можно, а что категорически запрещено и какое наказание за это полагается. Например: В 21-00 ребёнок должен приходить с прогулки, если он опаздывает без предупреждения, то на следующий день он будет наказан тем, что не пойдёт на прогулку.

