

## ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ...

ТАК:

### ПРАВИЛО ПЕРВОЕ:

Безусловно принимать своего ребенка - значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник и так далее, а **ПРОСТО ТАК**, просто за то, что он есть!

### ПРАВИЛО ВТОРОЕ:

Главное условие общения с ребенком - дружелюбный тон. Прислушайтесь к тому, как Вы общаетесь со своим ребенком - будьте дружелюбны, демонстрируйте уважение к нему и понимание.

### ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:

Никогда не критикуйте ребенка как личность. Если он сделал что-то не так, то оценивайте его действия, поступки. Исключите из своего обихода фразы «ты плохой», «ты неумеха» и т.д.

### ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ:

Наберитесь терпения.

### ПРАВИЛО ПЯТОЕ:

Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка. Бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов.

### ПРАВИЛО ШЕСТОЕ:

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. **НО!!!**

их не должно быть очень много, они должны быть гибкими и самое главное **ПОСТОЯННЫМИ** (т.е. они не должны зависеть от Вашего настроения. Призывать ребенка к дисциплине нужно не ДО, а после установления доброжелательных отношений!

Конфликты между родителями и детьми неизбежны даже при самых хороших отношениях. Дело вовсе не в том, чтобы их избегать или стараться замять, а в том, чтобы их правильно разрешить

**КОНФЛИКТ:**  
родители - дети



Конфликты учат нас тому, как можно и как нельзя поступать. Конфликты дают возможность ребенку взрослеть, родителям - мудреть, **НО** только в том случае, если они разрешаются конструктивно

## УМЕТЬ КОНСТРУКТИВНО РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ - значит:

1. Признавать, что конфликты неизбежны, мир без конфликтов - это утопия.
2. Признавать, что именно Вы, как родитель, обязаны научить своего ребенка поведению в конфликтных ситуациях и конструктивному разрешению их. От этого умения зависит его будущее.
3. Признавать, что конфликты являются важным сигналом того, что что-то (уже) не в порядке и должно быть изменено.

**КОНФЛИКТ:** родители - дети.  
ЧТО ДЕЛАТЬ?

### ШАГ 1. Прояснение конфликтной ситуации

Выслушайте ребенка. Уточните, в чем состоит проблема: что он хочет или не хочет, что ему важно, что затрудняет? Используйте медиативную технологию «Активное слушание»

Активно слушать ребенка - это значит «возвращать» ему в беседе то, что он Вам поведал, при этом обозначив его чувство. Не оставляйте ребенка наедине с его переживаниями

Пример:

Сын: «Он отнял мою машинку!»

Мама: «Ты очень огорчен и рассержен на него...»

Дочь: «Не буду я носить эту дурацкую шапку!»

Папа: «Тебе очень не нравится эта шапка»



После этого скажите о своем видении проблемы, о своем желании, о своих чувствах и эмоциях, используя медиативную технологию «Я - сообщение»

Используйте **личные** местоимения: Я..., мне..., меня...

Я-сообщение: Это когда Вы говорите ребенку от первого лица. Сообщите о своих переживаниях, о себе, а не о нем и его поведении.

### ШАГ 2. Сбор предложений

Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?» или «Как нам поступить?» После этого надо обязательно подождать, чтобы дать возможность ребенку первому предложить решение и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее предложение, с Вашей точки зрения, не нужно отвергать сразу.

Пример:

Сын испачкался на улице, порвал одежду. Вы идете с работы... Как **нельзя** говорить: «Ты весь грязный, весь испачкался, на тебя смотрят люди!» или «Ну что за вид?»

Как можно: «Я не люблю, когда мой сын ходит растрепанным: мне стыдно от взглядов соседей».

Дочь громко включила музыку. Вам это досаждают.

Как **нельзя** говорить: «Ты мешаешь мне отдыхать! Ты думаешь только о себе!» или «Ты не могла бы потише?»

Как можно: «Меня утомляет громкая музыка. Я устала на работе и хотела бы отдохнуть»

### ШАГ 3. Оценка предложения и выбор из них самого приемлемого

Совместно обсудите каждое предложение. Вы уже знаете интересы друг друга, а предыдущие шаги помогут создать атмосферу взаимного уважения. Пересмотрите все собранные предложения и выберите то или те, которые устраивают всех. Теперь это уже **ОБЩЕЕ**, а не чье-то решение, не того, кто его предложил.