

## 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. Бесплезно 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 ребенку возможность взрослеть, родителям - мудреть, НО только в том случае, если они разрешаются конструктивно

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.

## 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»



### 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 досаждало.  
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.



Подготовила: Н.А. Ускова,  
воспитатель, 1 кв. кат.  
Минусинск, 2022

## Агрессивность ребенка проявляется, если:



- ребенка бьют;
- над ребенком издеваются;
- над ним зло шутят;
- ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- родители заведомо лгут;
- родители пьют и устраивают дебоши;
- родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;
- родители не умеют любить своих детей одинаково;
- родители ребенку не доверяют;
- родители настраивают детей друг против друга;
- родители не общаются со своим ребенком;
- вход в дом закрыт для друзей ребенка;
- родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребенку.

## Психологический настрой для родителей, помогающий преодолеть гнев

- ✓ Я способен контролировать свой гнев, сдерживая мысли, которые его вызывают.
- ✓ Я умею вовремя остановиться.
- ✓ Я сохраняю спокойствие.
- ✓ В следующий раз я справлюсь с гневом лучше.
- ✓ Я способен признавать свои ошибки.

## Бороться с агрессивностью нужно...

**Терпением.** Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

**Объяснением.** Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.

**Отвлечением.** Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.

**Неторопливостью.** Не спешите наказывать ребенка - сделайте это только, если поступок повторится.

**Наградями.** Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение - это пробудит в нем желание еще раз услышать ваши добрые слова.

## Правила родительского поведения, способствующего снижению детской агрессивности

- Помогите ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем.
- Свои собственные агрессивные реакции на какие-то события не переносите на ребенка.
- Помогите ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно потому, что не видит другого способа самоутвердиться или воспринимает мир как враждебный.
- Не унижайте и не оскорбляйте ребенка, особенно при посторонних; обеспечьте ему чувство защищенности.
- Вспомните причины собственных агрессивных поступков в детском возрасте. Например, из-за чего происходили ваши стычки с братом или сестрой, или собственными родителями, или одноклассниками. Возможно, вы сможете лучше понять своего ребенка и помочь ему.
- Будьте внимательны к чувствам и желаниям своего ребенка.
- Адекватно оценивайте возможности ребенка.
- Умейте идти на компромисс.
- Найдите оптимальный путь воспитания ребенка, с которым согласны все, кто участвует в этом процессе.
- Любите ребенка просто за то, что он у вас есть, без каких-либо условий.