**БЕСКОНФЛИКТНЫЕ СПОСОБЫ ОБЩЕНИЯ**

**Возможные пути бесконфликтного общения родителей с ребенком.**

**Конфликт-** это не просто столкновение интересов, разногласие мнений по тому или иному поводу, а напряжение, ощущение страха, что интересы человека ущемлены, жизненно важные и актуальные потребности могут быть не удовлетворены. Отстаивание своих интересов приводит к эмоциональному накалу, и сопротивлению другой стороны. Человек силой добивается своего, получает мнимую победу, приобретая реального врага на долгое время. Для решения проблемы важно выяснить, какая потребность лежит в основании ущемленного интереса.

Практика воспитания ребенка изобилует такими ситуациями, в которых родителям требуется умение оптимизировать взаимодействие с ребенком, а также принимать меры к бесконфликтному общению. Для понимания этой проблемы родителям важно проанализировать и понять причины того или иного поведения ребенка, в связи с этим психологи выделяют четыре направления:

**1.**  Борьба за независимость: для подростка важна возможность самостоятельно принимать решения в рамках своей компетенции.

**2.** Стремление привлечь к себе внимание: при нормальном поведении нет должного признания себя, как личности, а при асоциальном поведении всегда есть отклик.

**3.** Месть за причиненную боль: несправедливые наказания, чрезмерное порицание, которые трудно забыть и простить.

 **4.** Неуверенность в себе: страх получить неодобрение и наказание, низкая самооценка.

|  |
| --- |
| Полскольку проблемы общения родителей и ребенка актуальны в любом возрасте и во все времена.  Ответь сам себе на вопрос: сколько методов взаимодействия с ребенком ты применяешь? Возможно, ты продвинутый родитель и сможешь назвать 5-6 приемов, но скорее всего они будут из серии «наказание».А хотим ли мы наказывать своих детей?  Ведь кроме поощрения и наказания существует масса других методов и приемов, направленных на избегание и урегулирование конфликтной ситуации.**Можно выделить следующие методы и приемы бесконфликтного общения с детьми:****1. МЕТОД «РЕЖИМ ДНЯ»**Этот метод необходимо вводить   с младенческого возраста. Это один из самых простых методов избежать огромного количества проблем:Во-первых, если Вы с возраста 2-3 х лет ввели ребенку режим дня, то сможете спокойно планировать свою жизнь: работу, отношения и учебу  вплоть до средней школы.Во-вторых, режим дня -это основной способ для достижения необходимого поведения от наших детей. Если вы хотите избавиться от тяжелых утренних подъемов и вечерних истерик ребенка, введите и поддерживайте режим дня на протяжении как можно более длительного времени.В-третьих, в психике человека есть некоторая особенность: человек  в особенности после шести часов вечера настроен на восприятие мира не логически, а чувственно.  Если вам удается выработать у ребенка привычку на протяжении длительного времени ложится и вставать в определенное время, то вам будет легче настроить его на восприятие информации логическим способом. И чем раньше он ложится и раньше встает, тем лучше.Зная эту особенность, Вы сможете выбрать наилучшее время,  как для внушительных бесед,  так и для разговоров о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях с окружающими.- Очень часто мы родители начинаем серьезный разговор с ребенком вечером, потому что с утра у нас нет времени на это. Нам нужно собираться на работу, вести ребенка в садик. Это большая ошибка. Ведь так называемый серьезный разговор затрагивает зону логики. Поэтому самое лучшее время для подобных бесед это утро.- Вечернее же время больше подойдет  для бесед о внутреннем мире ребенка, об эмоциях, пережитых за день. Можно обсудить вопросы, которые возникают у ребенка по мере взросления.Безусловно, когда-нибудь наступит момент, когда ребенок скажет: «Не хочу!». Довольно часто такой переходный момент становится камнем преткновения между родителями и детьми. Как выходить из такой ситуации?Необходимо от режима дня перейти к распорядку дня. Как это сделать? Вам нужно договориться с ребенком, что у него есть некоторый промежуток времени, в пределах которого он может выполнить просьбу родителя.***«Хорошо, ты можешь не спать, а полежать. Но в 10 часов я выключу свет».*****2. МЕТОД АЛЬТЕРНАТИВЫ**Метод альтернативы для детей разного возраста должен применяться по-разному.* Чем младше ребенок, тем меньше альтернатив ему нужно предоставлять. Родители  маленького ребенка  могут поставить вопрос таким образом, что альтернативы на самом деле не будет.

***Ребенок не хочет спать. И мама с папой говорят: «Ты можешь выключить телевизор сейчас или через 15 минут». «Через 15 минут», говорит ребенок. «Но через 15 минут ты его выключишь, правда?». «Да» отвечает ребенок.***Он просто переключается на то, что ему позволили еще 15 минут посмотреть мультик, и вопрос о том, что он телевизор не выключит, вообще не встает.* С более старшими детьми также можно применять этот прием.

***- Ты почистишь зубы до того как оденешься или после?***Ребенок переключается на то, что надо одеваться, а не на то, что ему не хочется чистить зубы.* Метод альтернативы можно использовать довольно длительный период времени. Но чем старше ребенок становится, тем больше альтернатив он требует. Подросток уже начинает понимать, что таким образом родители пытаются им манипулировать, и он говорит :«Не буду делать ни того, ни другого».

И в тот момент, когда этот педагогический прием не срабатывает, нужно переходить на другой прием.**3. ПРИЕМ «Я ЗАМЕТИЛ(А)»**Многие из вас хотя бы раз в жизни сталкивались с ситуацией, когда утром просите своего ребенка убраться в комнате, а заглядывая к нему в районе обеда,  видите прежний бардак. И Вы задаете ему вопрос: «Ты убрался в своей комнате?». Дети разного возраста могут реагировать по-разному:* Маленький ребенок скорее всего подскочит и начнет убираться, потому что ему хочется порадовать маму.
* Подросток может ответить так: «Убрался». Вы видите прежний беспорядок и спрашиваете: «А это что?». И вы начинаете указывать ему на разбросанные вещи, эмоциональное напряжение начинает нарастать. Ребенок тоже реагирует эмоционально: «А мне все это нравится, у меня порядок, меня все устраивает!».
* Подросток может ответить и по-другому: «Не убрался, я это сделаю потом». Возникает законный вопрос : «Когда потом?» и тоже начинается борьба-противостояние.

Как выходить из подобной ситуации?Во-первых, необходимо запомнить, что не надо задавать детям вопросы риторического характера. Не надо задавать вопросы, которые не требуют ответа.Если Вы видите ответ на свой вопрос, что в его комнате неубрано,  то не ставьте себя в ситуацию, когда Вам придется,  либо доказывать свою правоту, либо оправдываться.Вместо того  чтобы задавать риторический вопрос, достаточно использовать фразу «Я заметила». ***«Я заметила, что ты до сих пор не убрался. Ты сделаешь это сейчас или после ужина?».***В этой фразе Вы можете объединить оба метода : и альтернативу и фразу «я заметила». Когда вы предъявляете свои требования в альтернативном характере, ребенок понимает, что вы хотите добиться от него определенного действия.  Но это не ультиматум. Таким образом, вы показываете готовность обсуждать.  В подростковом возрасте это хорошо срабатывает.На разных возрастных этапах нам приходится искать различные методы работы с ребенком. Кто-то из Вас скажет, что с его ребенком эти методы не срабатывают, вы пробовали их использовать, а ребенок вас по-прежнему не слушается.Когда мы говорим, что не срабатывает, чаще всего оказывается , что мы контролируем поведение своего ребенка , чтобы он делал так, как этого хотим мы. То есть фактически  мы хотим, чтобы ребенок нас слушался.  Таким образом, мы воспитываем в ребенке послушание.Но задумайтесь, послушание –это именно то, что мы хотим воспитать в своих детях? Не случится ли так, что беспрекословное послушание потом может навредить нашему ребенку? Вот мы с малого возраста учим ребенка слушаться взрослых, говорим ему, что мама с папой знают все лучше него, взрослые более опытные и мудрые. И вдруг ребенок оказывается в ситуации, когда ему, возможно, не следует слушаться взрослого.  А он воспитан таким образом, что он обязан слушаться. И эта ситуация бывает достаточно опасна.***К Вашему ребенку на улице подходит посторонний человек. Ребенок понимает, что это посторонний человек, но с другой стороны, это же взрослый дядя. А мама с папой сказали, что нужно слушаться взрослых.***Вам бы этого хотелось?Думаю, что нет. Так вот, гораздо важнее научить наших детей действовать самостоятельно, соизмеряя возможность опасности, свои собственные возможности, понимая причину, почему это нужно сделать. Это гораздо важнее, чем научить их просто слушаться и подчиняться нам, взрослым людям и родителям.Конечно, это требует от родителей разъяснений, почему нужно поступить  так или иначе в данной ситуации, а так же поиска разных подходов. Не все мы в состоянии постоянно вести диалоги со своими детьми, особенно если они характеризуются вызывающим поведением и достигли подросткового возраста.Ведь так удобно, когда ребенок делает все, что мы просим его сделать. Но наступает такой момент, когда ребенок перестает бездумно подчиняться Вам.  Может быть,  не ставить себя в такую ситуацию? Может изначально использовать *альтернативу*, *выбор*, *диалог*, *беседу.*И тогда не будет возникать ситуаций противостояния.**4. СПОСОБ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РЕБЕНКОМ «СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ»**Семейные традиции нужно вводить в любой семье. Поскольку, следуя  семейным традициям, ребенок не отрывается от своих корней. Также не возникает конфликтных ситуаций, связанных с нежеланием ребенка выполнять какие-то регулярные действия, связанные с жизнью семьи.Каждую  субботу мы всей семьей едем к бабушке с дедушкой.Маленький ребенок воспримет эту традицию на ура. Бабушка с дедушкой могут его немножко побаловать, дарят подарки, любят, целуют, готовят для него сладости и что-нибудь вкусненькое. Но наступает такой момент, когда ехать к бабушке с дедушкой ребенку совсем не хочется. И родителям приходится использовать другие способы завлечь его туда.Но если это вошло в традицию, то вопрос поездки даже не обсуждается, это уже вошло в хорошую привычку. А сила привычки очень велика.Таким образом, убедить в необходимости поездки ребенка будет гораздо проще, если ваши визиты к бабушке с дедушкой были регулярными, а не носили спонтанный характер.В семье принято встречать Новый год вместе всей семьейУ вас  даже не возникнет проблем, что ребенок не хочет встречать новый год с вами. Он видит, что так Новый год встречали его родители, что так происходило всегда.***В одной семье было принято всегда встречать Новый год всей семьей под одной елкой. Они покупали каждый год один большой шар. И все члены семьи, которые собирались со всех концов планеты, расписывались на этом шаре.  И даже маленькие дети, если они присутствовали, оставляли отпечаток своего пальчика на этом шаре.  Эти люди из года в год встречали этот праздник вместе. У них не возникало вопроса, как его встретить. Эта семейная традиция настолько прочно закрепилась, что все новые члены семьи-зятья или невестки, которые там появлялись, просто вписывались в эту традицию и начинали ее соблюдать.***Традиции могут быть совершенно разными. Мама может вводить небольшие традиции.***Вся семья кушает каждое воскресенье сырники по утрам.***Могут быть огромные традиции, затрагивающие связь поколений.***При рождении мальчика сажается клен, при рождении девочки сажается рябина.***И возникает целая роща, и как же не посадить и не ухаживать за этим деревом, когда у тебя рождается ребенок. Это могут быть маленькие или большие традиции, но их поддерживать нужно, чтобы каждое поколение, каждый новый член семьи стремился к продлению. Традиция должна быть интересной, она не должна заставлять человека жертвовать слишком многим. Она скорее должна обогащать мир ребенка  и превращать то, что происходит в семье, в нечто интересное.  И так, семейные традиции вводить нужно.**5. АКТИВНОЕ СЛУШАНЬЕ (БЕСЕДА)*****Беседа***Когда Вы встречаете свое чадо из школы,  о чем вы с ним разговариваете? Обычно происходит следующее:- ну как уроки?- нормально- ну как оценки?- ничего- ну ладноПримерно так происходит общение у большинства. И ребенок постепенно приучается к тому, что достаточно сказать, что все нормально.Наше общение сводится просто к отговоркам.  На самом деле беседа и активное слушанье предполагают совершенно другой обмен информацией.Если вы хотите, чтобы ваш ребенок действительно делился с вами, и вы были участником его жизни, то принимать вот это «нормально» нельзя. И самое главное, нельзя говорить «нормально» о себе и о своей жизни.Приучите себя к тому, что с ребенком нужно разговаривать. Вы скажете мне: а как ему рассказывать, как он поймет? У него и словарного запаса-то такого нет, чтобы рассказать, что у него происходило в школе. Он не захочет мне рассказывать. Не захочет, если он не умеет этого делать.  А чтобы он умел, вы должны его научить этому. Каким образом? Как часто вы, приходя домой делитесь тем, что у вас произошло сегодня? И что вы ему рассказываете?Вы ему рассказываете о проблемах с руководством или о том, в чем была одета ваша коллега по работе, что о вас кто-то сказал, свои впечатления за день?  Наверное, того же вы будете ожидать и от своих детей. Ребенок будет рассказывать: во что была одета одноклассница, как поступила учительница, что она говорила, все будет абсолютно зеркальным.Если вы в своих рассказах будете концентрироваться на внешних характеристиках, то и он будет вам отвечать теми же словами.  Если вы будете концентрироваться на результате: я сегодня заработал столько-то, мой объем продаж увеличился на столько-то, то и ребенок будет учиться общаться и оперировать теми же характеристиками. Он будет говорить об оценках, которые он получил, об успехах, которые он совершил. Он будет учиться от вас. Но будет ли это эмоциональным общением? Если мы хотим понимать, чем живет ребенок, и что у него сейчас творится в душе, не думает ли ваш подросток (все подростки об этом думают) о бренности жизни, и  ее бессмысленности. Если мы хотим, чтобы он делился с нами этим, необходимо говорить с ребенком на эмоциональном уровне. Как же это сделать? Рассказывали ли вы ребенку о том, что вас удивило, что обрадовало вас в течение дня, что сильнее всего расстроило? Это на самом деле и является действительно настоящей  составляющей нашей жизни. Вы должны сами понимать, что нужно говорить на эмоциональном языке. И говорить об этом можно так: ***Я сегодня очень сильно удивилась.. и можно описать событие,  которое сильнее всего удивило, обрадовало, расстроило. Что произошло в отношениях с вашей лучшей подругой, например.***Я говорю об эмоциональной составляющей нашей жизни, о том, что составляет красоту жизни каждого из нас.Мы работаем не ради цифры и денег, мы работаем ради собственного удовлетворения. Это удовлетворение рождается тем, что нас иногда похвалил начальник,  иногда рождается тем, что мы хорошо поговорили со своим другом или подругой, иногда оно рождается в результате достигнутой нами цифры. Мы должны сказать ребенку о том, что это нас обрадовало или огорчило, а не цифру, которой мы достигли.***Активное слушанье***Иногда бывает так, что мы вроде бы разговариваем с человеком, а получается так, что мы говорим больше сами. Активное слушанье оно на то  и слушанье, что предполагает погружение в ситуацию, в которой находится наш собеседник.И если мама, общаясь с девочкой-подростком, начинает приводить ей примеры из собственной жизни, рассказывать, как складывались ее первые, вторые и третьи отношения, то активным слушателем становится девочка, которая на самом деле хотела поделиться собственными первыми переживаниями.Для нее было важно, что она переживает свой первый период влюбленности,  платонической любви или отношений. Она хотела поделиться этим с мамой, и самое главное, услышать мнение мамы по этому поводу, может быть ее совет или какую-то характеристику, которая одобрила или не одобрила ее поведение.А  мама вместо того, чтобы поддержать монолог такими словами как: да***? и что было дальше? а он что сказал? а что ты по этому поводу думаешь? тебя это расстроило? а вы с ребятами потом помирились? ты вот сказала что больше не будешь разговаривать с Мишей, а сегодня вы помирились? а он что сказал?***начала описывать свою ситуацию. Вы задаете вопросы, которые связаны с ее ситуацией, а не описываете собственную. Не надо рассказывать ребенку, как протекала ваша собственная первая влюбленность, о том, когда вы в первый раз поцеловались. Если ребенок захочет, она об этом спросит. Если даже не захочет, вы можете рассказать это в другой момент, когда она захочет услышать о вашей жизни. Но сейчас она хочет, чтобы вы обсуждали ее ситуацию.Активное слушанье бывает весьма и весьма важно. Если подросток начинает говорить с вами на маргинальные темы, о том, как все плохо, о том , что он не видит смысла своего существования, Вы конечно можете сказать, что все подростки это переживают. И вы будете правы, все подростки действительно это переживают, но вашему подростку от этого станет легче?  От того, что все переживают, переживешь и ты? Но ему-то важно, что вы вместе с ним это переживаете. И даже если вы знаете, чем закончится первая любовь, если вы знаете, что нужно всем мальчикам от вашей девочки, не надо ей об этом рассказывать. Она все узнает на своем собственном опыте. Вы можете предостеречь, вы можете находиться рядом и подавать салфетки, когда она будет плакать, когда все закончится. Но не надо перекладывать на нее свой собственный опыт.В этом смысле лучше использовать активное слушанье и находиться рядом.  Иначе, вы можете потом в ответ услышать такие фразы как: Не надо мне рассказывать, как все это было, я не хочу это слушать. И у вас не получится диалога.Если вы больше увлечены собой, вы не услышите, что вам говорит ваш ребенок. И тогда эмоциональной близости у вас не получится, вы все дальше и дальше будите расходиться со своим чадом.**6. МЕТОД ПРИСОЕДИНЕНИЯ**На самом деле этот метод неосознанно используют очень многие люди. Метод присоединения заключается в том, что сначала человек пристраивается к тому, что делает партнер, а потом начинает немножко вести его в свою сторону. Мы все очень часто это делаем.Если мы заходим в компанию, где все молчат, а мы такие эмоциональные и веселые. Мы пытаемся эту кампанию расшевелить. Мы же не становимся сразу в центр компании, не начинаем махать руками и громко говорить?  Мы сначала подстраиваемся под наших партнеров, и постепенно  увеличиваем темп разговора, темп движения, речи, усиливаем голос. И это не воспринимается как «вставной зуб», а является составной частью нормальной ситуации.Если вы видите, что ваши дети дерутся, и вам необходимо их разнять, безусловно, можно это сделать директивным способом, рассадив детей по углам. В результате все сидят на стульях, дуются друг на друга, они наказаны.С другой стороны, у нас происходила драка между братьями.  На самом деле эта ситуация не требует вмешательства родителей, потому что в драке ни когда не бывает невиновных, и в драке всегда участвуют оба. Драться одному невозможно. Значит, каждый из них является участником, и наказывать нужно каждого. Но опять же,  это способ наказания.Ну а если мы родители, которые стремятся не использовать наказания или  минимализировать наказания в нашей жизни, и нам не хочется даже за драку детей наказывать. Что делать?Если это драка между братьями, между близкими людьми, можно к этой драке попросту присоединиться. ***Они дерутся. Возьмите подушку и давайте вместе с ними драться.***Эта драка постепенно перейдет в бой подушками. Вы вместе с ними начнете беситься и смеяться. Вы разрядите ситуацию, не обострив ее, не превратив в ситуацию конфликта между двумя детьми.Метод присоединения может срабатывать в огромном количестве случаев.***Например: ваш малыш не хочет идти домой из парка. Он сел на траву и начал реветь.  Сядьте рядом с ним и начните реветь.  Что он делает? Сначала он недоволен, что вы его передразниваете. А потом от неожиданности он просто замолчит и посмотрит на маму.*** Один вариант исхода.Другой вариант. Может произойти примерно следующий диалог:***- а почему ты плачешь? Это я плачу.******-я плачу потому, что ты плачешь******- а зачем ты плачешь?******- а ты зачем плачешь?***Не понятно, зачем все плакали, улыбнулись и  пошли дальше.***Допустим, малыш лает. Бывают такие ситуации, когда ребенок увлекается игрой. И эта игра переходит в способ взаимодействия с окружающими. Кто-то делает ему замечание, а он в ответ лает. На любую просьбу ребенок отвечает лаем.***Присоединитесь к его игре. Это всегда вызывает смех и улыбку. И самое главное, это не рождает конфликта между вами. Метод присоединения срабатывает всегда, а если он не срабатывает, можно использовать метод переключения.**7. МЕТОД ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ**Этот метод достаточно часто используют родители маленьких детей. Если ребенок плачет, очень просто переключить его внимание погремушкой. Если ребенок не хочет раздеваться, можно превратить раздевание в игру. Метод переключения это способ переключить внимание ребенка на что-то другое от проблемы. К сожалению, мы перестаем использовать метод переключения, когда ребенок становится более взрослым.  Но это неправильно, потому что переключение срабатывает всегда и везде.Я знаю даже взрослых людей, которые используют этот метод в своей работе. ***Например,  когда один из сотрудников систематически опаздывает, или у него эмоциональное выгорание, когда он уже не хочет работать. Я знаю руководителей, которые искусственно создают сотруднику проблему, чтобы он сосредоточился на ее решении, а не сеял конфликты в коллективе.*** Внимание человека просто переключается на что-то другое. Это срабатывает очень часто, особенно если человек не понимает, что его поведением манипулируют.Что срабатывает во взаимоотношениях с детьми? Типичная ситуация, когда дети дерутся. И эта ситуация  создает для  родителей проблему. Их можно наказать, можно к ним присоединиться, а можно переключить внимание. Каким способом?Водой. Вода всегда действует успокаивающе, это свойство воды. ***Возьмите пульверизатор и попшикайте на дерущихся детей.*** Этот метод срабатывает даже с «трудными» детьми. Если же драка уже дошла до пика, возьмите стакан воды и вылейте его на дерущихся. Такой «душ» действует отрезвляюще. Дети не понимают сначала, что происходит. Они не понимают, почему их облили, а потом переключают свое внимание от драки друг с другом на того человека, который совершил непонятное по отношению к ним действие. Этот метод хорошо срабатывает, когда атмосфера и отношения дошли до пика. Переключили внимание, создали другую проблему, дали интересную игрушку, нашли третьего «врага».  Все это способы переключить внимание ребенка, и чтобы получить результат, достаточно перебрать эти существующие или придумать какой-то другой способ.**8. МЕТОД «ТАЙМ-АУТ»**Метод, который нужно использовать с умом, он не срабатывает с маленькими детьми. Маленький ребенок нуждается в постоянном присутствии мамы или папы, в их контроле. Если вы отправите его посидеть подумать, он не поймет,  зачем это, и конечно не будет сидеть на месте, а вам придется постоянно быть рядом с ним и контролировать, чтобы он куда-нибудь не ушел. На самом деле, тайм-аут нужен для другого. Он нужен именно для того, чтобы просто успокоиться.  Если вы находитесь в ситуации эмоционального пика, когда ругаетесь со своим ребенком-подростком, возьмите тайм-аут.Подростка очень сложно поставить в ситуацию, когда он будет не прав. Потому что он будет всегда прав, он будет настаивать на своем. Он даже может признавать, что он не совсем прав, но все же, ему нужны ваши объяснения. Но они все равно не будут слушаться. Почему? Потому что в этот момент мы сами находимся в состоянии эмоционального кризиса. Мы не в состоянии объяснить, мы просто настаиваем на том, что говорим мы.Если вы чувствуете, что еще секунда,  и вы дойдете до крика. Или не дай Бог вы уже сошли на крик скажите: «Стоп, так нельзя. В таком ключе разговаривать невозможно, у нас все равно ни чего не получится. Давай расходимся, 5 минут отдохнем, а потом встретимся здесь и поговорим». Этот метод очень хорошо срабатывает и со взрослыми людьми. ***Представьте себе такую ситуацию: школа. Ситуация конфликта между детьми. К учителю приходит разгневанный родитель. Практика показывает, что родители, защищая своего ребенка(малыша, подростка) проявляют себя в прямом смысле как тигры, потому что это их ребенок. И они абсолютно правы, кто же кроме них защитит ребенка в ситуации, когда его обижают?***Родители приходят к учителю в расстроенных чувствах, готовые к разборкам, они требуют разрешения ситуации здесь, сейчас и немедленно, потому что они находятся на эмоциональном пике.Будет ли такой диалог продуктивным? Однозначно нет.Учитель говорит следующее: секундочку, я только дам задание, и мы продолжим. Это достаточно веский аргумент для родителя, он понимает, что урок нельзя прерывать. И эти 5 минут, которые человек дал неосознанно, дают возможность подготовиться к диалогу, во-первых, самой учительнице,  а во-вторых,  эмоции и самого посетителя к тому времени уже немного остынут,  он уже будет готов здраво обсуждать проблему.Обратите внимание, что в приемных всегда есть диваны. Почему в приемных вам достаточно часто предлагают чай, кофе? Если мы хорошо подумаем, то вспомним, что существовала раньше такая традиция. Когда приезжают послы, мы встречали их с хлебом, солью. Мы сдвигали с ними чаши, преломляли хлеб с солью. А дело в том, что область обиды находится в области горла.  Один из самых простых способов убрать повышенную эмоциональность, это сделать глоток.Если вы находитесь в состоянии, когда скоро взорветесь, выпейте стакан воды. Или предложите стакан воды человеку, у которого сейчас будет эмоциональный срыв.И так, тайм-аут нужен не для того, чтобы разрешить ситуацию, а для того, чтобы уменьшить эмоциональный накал, который бывает между нами и нашим ребенком. Это лучше всего срабатывает с подростком, ведь он пока еще не в состоянии регулировать свои эмоции.**9.  МАМИНО И ПАПИНО ВРЕМЯ.**Обратите внимание, что ни один метод, о котором я говорю, это не метод и прием наказания. Мы ни где не вызываем у ребенка чувства вины, мы не стремимся к тому, чтобы показать, что он что-то сделал неправильно. Мы разными способами стараемся регулировать его поведение, при этом не вызывая негативной реакции в ответ.«Мамино и папино время» на самом деле это тоже профилактический метод. Есть семьи, в которых папа практически не участвует в воспитании детей.  Или мама деловая женщина и не может много времени уделять ребенку, и воспитанием детей занимается папа. Он практически превратился в домохозяйку. В некоторых семьях не существует маминого и папиного времени не потому, что родители все время заняты, а потому что они все делают сообща и вместе. Но каждому из детей, даже если их у вас несколько, необходимо проводить время один на один с мамой и один на один с папой.Есть вещи, которые можно сказать только маме. Есть вещи, которые можно спросить только у папы. И эти вещи может спросить и девочка и мальчик. Есть вещи, которыми можно поделиться только с определенным человеком, который поймет. А есть вещи, которыми можно поделиться с человеком, который выслушает.Если вы действительно хотите, чтобы ребенок был вашим другом, введите это мамино и папино время.  Не имеет значения, какое количество времени вы будете с ним проводить. Даже если это будут 3 минуты перед сном, когда вы сидите рядом со своим ребенком.  3 минуты ваших и 3 минуты папины. Спросит ребенок, не спросит, задаст свои вопросы, не задаст, не столь важно. Самое главное, что этот контакт состоялся.Наступит время, когда этот прием сработает. Когда ребенку потребуется задать свои вопросы, у него уже есть такая возможность благодаря маминому и папиному времени. Если же вы его не ввели, то вы упустите возможность. Потому что, ребенок не будет знать, как подойти к папе с вопросами, с которым не было возможности пообщаться один на один.Нам иногда приходится достаточно долго использовать какой-то метод или прием, а «выстрелит» он намного позже.  Мамино и папино время нужно и обязательно вводить в общении с вашим ребенком.**10. ПОДДЕРЖКА**Всем нам нужна поддержка. Не зависимо взрослые ли мы люди или маленькие дети, мы все нуждаемся в том, чтобы кто-то нас поддерживал. Даже если подросток уже самостоятельный, и ему ни кто не нужен, он все равно нуждается в человеке, который бы ему сказал: «Ты молодец. У тебя все получится. Ты все делаешь правильно». Если иногда похвалить не за что, похвалите просто за то, что человек есть, что он находится рядом с вами,***например так: Как я рада тебя видеть, какой ты у меня хороший, какой ты у меня умница.***Можно поддержать даже за негативное поведение. Например,  ребенок разбивает любимую мамину голубую чашку. Я приведу различные варианты поведения родителей.***-Как ты мог! Ты же знал, что это моя любимая чашка! Ее же папа купил! Ты понимаешь, что ты сделал??!! Она у нас передается из поколения в поколение!!!***Он сделал это нечаянно, он не может вернуть эту чашку, так получилось.  И мама понимает, что так получилось, что ребенок не специально и не со зла уронил  ее на пол. Но у ребенка рождается чувство вины.Поведение другой мамы:***Милый, дорогой, я тебя так люблю! Ну что же ты меня так расстраиваешь. Ты зачем эту чашку разбил? Ты же знаешь, что я ее любила.*** Ребенок ощущает поддержку. Его только что поддержали. А с другой стороны его поведение порицается, но порицается не как трагедия, а как исключительно этот поступок. В остальном мама дает понять, что он по-прежнему любим. И в таком случае ребенок не ощущает чувства вины, он понимает, что так получилось, так поступать нельзя, но его по-прежнему любят.Иногда  даже негативное поведение, которое могло бы быть порицаемо, дает поддержку. Теперь, чтобы было понятнее, давайте проведем аналогию с нашей взрослой жизнью.**11. МЕТОД ПРАВИЛЬНОЙ КРИТИКИ*****Вы приходите к начальнику с отчетом, который вы очень долго и старательно готовили.  Вы его сделали, вы его написали. А начальник берет ваш отчет и начинает чиркать: «это не так, это не так, и то тоже, и вообще что это такое? Иди переделывай»***  Думаю, что в подобной ситуации бывали многие, когда наши усилия не только не оцениваются, они просто зарезаются на корню.  Это реакция любого нормального человека.Даже если мы взяли этот отчет, мы придем и бросим его на стол. Нам не хочется его переделывать.   Только что мы получили настолько негативную реакцию на свою работу, что что-либо делать нам просто не хочется. И это действительно так, это нормальное поведение человека.А теперь давайте рассмотрим другой более правильный способ критики, который на самом деле построен на принципе «похвала-критика-похвала». Это способ порицания, который на самом деле превращается в похвалу.***Когда начальник берет ваш отчет, он для начала благодарит вас за то, что вы его в принципе сделали. Далее он смотрит отчет «Ты понимаешь, что вот здесь нужно переписать, вот здесь лучше переставить», и вы понимаете, что практическая каждая страница вашего отчета была просмотрена и переделана. Вам предстоит этот отчет переделывать. Но потом начальник говорит « Но вообще-то ты молодец. Я вижу, что ты хорошо поработал. Еще чуть-чуть, и будет вообще замечательно».***И человек выходит из кабинета начальника с четким пониманием, что еще 30-40 минут и все будет закончено. И такой человек приходит к начальнику не то что на следующей неделе, а на следующий день, а то и к вечеру, потому что хочется сделать. Потому что плохо сделанная работа была оценена таким образом, что ее хочется сделать.А теперь представьте, что любая работа ребенка,  начиная от того, как он подмел, как он убрался, как он сделал домашнее задание,  оценивается с точки зрения «похвала-критика-похвала».Признайтесь себе, что чаще вы используете? Вы смотрите работу ребенка, вы замечаете то, что он сделал хорошо, вы благодарите его за то, что он в принципе уже сделал домашнее задание,  пока вы еще работали, или вы сразу ему говорите, что написано плохо, что нужно исправить и что переписать?В первом классе он еще перепишет вам пару строчек, но чем дальше будет учиться, тем реже он будет исправлять. Постепенно ситуация может привести к тому, что ему не будут задавать домашних заданий. Он придумает какое угодно  оправдание или отмазку, но переделывать не будет. Почему? Потому что вы изначально использовали неправильную критику.Критика на самом деле может превратиться в похвалу, в желание переделать, оценить свою работу и сделать ее много-много лучше.  Вы можете испытывать это на работе, если ваш начальник руководствуется правилом ПКП, вам гораздо интереснее работать.  Чем с  тем начальником, который критикует вашу работу.Любую работу, которую сделал ваш ребенок, можно сначала похвалить. ***Он взял веник, махнул им три раза по полу, приходит к вам и спрашивает: «Я молодец?».***Он проявил инициативу, но на самом деле, ни чего не сделал. Похвалите его за то, что он в принципе взял веник. Похвалите его за то, что у него в принципе возникла такая потребность. Да, в три годика он еще не умеет подметать. Но если вы сейчас раскритикуете его труд, то в 7 лет вы его уже не заставите, ни подметать, ни мыть посуду. Количество критики превысило допустимые и возможные нормы.  Похвалите его за то, что он захотел вам помочь. Затем заставьте его доделать работу(хотя бы убрать веник). Понятно, что вам придется это переподметать, но не убивайте у него желание вам помогать. Можно использовать такие слова: «Ты такой молодец, я прямо чувствую, что растет помощник. Но веник все-таки нужно на место убрать.».И так, мы рассмотрели 11 методов разрешения конфликтов, с помощью которых можно избежать ссор и противостояния в общении с ребенком. Эти методы проверены в процессе длительной практики и они действительно работают.Мой Вам совет, начинайте применять эти методы прямо с сегодняшнего дня, не откладывая на завтра. Я уверена, Вы из тех людей, которые сразу же внедряют полученные знания в жизнь. В противном случае, даже полезная информация не даст Вам ни какого результата.Успехов Вам в воспитании детей! |