

Как избежать конфликта и наладить отношения с ребенком



В практике семейных отношений между детьми и родителями часто возникают конфликтные ситуации, которые в дальнейшем, если их своевременно не погасить, могут перейти во взаимное непонимание и даже неприязненные отношения между детьми и родителями. Не каждый родитель обладает педагогическим потенциалом, житейской мудростью и опытом. И чтобы маленькие конфликтные ситуации не переросли в семейное «поле боя», предлагаем вниманию несколько способов избегания конфликта в общении с ребенком.

1. Игнорируйте неправильное поведение

Порой родители сами поощряют плохое поведение ребенка тем, что уделяют ему при этом внимание. Внимание может быть и положительным (похвала), и негативным (критика), но иногда полное отсутствие внимания может стать решением проблемы плохого поведения ребенка. Если вы понимаете, что ваше внимание только раззадоривает ребенка, попробуйте себя сдержать. 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. (Следите за ребенком, но занимайтесь при этом своим 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». 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.

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. 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.

Например, представьте, что ваш ребенок настырно тянется еще за одной подушечкой жевательной резинки. Вы запрещаете ему и предлагаете взамен фрукты. Малыш расходится не на шутку. Не надо пичкать его едой, немедленно выберите иное занятие: скажем, начните играть с ним или покажите ему фокус. В этот момент любая "съедобная" замена напомнила бы малышу, что жвачку он так и не получил.

Такая резкая смена действий может избавить вашего ребенка от власти одного-единственного желания. Она к тому же позволит придать вашему новому предложению известный оттенок дурашливости, сыграть на любопытстве вашего чада или (в этом возрасте) сдобрить все грубоватым юмором.

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

4. Смена обстановки

Хорошо также физически забрать ребенка из тяжелой ситуации. 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. Вот несколько примеров:

Если ребенок рисует карандашом на диване, дайте ему книжку-раскраску.

Если дочка берет мамину косметику, купите ей детскую косметику, которая легко смывается.

Если ребенок бросается камнями, поиграйте с ним в мяч.

Когда ваш ребенок играет с чем-то хрупким или опасным, просто дайте ему взамен другую игрушку. Дети легко увлекаются и во всем находят выход своей творческой и физической энергии.

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

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. Подобная терпеливость портит ребенка. Вы же не хотите, чтобы дети выросли, считая, будто мама (читай - женщины) станет терпеть практически все, что угодно, даже физическое насилие.

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". Опять-таки никакой магии - будьте готовы. 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 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. 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".

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. Например: "ты будешь убирать игрушки до или после ужина?", "ты вынесешь мусор или помоешь посуду?"

Это заставляет ребенка думать, а возможность принимать решения способствует развитию здорового ощущения собственной значимости и повышению самооценки.

9. 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 справиться с самыми сложными ситуациями.

Веселая пародия - это только один из многочисленных способов с юмором разрядить напряженную ситуацию. Вот еще несколько идей: используйте свою фантазию и актерские способности. Оживляйте неодушевленные предметы (дар чревовещания при этом совсем не помешает). Используйте книгу, чашку, ботинок, носок - в общем, все, что есть под рукой, для того чтобы добиться своего. Ребенок, который отказывается складывать свои игрушки, скорее всего, передумает, если его любимая игрушка заплачет и попросит: "Уже поздно, я так устала. Я хочу домой. Помоги мне!" Или, если ребенок не хочет чистить зубы, зубная щетка поможет уговорить его.

Предупреждение: не допускайте сарказма или злых шуток.

10. 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.

11. Давайте ясные и конкретные указания

Родители часто наставляют детей: "Будь хорошим мальчиком", "Веди себя хорошо" или "Не своди меня с ума". Однако 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. Если ребенок уже полноценно разговаривает (в возрасте примерно 3 лет), вы также можете попросить его, чтобы он повторил вашу просьбу. Это поможет ему лучше понять ее и запомнить.

12. Правильно используйте язык жестов

Невербальные сигналы, посылаемые вашим телом, оказывают существенное влияние на то, как ваши слова воспримет ребенок. Когда вы строги на словах, не забудьте подкрепить свою строгость и на языке жестов. Иногда родители пытаются давать детям указания, лежа на диване перед телевизором или с телефоном в руках, то есть в расслабленном состоянии. При этом они говорят: "Прекрати кидать мяч в квартире!" или "Не бей свою сестру!" Слова выражают строгое приказание, а язык тела при этом остается вялым и незаинтересованным. Когда вербальные и невербальные сигналы противоречат друг другу, ребенок получает так называемую смешанную информацию, которая вводит его в заблуждение и сбивает с толку. В таком случае вы вряд ли добьетесь желаемого эффекта.

Итак, как же можно с помощью языка жестов подчеркнуть серьезность ваших слов? Обращайтесь напрямую к ребенку, старайтесь при этом смотреть ему прямо в глаза, по возможности стойте прямо, положите руки на пояс или погрозите ему пальцем.

13. "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.

Можно также слегка повысить голос, но кричать все-таки не стоит (за исключением крайних ситуаций).

Вы замечали, как вы говорите "нет"? 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.

14. Разговаривайте с ребенком спокойно

В связи с этим мне вспоминается старинная поговорка: "Доброе слово и кошке приятно". Дети часто бывают непослушными, что может доставлять много проблем, поэтому у родителей всегда должно быть наготове "доброе слово". Я советую разговаривать с ребенком спокойно и избегать угрожающих ноток. То есть, если вы сильно злитесь, постарайтесь сначала хотя бы немного успокоиться.

15. 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.

16. Угрожать нужно умеючи

Угроза - это объяснение ребенку того, к чему приведет его нежелание слушаться. Ребенку может быть 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.

17. Обратитесь за решением проблемы к ребенку

Возраст: 6 - 11 лет

Этот прием особенно эффективен, потому что дети старшего дошкольного возраста жаждут принять на себя больше ответственности. Скажите: "Послушай, Гена, ты столько времени тратишь на одевание по утрам, что мы каждый день опаздываем в детский сад. 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. Так что, зайдя в тупик, не ссорьтесь с супругом. Попросите ребенка дать вам свежую идею.

18. Гипотетические ситуации

Возраст: 6 - 11 лет

Используйте гипотетические ситуации, касающиеся другого ребенка, чтобы решить проблемы вашего. Например, скажите: "Сереже очень трудно делиться игрушками. Как ты думаешь, как родители могут ему помочь?" Это замечательная возможность спокойно, без конфликтов обсудить с детьми правила поведения.

Но помните: начинать разговор можно только в спокойной обстановке, когда страсти утихают. Конечно же, книги, телевизионные программы, фильмы тоже служат прекрасным предлогом для обсуждения способов решения возникающих проблем.

И еще одно: когда вы пробуете прибегать к воображаемым примерам, ни в коем случае не заканчивайте разговор вопросом, возвращающим к "реальности". Например: "Скажи, а тебе знакома ситуация с Сережей?" Это немедленно уничтожит все добрые чувства и сотрет ценное послание, которое вы так старались до него донести.

19. Заключите соглашение

Возраст: 6 - 11 лет

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 врачи, родители, учителя.

Действует соглашение о поведении следующим образом:

Во-первых, запишите очень четко и понятно, что ребенок должен делать и что ему делать не разрешается. (Лучше всего в таком соглашении рассматривать какое-то одно правило.)

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. Этот пункт в соглашении о поведении необязательный, но я все же настоятельно рекомендую его включить.

В качестве награды всегда выбирайте что-нибудь важное для ребенка, это будет стимулировать его на выполнение установленных правил.

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.

Удачи вам, уважаемые родители!