

ВМЕСТО КРИКА И УГРОЗ:

5 действий, которые спасут от скандала

У каждого этапа взросления ребенка – свои прелести и сложности.

Родители дошкольников чаще всего сталкиваются с 5 основными проблемами: непослушание и упрямство, сложности в общении ребенка со сверстниками, лень и нежелание учиться, неуверенность в себе и зависимость от гаджетов.

Все они решаемы, если действовать правильно.

Если вы читаете этот документ, значит вероятнее всего уже знаете, что «договориться раз и навсегда», систематически ставить в угол и отбирать планшет – нерабочие способы, которые не просто не решают проблем, но еще больше ухудшают отношения между родителями и детьми.

В этой статье я хотела бы познакомить вас с конкретной практической техникой, с которой можно начать работу с трудностями в поведении ребенка дома.

Знакомы ли вам подобные мысли?

Везде свое мнение!

Все время «не хочу», «не буду».

Все делает по-своему.

Не понимает по-хорошему.

Совершенно не слушается!

Избалованный и невоспитанный!

Я ему – слово, он мне – десять.

Просто неуправляемый.

Нужно 100 раз сказать.

Все делает мне назло!

Вспомните, что вы делаете, когда ваш ребенок упрямится, делает вам что-то наперекор или снова играет в игрушки вместо того, чтобы начинать одеваться на прогулку?

Судя по рассказам, которые я слышу на консультациях, большинство взрослых начинает злиться: ругаться, кричать, взывать к совести или угрожать наказанием.

Обычно если эти методы и помогают, то это случается в формате «здесь и сейчас», однако лишь ухудшают обстановку «там и потом». И с каждым разом кричать приходится еще сильнее, а угрожать еще страшнее.

В такие моменты и родитель, и ребенок тренируются в одном – в наращивании давления и соответствующем противостоянии ему. Но в это же время можно и научиться договариваться друг с другом.

Хочу предложить вашему вниманию краткую инструкцию, состоящую всего из пяти конкретных действий, которые можно предпринять вместо крика и угроз.

Действие первое

Обратите внимание, в каком положении находится ребенок в момент конфликта (сидит, лежит, стоит) и постарайтесь не быть выше.

Присядьте на диван или ложитесь на пол рядом с ним. Во-первых, лежа кричать друг на друга крайне затруднительно. А во-вторых, так вы сможете быстро уменьшить напряжение и в воздухе, и внутри себя.

Действие второе

Не спешите сразу начинать говорить. Дайте себе время побыть рядом с ребенком и вникнуть в то, чем он так увлечен.

Он выковыривает пластилин из любимой игрушки? Проходит очередной уровень в игре? Пересчитывает деньги в копилке? Представьте, что в это время вы настраиваетесь на одну радиоволну, чтобы слышать друг друга.

Действие третье

Этот шаг самый сложный. Переформулируйте свои мысли в конструктивную обратную связь.

Например, слова: *«Да сколько раз нужно тебе повторять?! Ты выучил текст по английскому? Ты что, глупый? У тебя через неделю экзамен, а ты...»* могут прозвучать так:

- *Ваня, я вижу, что ты снова играешь в телефон вместо того, чтобы выучить текст к экзамену.*

- *Меня это очень расстраивает. Ведь он уже через неделю, ты еще успеваешь к нему подготовиться. Но ты этого не делаешь, и я переживаю, что ты не сдашь этот экзамен из-за этого.*

- *Давай придумаем, как нам поступить? Я понимаю, что твое занятие страшно интересное, и ему тоже нужно отвести время. Но подготовиться – это твоя обязанность, никто не сделает это вместо тебя.*

Действие четвертое

Есть разумные доводы, а есть эмоции.

Дайте ребенку прожить свои — например, позлиться или поплакать из-за того, что интересное занятие подошло к концу.

Часто в эти моменты родители не выдерживают: *«Да ты как с матерью разговариваешь?», «Хватит ныть!»*

Но самый действенный и здоровый способ успокоиться – это выразить свои чувства. И в этот момент родителю не нужно их цензурировать, запрещать, стыдить за них.

Нужно их выдержать, побыть рядом с ребенком, сказать: *«Да, я вижу, как ты расстроен. Мне жаль, но сейчас мы не можем поступить иначе».*

Действие пятое

Будьте главным, но не будьте тираном.

Решения, которые принимает родитель, не обсуждаются. И если вы озвучили ребенку, что сегодня вечером нужно выучить математику или сложить вещи на завтра – важно не начинать делать это вместо него и не менять своих решений без веских причин, а мягко напоминать и постепенно подводить ребенка к выполнению той или иной обязанности.

Однако, это не означает, что мнение ребенка никого не волнует. Просто спрашивать его нужно заранее: *«Как по-твоему было бы справедливо? Что бы ты предложил? Сегодня мы поступим так, но давай вместе придумаем, что будем делать в такой ситуации в будущем?»*

Конечно, одна единственная техника не заменит полноценной работы по настройке ваших взаимоотношений с ребенком, однако, систематическое выполнение даже этого небольшого и простого упражнения даст видимые результаты уже через пару месяцев.

Материал подготовила

С.М. Авдеева