



# КАК НАЛАДИТЬ ДАЖЕ ОЧЕНЬ СЛОЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ...

*Даже у самых хороших и мудрых родителей иногда случаются срывы, когда кажется, что ситуация безвыходная и наладить контакт с ребенком невозможно. В такие моменты очень хочется сорваться: накричать, ударить, заплакать от бессилия. О том, почему возникают такие проблемы, как можно их решить и найти выход, сегодня расскажем в данной статье.*

## Общие правила решения конфликтов

В целом можно сказать, что существует несколько общих правил для выхода из конфликтных ситуаций с ребенком — независимо от его возраста, но с учетом индивидуальных особенностей.

Первое и самое главное правило, на которое должен опираться любой родитель: «Я старше, значит, я умнее и точно смогу решить проблему». Таким образом, **начинать искать решение должен именно взрослый**.

Рассчитывать на то, что ребенок сам догадается, не стоит — вы просто потеряете время. Только видя, как взрослый решает конфликт, ребенок сможет тоже этому научиться.

Ситуация, в которой маме или папе хочется сорваться, накричать, говорит только о том, что они не правы, совершили ошибку, которую обязательно нужно исправить.

Еще одно важное правило: **у каждого (даже очень плохого) поведения есть своя внутренняя причина**. Ведь даже взрослые совершают плохие поступки из-за злости, агрессии, обиды, то есть в плену негативных эмоций.

Начав искать причину плохого поведения, стоит дать ребенку обратную связь, обязательно делая акцент на том, что плохой не он сам, а его поступок. Отсюда третье правило: **ругайте поведение, а не ребенка**. Каждый человек имеет право совершить ошибку, для того чтобы с ее помощью научиться.

**Обратной связью может быть ваш рассказ о том, что вы чувствуете в данный момент («Я расстроен», «Я обижен», «Я зол» и т. д.), или сам результат поступка (не сделал домашнее задание — получил двойку).**

Еще одно важное правило: **научитесь регулировать свои эмоции**. Причем это стоит делать как родителям, так и детям.

Решая проблему, ни в коем случае **не пытайтесь подкупить ребенка**. Любой конфликт лучше урегулировать договором. Представим ситуацию: маме нужно сходить в магазин, и она просит ребенка остаться дома с бабушкой. Самый простой (и неправильный!) способ договориться — пообещать взамен игрушку или сладость. Конечно, ребенок с радостью согласится, но одновременно с этим он поймет, что его хорошее поведение «стоит дорого», тогда как плохое — бесплатное. И поэтому плохо себя вести можно всегда, а хорошо — за подарки. Аналогичная ситуация происходит и с «покупкой» хороших оценок.



Еще одно важное правило: **будьте последовательны в своих действиях**. Если сегодня вы что-то запрещаете, это должно быть раз и навсегда. Точно так же и с разрешениями.

**При этом правила распространяются на всех членов семьи без исключения: если родители не разрешают ребенку играть в телефоне, то и бабушка с дедушкой не должны этого позволять.**

**Указывайте ребенку только на хорошее поведение**. Не стоит в любой ссоре вспоминать о том, как когда-то он разбил вазу. Наоборот, даже ругая, приводите в пример его хорошее поведение: «Мне так понравилось, как в прошлый раз ты убрал в комнате. Я была так рада».

Постарайтесь **найти решение проблемы с ребенком вместе**, посоветуйтесь с ним, спросите его мнение, переключите внимание.

## **Возможные причины конфликтов**

Как правило, конфликты с детьми и возникают в ситуациях, когда родители не учитывают или не понимают, какие потребности ребенка стоят за его поведением.

О каких базовых потребностях идет речь?

### **Внимание родителей**

Учтите, что, уделяя внимание, стоит соблюдать баланс: ребенок должен понимать, что его слышат, он интересен, однако не нужно бросаться по каждому зову на помощь, ведь у родителей есть свои дела, и с этим нужно считаться.

### **Понимание, что ребенка принимают таким, какой он есть**

Опять же стоит соблюдать определенные правила: воспитывать, но не переделывать (особенно это касается внешности).

**Принятие не означает вседозволенности — в каждом доме должны быть свои порядки.**

### **Ощущение безопасности (определенности)**

Ребенок должен понимать, что мама и папа его всегда защитят и поддержат, что дома безопасно. И здесь снова важен баланс: с безопасностью не нужно перебарщивать, запрещая вообще все.

**Небольшая опасность все же нужна, чтобы ребенок обучался: падать или влезать в драки иногда бывает полезно.**

### **Возможность принимать самостоятельные решения**

Разумеется, решение зависит от возраста ребенка. Например, дошкольнику предложите на выбор несколько блюд или несколько вариантов одежды для прогулки. Здорово, если у малыша будет своя мебель: маленький столик, стульчик, свой шкафчик и т. д. Такие вещи очень развивают самостоятельность.

### **Иметь реалистичные границы и учиться самоконтролю**

Как ни странно, именно в ситуации вседозволенности ребенку намного сложнее решить, чем ему себя занять. Ведь в таких случаях он просто не может найти границы, в которых он мог бы проявить себя. Именно поэтому лучше, чтобы родители ставили

ребенку определенные рамки, направляли. Ведь у малыша пока нет опыта взаимодействия с миром, и для его же спокойствия важно, чтобы были запреты и определенные постоянные последовательности действий.

## **Иметь возможность свободно выражать свои эмоции**

Именно родители должны научить ребенка выражать эмоции, контролировать их. Например, нужно рассказать малышу, что на детской площадке нельзя отнимать чужие игрушки, нельзя драться, если отняли твое, а нужно просто попросить. Точно так же свои игрушки можно не отдавать, если не хочется.

## **Иметь возможность удовлетворять свои потребности в творчестве, спонтанности и игре**

В игре ребенок учится новому, познает жизнь, общается и выплескивает эмоции. Очень важно, чтобы родители поддерживали как игровую, так и творческую деятельность ребенка, активно в ней участвуя и при этом не навязывая своих правил.

## **Как услышать и понять ребенка**

Если одна из вышеперечисленных потребностей не удовлетворяется или, наоборот, удовлетворяется слишком сильно, ребенок может начать вести себя странно. Например, закрываться или реагировать агрессивно. Это происходит потому, что он не доверяет родителям, думая, что его все равно не поймут.



Особенно часто это происходит в ситуациях, когда ребенок рассказал маме или папе какую-то тайну, открылся, а его отругали или высмеяли. Согласитесь, доверие обычно возникает к тому человеку, который способен быть честным, с кем можно поговорить по душам и не подвергнуться потом осуждению и наказанию.

Для начала родители должны понять, что они делали не так, а затем показать, что они готовы быть честными.

## **Самое главное, что нужно сделать, — это выслушать.**

Слушать ребенка — значит возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства.

Если ребенок закрывается и не хочет рассказывать, попробуйте прибегнуть к несложной психологической технике. Скажите ему о том, что вы видите, что с ним происходит (желательно сообщить два факта, на которые он ответит положительно): «Ты сегодня расстроен», «У тебя был сложный день». И даже если после этих вопросов вы больше ничего не скажете, с большой долей вероятности ребенок захочет дальше вам рассказать, что у него случилось.

## **Как понять свои эмоции в ситуации конфликта с ребенком**

Если ссора уже происходит, родителям важно понять свои собственные эмоции, для того чтобы исправить ситуацию.

Для этого можно попробовать проанализировать собственное поведение по нескольким этапам.

- Если конфликтная ситуация, во время которой вы вскипаете, происходит не в первый раз, спросите сами себя: «Что я почувствовал?» Если вы ощущаете бессилие, обиду, злость — это очень хороший сигнал, говорящий о том, что вы что-то сделали не так и можете исправить это.
- Далее спросите себя: «Что я подумал?» Вполне нормально, если в голове возникнут фразы: «Я не справлюсь», «У меня нет сил это терпеть», «Я плохая мать (плохой отец)».
- Подумайте, что вам хочется сделать? Возможно, вам хочется накричать, хлопнуть дверью, даже шлепнуть ребенка. Именно в ситуации бессилия чаще всего человек совершает деструктивные действия.

Чтобы не пойти по привычному сценарию, проанализируйте то, что с вами происходит, и в следующий раз попробуйте изменить свою тактику.

**Если раньше вы срывались и прибегали к силе (крику или шлепку), теперь оцените свое состояние, досчитайте до десяти и дайте обратную связь о своих чувствах.**

Расскажите ребенку, почему вам обидно: вы злитесь, потому что он вас не слушает. Скажите ему, что вы чувствуете, что не справляетесь и поэтому вам даже хочется его ударить. Обязательно проговорите свои эмоции и попросите у ребенка помощи.

Таким образом вы можете дать ему обратную связь и постепенно научитесь контролировать собственные эмоции. Возможно, ребенок тоже захочет вам

рассказать, что его беспокоит, что он думает и чувствует. И так вы сможете вместе решить конфликт.

Идеальных родителей не существует! Все мы ссоримся, выходим из себя, чувствуем бессилие. Это абсолютно нормально. Постарайтесь быть «достаточно хорошим родителем». Это не тот, у кого всегда идеальные и послушные дети, а тот, кто пробует, ищет баланс, договаривается, рассказывает о своих чувствах. Такие мамы и папы не боятся конфликтов, а стараются в них разобраться и найти компромисс.

***Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог - психолог,  
консультант Службы психолого-педагогической,  
методической и консультативной помощи родителям.  
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247***