

Как избежать конфликтов с детьми?

Практические советы родителям

Как ни странно, даже при самых хороших отношениях в семье возникают конфликты. Какие-то плавно перетекают в ссору, какие-то просто остаются невысказанными обидами. Конфликты могут возникнуть по любому поводу: семья не может определиться, что смотреть по телевизору, ребенок отказался выполнять свои обязанности, беспричинно нагрубил родителям и так далее.

Варианты решения конфликтов

Родители со своей задачей справляются по-разному: кто-то стремится всячески избегать конфликтов, но в любом случае, рано или поздно начнутся противоречия и «победителем» будет либо родитель, либо ребенок. Родители приказывают или угрожают: «пойди за хлебом, никуда твоя улица не денется» или «сегодня мы будем смотреть мой сериал или ничего не будем смотреть вообще». Такой манерой поведения они провоцируют детей на конфликты, подают им идею, что все противоречия нужно решать именно в такой манере, не считаться с желаниями близких, а ведь дети подражают взрослым, вот и не удивляйтесь в будущем, когда они применят силовые или авторитарные методы по отношению к вам.

Бывает и наоборот: родители стремятся уговорить ребенка всеми способами: объясняя, поощряя, в итоге, чадо соглашается, но все равно малыш понимает, что ему придется делать то, чего требуют родители. Некоторые дети растут пассивными, побежденными, другие – проявляют чрезмерную агрессию, озлобляются. Как бы то ни было, доверительные отношения в семье не складываются.

Еще один способ разрешения конфликтов – позволять выигрывать ребенку. На это готовы родители, которые не умеют решать противоречия и боятся их, а также готовы жертвовать всем во имя своего чада. Дети растут эгоистами, им потакают, но все меняется, когда они оказываются в другом обществе – там они чаще всего одиночки.

Последний вариант – конструктивный, когда выигрывает и родитель, и ребенок. Задача родителя – не только рассказать о своих чувствах, но и выслушать ребенка, прояснить ситуацию, обсудить предложения и выбрать наиболее приемлемое решение. Предлагаем несколько эффективных способов поведения в конфликтной ситуации и обсуждение важных моментов.

- **Тайм-аут.** Чтобы не сорваться на ребенке и не наговорить кучу лишних и обидных слов, лучше всего взять тайм-аут. У вас будет время обдумать причины поведения своего чада и свою линию поведения. Научите ребенка говорить о своих чувствах и переживаниях, а сами учитесь не терять спокойствия и разговаривать нормальным тоном, не только критиковать, но и слушать, признавать свои ошибки. Не лишним будет поделиться и собственным опытом – все-таки дети копируют поведение взрослых, а значит, вы должны стать достойным примером подражания;
- **Переключение внимания.** Эта тактика отлично срабатывает при детских капризах. Если ребенок требует очередную ненужную игрушку, обратите его внимание на что-то интересное. Если пытается разрисовать обои в комнате – дайте ему большой ватман, тянет руки к вашей любимой картине – дайте подержать под присмотром, но объясните, что она очень тяжелая и быстренько повесьте обратно. Просто сказать «нет» куда проще, но тем самым вы продемонстрируете, что желания чада для вас особой роли не играют. Сдаваться после истерики тоже не стоит – вы даете в руки ребенку мощное средство, с помощью которого он будет вами манипулировать;
- **Книги, фильмы, рассказы.** Очень хорошо действуют наглядные примеры: посмотрите вместе фильм или почитайте книгу, где налицо конфликт интересов. Обсудите, как герои вышли из этой ситуации, возьмите за правило организовывать

семейный совет и искренне высказывать свои мнения, искать пути решения возникших проблем всем вместе;

- **Ответственность и критика.** С детства нужно приучать чадо к ответственности за свои поступки и принятые решения. Прислушивайтесь к его мнению, задавайте вопросы, просите совета – тогда ребенок будет чувствовать, что его мнение важно. Не нужно безосновательной критики, всегда помните, что она больно бьет даже по взрослым людям. «Не смей рисовать на обоях» и «У тебя красивые рисунки, но в следующий раз используй для них бумагу» звучит совершенно по-разному;
- **Физическая сила и агрессия.** Не позволяйте ребенку выплескивать на ком-то свое плохое настроение. Физическая агрессия, проявляемая по отношению к другим детям – это первый признак того, что ваше чадо что-то тревожит. Будьте готовы, что ребенок без сопротивления не расскажет вам о своих обидах, наберитесь терпения. Если ваш ребенок нагрубил, объясните, что это очень неприятно и вы считаете это несправедливым. Чем больше обоснованной мотивации – тем проще избежать конфликтов. Учите сочувствию на примерах, не поощряйте вызывающее и хамское поведение: если ваш ребенок бьет другого – это не самозащита, а провокация, которая должна быть пресечена;
- **Будьте последовательны.** Не используйте двойные стандарты по отношению к ребенку: если ругаться нельзя, то почему папа может это делать, а он нет? Будьте добры, если уж вы не хотите слышать бранных слов, не употребляйте их сами. Если вы чувствуете, что вот-вот сорветесь и начнете конфликт, просто уйдите на время. Объясните, что пока мы не можем договориться, я расстроена этим, давай обсудим ситуацию немного позже. Постарайтесь обойтись без оскорблений и обвинений;
- **Право выбора.** Не будьте авторитарными – именно постоянные запреты и указы являются источниками противоречий. Предоставьте ребенку выбор, что съесть на завтрак, в чем пойти в школу, какие домашние работы выполнять. К примеру, «Сегодня нужно попылесосить и сходить в магазин, что ты выберешь», а не просто дать прямое указание и ждать, пока чадо его выполнит;
- **Ваше мнение.** Если вы что-то запрещаете ребенку, ваше мнение должно звучать твердо. Не повышайте голос, спокойно объясните, что запрет есть запрет. Настаивайте на своем, даже если начинаются истерики и бурные протесты, не позволяйте манипулировать: бывают ситуации, когда нужно взять контроль в свои руки. Не перегибайте палку, не бросайтесь пустыми угрозами, вскоре они перестанут срабатывать, а ребенок перестанет вам доверять;
- **Слушать и слышать.** В случае конфликта позволяйте высказаться и ребенку, даже если вы не согласны с тем, что он говорит. Вы сможете объяснить свою точку зрения позже, а пока позвольте высказаться и ему. Проявите понимание, терпеливо поясните, почему так поступать не нужно – видя вашу поддержку, ребенок быстрее пойдет к вам навстречу, сможет довериться. Не используйте злых шуток и не припоминайте постоянно ошибки ребенка – конфликт станет затяжным, а обиды останутся в детском сердце надолго;
- **Договоренности.** Приучите ребенка к тому, что он должен держать слово и сами не нарушайте договоренности. Иногда можно заключать договор о правилах поведения: что разрешается, что нельзя и почему, какое наказание последует. К примеру, если ребенок в 22 часа не хочет идти спать, на следующий день он не будет смотреть телевизор или играть на компьютере. Формулировки должны быть четкими и однозначными, но, в то же время, и родители должны вести себя толерантно, чтобы ребенок не мог их обвинить в злоупотреблении властью. Как видите, конфликты нужно решать сообща, тогда в вашей семье будет царить гармония, а отношения будут доверительными и теплыми!