

Способы избежать конфликта и наладить отношения с ребенком-дошкольником.

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 сдерживать. "Техника игнорирования" может быть очень эффективной, но выполнять ее следует правильно. Вот несколько условий, о которых необходимо помнить:

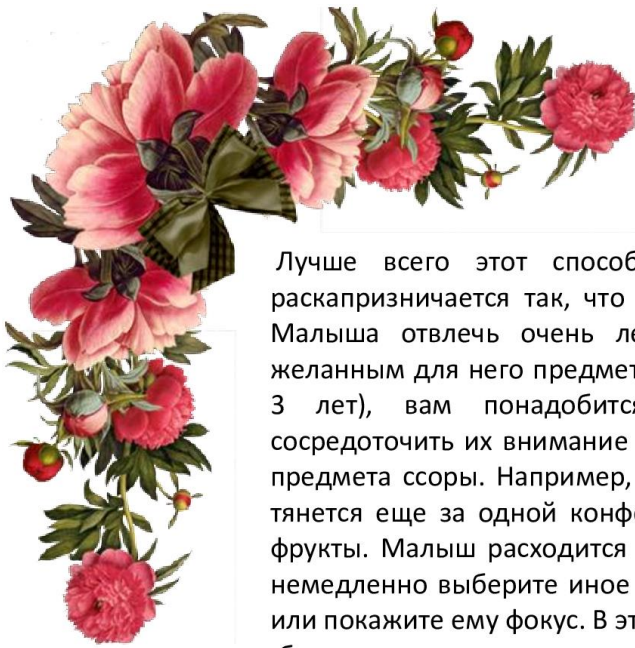
- Не обращать внимания - значит, абсолютно не обращать внимания. Никак не реагируйте на ребенка - не кричите, не смотрите на него, не разговаривайте с ним. (Внимательно следите за ребенком, но занимайтесь при этом каким-то делом.)
- Полностью игнорируйте ребенка до тех пор, пока он не перестанет вести 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". "Техника игнорирования" требует терпения, а главное, не забывайте, вы не обижены на ребенка за его поведение, вы игнорируете не ребенка, а его отрицательное поведение.

2. Уходите.

Дети любого возраста могут довести мам и пап до такого состояния, что родители теряют над собой контроль. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой, вам нужно время, чтобы прийти в себя. Дайте возможность и себе, и ребенку успокоиться.

Для этого необходимо уйти от ребенка в другую комнату. И побыть немного одному, при этом вы должны не забывать о том, что ребенок должен быть в безопасности, должен знать где вас можно найти и когда к вам можно подойти. Если у вас нет возможности уйти в соседнее помещение, можно просто отвернуться от ребенка, присесть, закрыть глаза, посчитать свои вдохи и выдохи в течение нескольких минут.





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 конфетой. Вы запрещаете ему и предлагаете фрукты. Малыш расходится не на шутку. Не надо пичкать его едой, немедленно выберите иное занятие: скажем, начните играть с йо-йо или покажите ему фокус. В этот момент любая "съедобная" замена напомнила бы малышу, что конфету он так и не получил. Помните: чем раньше вы вмешаетесь и чем оригинальнее окажется ваше отвлекающее предложение, тем выше ваши шансы на успех.

4. Используйте замену.

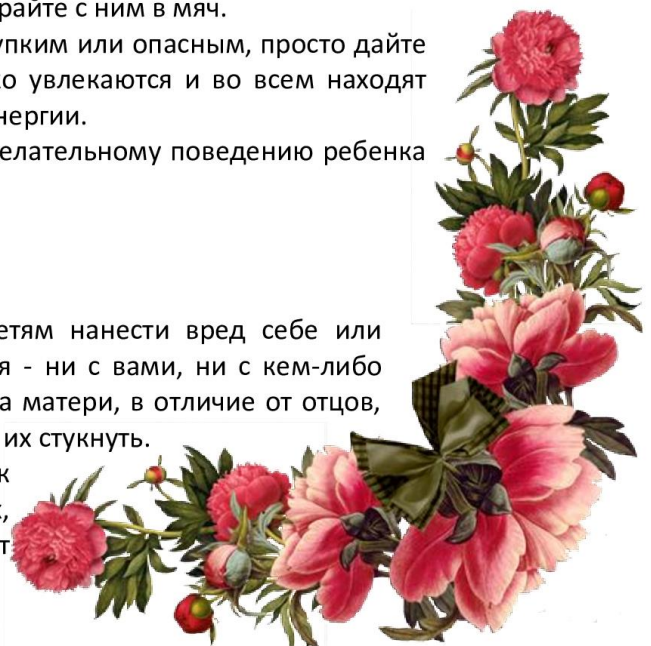
Если ребенок делает не то, что требуется, займите его тем, чем нужно. Детей необходимо учить тому, как, где и когда правильно себя вести. Ребенку недостаточно сказать: "Так делать не следует". Ему надо объяснить, как поступать в таком случае, то есть показать альтернативу. Вот несколько примеров:

- 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.

5. 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. Помните, драчливые дети ведут себя так же не только дома, но и в других местах, с посторонними людьми. Кроме того, от дурной привычки реагировать на что-то





физическим насилием потом очень трудно избавиться. 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 вашу силу, он поймет, что вы удерживаете его, не принося вреда ему самому и не допуская резких действий против себя, и начнет успокаиваться.

6. Находите плюсы.

Никто не любит, когда его критикуют. Критика - это неприятно! Дети, когда их критикуют, чувствуют раздражение и обиду. В результате они гораздо менее охотно идут на контакт. 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. Рекомендуется "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 комнате".

- Родитель: "У тебя получился замечательный рисунок, давай в следующий раз перед рисованием красками, застилать стол клеенкой».

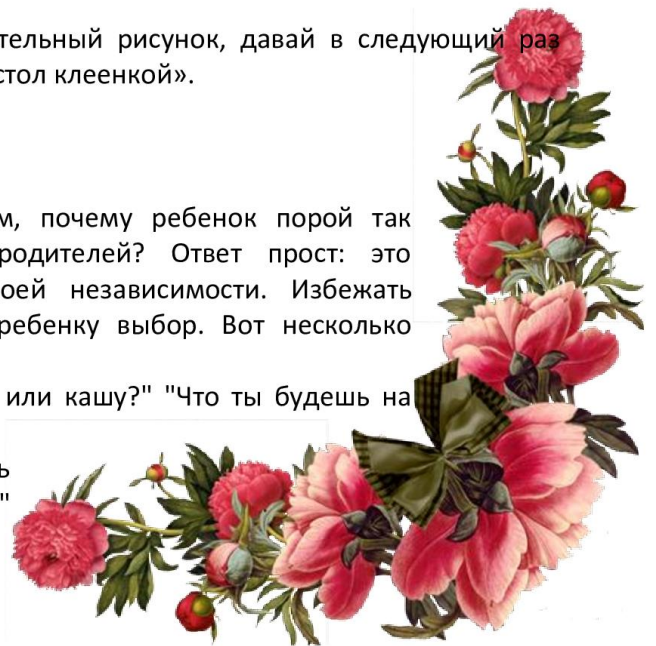
7. Предложите выбор.

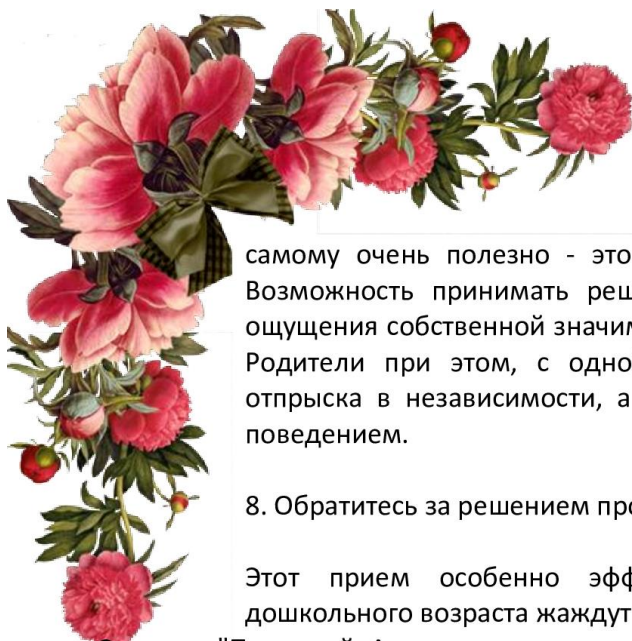
Вы когда-нибудь задумывались о том, почему ребенок порой так активно сопротивляется указаниям родителей? Ответ прост: это естественный способ отстаивания своей независимости. Избежать конфликта можно, если предложить ребенку выбор. Вот несколько примеров:

- Еда: "Ты на завтрак будешь яичницу или кашу?" "Что ты будешь на ужин, морковь или кукурузу?"

- Одежда: "Ты в какой рубашке пойдешь в детский сад, в голубой или желтой?"

"Ты сама оденешься, или тебе помочь?"





- Домашние обязанности: "Ты будешь убирать игрушки в комнате до или после ужина?" "Ты соберешь мусор или вытрешь стол?"

Предоставлять ребенку выбирать

самому очень полезно - это заставляет его думать самостоятельно. Возможность принимать решения способствует развитию здорового ощущения собственной значимости и повышению самооценки ребенка. Родители при этом, с одной стороны, удовлетворяют потребность отпрыска в независимости, а с другой - сохраняют контроль над его поведением.

8. Обратитесь за решением проблемы к ребенку.

Этот прием особенно эффективен, потому что дети старшего дошкольного возраста жаждут принять на себя больше ответственности.

Скажите: "Послушай, Антон, 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.

9. Гипотетические ситуации.

Используйте гипотетические ситуации, касающиеся другого ребенка, чтобы решить проблемы вашего. Например, скажите: "Сергею очень трудно делиться игрушками. Как ты думаешь, как родители могут ему помочь?" Это замечательная возможность для отцов и матерей спокойно, без конфликтов обсудить с детьми правила поведения. Но помните: начинать разговор можно только в спокойной обстановке, когда страсти утихают.

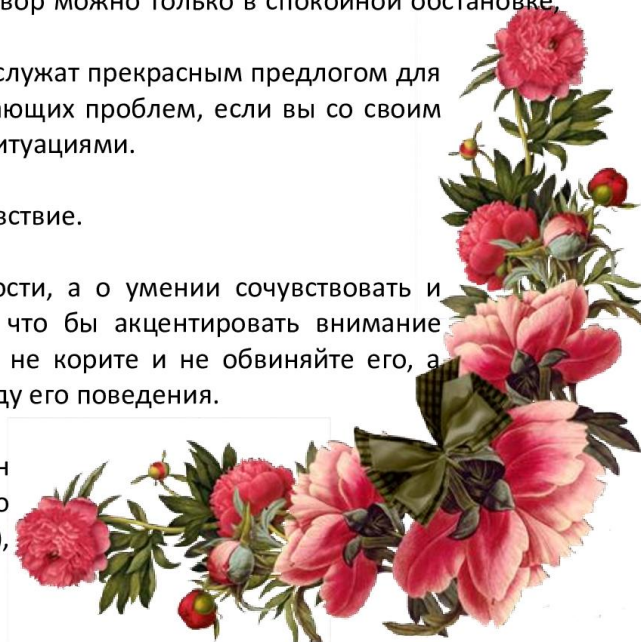
Конечно же, книги, мультфильмы тоже служат прекрасным предлогом для обсуждения способов решения возникающих проблем, если вы со своим ребенком сталкиваетесь с подобными ситуациями.

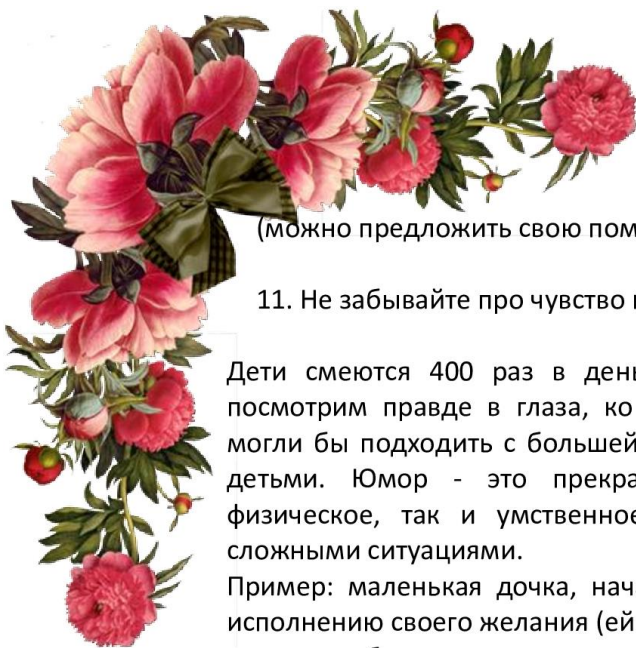
10. Попытайтесь вызвать у ребенка сочувствие.

Подчеркнем, что речь идет не о жалости, а о умении сочувствовать и сопереживать окружающим. Для того чтобы акцентировать внимание ребенка на ваших чувствах и эмоциях, не корите и не обвиняйте его, а просто обозначьте свое чувство по поводу его поведения.

Например:

"Мне обидно, когда мой любимый сын кричит на меня (ест конфеты вместо обеда/не убирает за собой игрушки), мне бы хотелось, чтобы мы могли





спокойно обсуждать все проблемы и споры (что бы сначала, была съедена основная еда, а потом десерт/что бы каждый сам убирал за собой свои вещи (можно предложить свою помощь)).

11. Не забывайте про чувство юмора.

Дети смеются 400 раз в день! А 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 справляться с самыми сложными ситуациями.

Пример: маленькая дочка, начала хныкать и требовательно взывать к исполнению своего желания (ей хотелось идти плавать). Мама девочки среагировала очень быстро, но вместо того, чтобы сказать обычное "Перестань хныкать!", она ответила игриво. Она изобразила гиперболизированную пародию на свою дочь, копируя хныкающий голос, жесты рук и выражение лица. "Мама-а, - запрочитала она. - Я хочу плавать, мама, ну скорее, пошли!" Девочка моментально поняла юмор. Она выразила бурный восторг от того, что ее мама ведет себя как ребенок. Мама с дочкой вместе посмеялись и вместе расслабились. И в следующий раз, когда девочка обратилась к матери, она уже не хныкала.

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). 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: использовать юмор тоже следует осторожно.

Не допускайте сарказма или злых шуток.

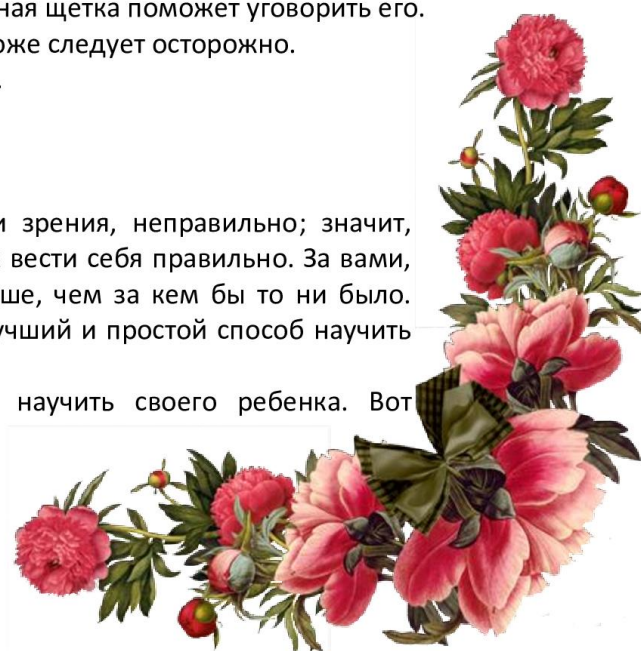
12. Учите на личном примере.

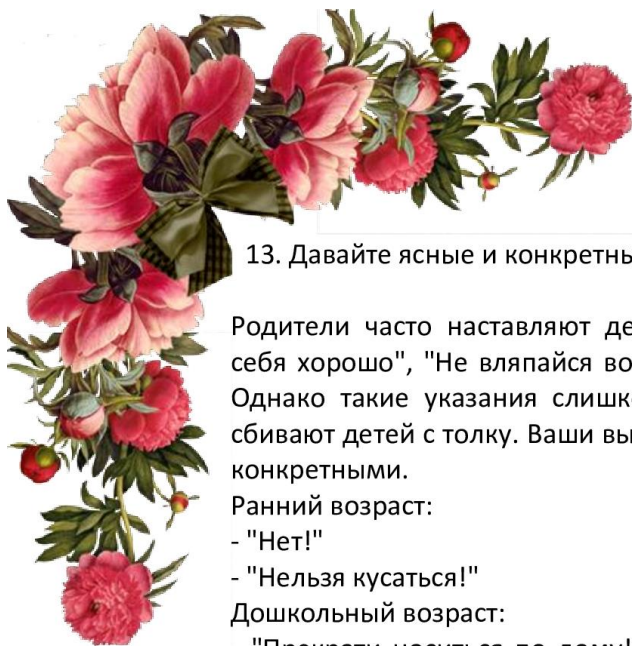
Дети часто ведут себя, с нашей точки зрения, неправильно; значит, нужно, чтобы взрослый показал им, как вести себя правильно. За вами, за родителем, ребенок повторяет больше, чем за кем бы то ни было. Поэтому личный пример - это самый лучший и простой способ научить ребенка как себя вести.

Таким образом вы многому можете научить своего ребенка. Вот несколько примеров:

Маленький ребенок:

- Устанавливать зрительный контакт.
- Сопереживать.
- Выражать любовь и привязанность.





Дошкольный возраст:

- Сидеть спокойно.
- Делиться с другими.
- Решать конфликт мирным путем.

13. Давайте ясные и конкретные указания.

Родители часто наставляют детей: "Будь хорошим мальчиком", "Веди себя хорошо", "Не вляпайся во что-нибудь" или "Не своди меня с ума". Однако такие указания слишком нечеткие и абстрактные, они просто сбивают детей с толку. Ваши высказывания должны быть очень ясными и конкретными.

Например:

Ранний возраст:

- "Нет!"
- "Нельзя кусаться!"

Дошкольный возраст:

- "Прекрати носиться по дому!"
- "Ешь кашу".
- "Сядь на стул и успокойся".

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.

14. 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 планшетом 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? Во-первых, обращайтесь напрямую к ребенку, старайтесь при этом смотреть ему или ей прямо в глаза (если есть возможность, подойдите к нему, присядьте на его уровень). Положите руки на пояс или погрозите ему пальцем. Вы можете щелкнуть пальцами или хлопнуть в





ладони для того, чтобы привлечь внимание ребенка. Все, что от вас требуется, это следить за тем, чтобы невербальные сигналы, посылаемые вашим телом, соответствовали произносимым словам, тогда ваше указание будет для ребенка четким и ясным.

15. "Нет" значит нет.

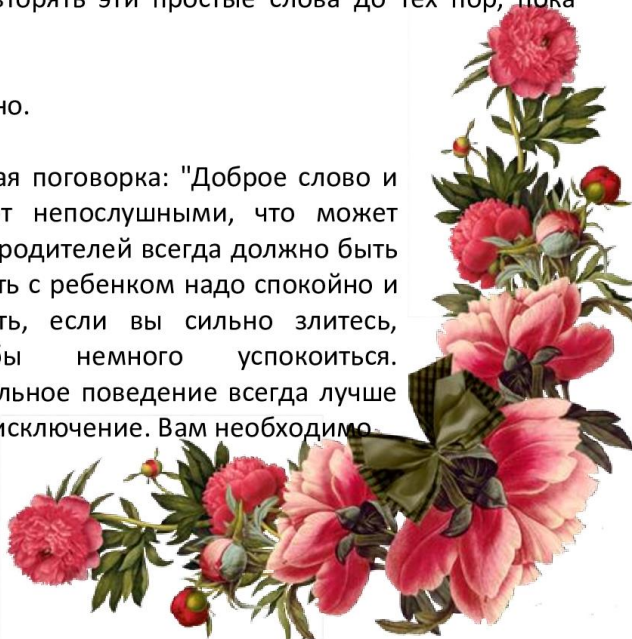
Как вы говорите своему ребенку "нет"? Дети обычно реагируют на тон, которым вы произносите фразу. Отказ "нет" следует произносить твердо и четко. Можно также слегка повысить голос, но кричать все-таки не стоит (за исключением крайних ситуаций).

Вы замечали, как вы говорите "нет"? Зачастую родители "посылают" ребенку неоднозначную информацию: порой их "нет" означает "может быть" или "попроси меня еще раз попозже". Некоторые родители говорят "нет" до тех пор, пока ребенок "окончательно не достанет их", и тогда сдаются и дают свое согласие. 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. (При этом постарайтесь, объясняя свой отказ, привести простую четкую причину, которая была бы понятна ребенку.) Вам не нужно отстаивать свою позицию перед ребенком - вы не обвиняемый.

И в следующий раз, когда ребенок попытается вновь записать вас в обвиняемые, можно ответить ему: "Я уже сказал тебе о своем решении. Мое решение - "Нет". Дальнейшие попытки ребенка изменить ваше решение можно игнорировать, либо в ответ на них спокойным голосом повторять эти простые слова до тех пор, пока ребенок не будет готов смириться.

16. Разговаривайте с ребенком спокойно.

В связи с этим 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". Разговаривать с ребенком надо спокойно и избегать угрожающих ноток. То есть, если вы сильно злитесь, постарайтесь сначала хотя бы немного успокоиться. Хотя в целом реагировать на неправильное поведение всегда лучше сразу, в данном случае лучше сделать исключение. Вам необходимо расслабиться. Заговорив с ребенком, будьте последовательны, и ни в коем случае в вашем голосе не должна звучать угроза.





Говорите медленно, взвешивая каждое слово. Критика может обидеть ребенка, вызвать у него злость и чувство протеста, заставить обороняться. Разговаривая с ребенком спокойным тоном, вы расположите его к себе, завоеуете его доверие, готовность слушать вас и идти вам навстречу.

Как же правильно обсуждать поведение ребенка? Самый важный совет: разговаривайте с ребенком так, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами. Ни в коем случае не кричите (крик всегда раздражает и пугает детей). Никогда не унижайте и не обзывайте ребенка. Постарайтесь также начинать все предложения не с "ты", а с "я". Например, вместо "Ты устроил в комнате настоящий свинарник!" или "Ты очень плохо себя ведешь, нельзя бить своего брата", попробуйте сказать так: "Я сегодня утром очень расстроилась, когда зашла к тебе в комнату. Я думаю, нам всем надо стараться поддерживать порядок. Я хочу, чтобы ты выбрал один день в неделю, чтобы убираться в своей комнате", или "Мне кажется, ты делаешь своему брату больно. Пожалуйста, не бей его".

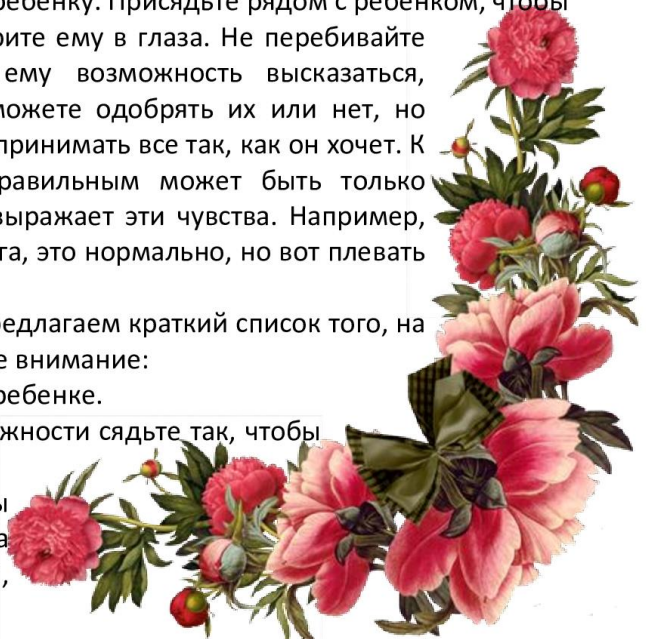
Если вы заметили, говоря "Я...", вы обращаете внимание ребенка на то, как вы относитесь к его поведению. В случаях, похожих на те, что мы сейчас описали, попробуйте дать ребенку понять, что вас его поведение расстраивает.

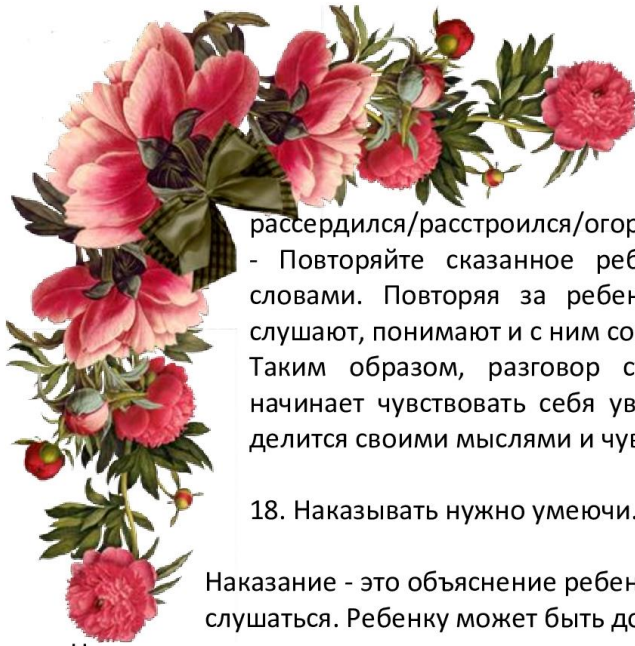
17. Учитесь слушать.

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.

Научиться слушать не так-то просто. Предлагаем краткий список того, на что родителям следует обратить особое внимание:

- Сосредоточьте все свое внимание на ребенке.
- Смотрите ребенку в глаза и по возможности сядьте так, чтобы находиться с ним на одном уровне.
- Показывайте ребенку, что вы слушаете его. Например, реагируйте на его слова: "а", "понятно", "ничего себе", "вот это да", "ага", "продолжай".





- Покажите, что вы разделяете чувства ребенка и понимаете его. Например, когда он рассказывает о каком-то случае, озвучьте его чувства: "Ты, наверное, очень обрадовался/рассердился/расстроился/огорчился".

- Повторяйте сказанное ребенком, как бы размышляя над его словами. Повторяя за ребенком, вы даете ему понять, что его слушают, понимают и с ним согласны.

Таким образом, разговор становится более открытым, ребенок начинает чувствовать себя увереннее и раскрепощеннее и охотнее делится своими мыслями и чувствами.

18. Наказывать нужно умеючи.

Наказание - это объяснение ребенку того, к чему приведет его нежелание слушаться. Ребенку может быть довольно сложно понять и принять его.

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. Если вы часто угрожаете наказанием, не исполняя обещанного, со временем дети начинают понимать, что за угрозой наказанием 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. Самое эффективное наказание – естественные последствия (если сильно стучать любимой игрушкой об пол, она ломается; если баловаться за столом, что-нибудь может пролиться и это придется убирать; если долго смотреть телевизор можно не успеть поиграть в свою любимую игру или побаловаться с родителями и т.п.)

Источник:

1. Дон Лайтер "Воспитание ребенка. 50 эффективных способов научить вашего ребенка правильно себя вести".



Педагог-психолог Викулина Н.Б.