

**3 ГОДА:** МОЯ МАМА САМАЯ ЛУЧШАЯ!

**10 ЛЕТ:** МАМА, Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!

**15 ЛЕТ:** МАМА НЕ ОРИ!

**18 ЛЕТ:** ХОЧУ УЙТИ ИЗ ЭТОГО ДОМА!

**35 ЛЕТ:** ХОЧУ ВЕРНУТЬСЯ К МАМЕ!

**50 ЛЕТ:** Я НЕ ХОЧУ ПОТЕРЯТЬ ТЕБЯ МАМА!

**70 ЛЕТ:** СКОЛЬКО БЫ Я ОТДАЛ...

**ЧТОБЫ СНОВА УВИДЕТЬ ТЕБЯ, МАМА!**

# Как вести себя в конфликте с ребенком



*Автор проекта: Игнатова Полина, учащаяся 9А класса*

## *Рекомендации для «конфликтных» родителей*

### **1. Выясните, в чем состоит причина конфликта.**

Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что ....?) или техники активного слушания, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания (Ты сегодня подрался в школе, так как был сильно зол на Колю). И еще немаловажное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы овладели своими чувства, без криков и ругани.



Доверительные здоровые отношения между родителями и детьми предполагают, что родитель признаёт значимость того опыта, к которому стремится его ребёнок, принимает эмоции и желания.

Это не значит, что ребёнку всё должно быть разрешено, но полезно будет поговорить и принять важность тех вещей, которые вы пока не готовы позволить своему ребёнку (например, поход на вечеринку в ночное время или поездку с друзьями в другой город).

Лучшим способом будет поиск компромисса и альтернативы.

Также полезным будет объяснить подростку, чем конкретно вызваны ваши опасения, — разговор должен проходить в максимально спокойной обстановке, без претензий и назидательного тона.

## *Как помириться с ребёнком после ссоры*

В младшем возрасте для ребёнка важен тактильный контакт. Родителю стоит подходить после ссоры первым, показывать, что сделать первый шаг — не стыдно, что обниматься — приятно.

В случае конфликта с подростком нужно помнить, что запрещая что-то, желательно восполнить это лишение для ребёнка, чтобы у него не оставалось обиды.



2. *Четко сформулируйте, чего вы хотите и чего хочет ваш ребенок.*

К примеру: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему приходу домой. Ты хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями».



3. *Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта с учетом интересов всех участников.*

Возможно составление письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме. Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (Вместо уборки в комнате - сложить вещи в шкаф и порядок на письменном столе).

3. Совместно дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия.

Будьте гибкими, если желаете достичь главного - разрешения конфликта.

4. Договоритесь действовать в соответствии с данным вариантом, старайтесь следовать договоренностям, желательно с указанием срока договоренности.

К примеру, договор действует в течение следующей недели. В случае нарушения договоренности не судите

строго ни ребенка, ни себя.

Возможно, причина в том, что при выборе решения кто - то был не совсем искренним и на самом - то деле предложенный выход из ситуации кого - то не устраивал. Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.



## Неразрешенные конфликтные ситуации могут вызвать:

- ✓ проблемы физического плана, связанные со здоровьем;
- ✓ проблемы психологического плана (уход в себя, в свою душевную боль, изменение характера человека, психическое расстройство, депрессия, суицид и т. д.);
- ✓ проблемы социального плана (потеря семьи, потеря друзей, потеря себя и т. д.).



*Родители должны помнить,  
что конфликтную ситуацию нельзя  
решить следующими способами:*

- ✚ угрозы, наказания, крики, приказы, указания, шантаж;
- ✚ диктовка ребенку выхода из ситуации, принятого вами, но не принятого им;
- ✚ моральными поучения;
- ✚ гнев, раздражение, оскорбление, унижение, рукоприкладство.



# *Если конфликт неизбежен.....*

1. В конфликтной ситуации даже добрый и спокойный ребенок часто бывает агрессивен!
2. Никогда не позволяйте себе унижать и оскорблять ребенка, в диалоге не использовать жаргонные и бранные слова – это не даст ему права оскорблять Вас и не демонстрировать в поведении все, на что он способен.
3. Обращайтесь к ребенку на равных. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека. Заставьте себя услышать доводы своего ребенка.
4. Останавливайте его спокойно, с невозмутимым лицом.
5. Обсуждайте поведение ребенка только после успокоения.
6. Выясните, как возникает агрессивное поведение, и каково возможное решение:
  - Из-за чего ты расстроился?
  - Ты, конечно, переживаешь, но все же не стоит обижать при этом других.
  - Давай подумаем, что нужно сделать, чтобы успокоиться и при этом ни на кого не нападать.

- Предлагайте что-то свое только в дополнение к сказанному.
7. Нельзя угрожать и шантажировать его, т.к. в какой-то момент это перестает действовать и Ваши действия станут неубедительны.
  8. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
  9. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя. Ведь взрослые очень часто бывают не правы!
  10. «Воинственность» ребенка можно успокоить своим спокойствием.
  11. Никогда не сбрасывайте на ребенка свое плохое настроение.
  12. Постарайтесь найти повод похвалить ребенка, особенно это хорошо спустя некоторое время после наказания. Ребенок убедится, что претензии были к его поступку, поведению, а не к личности в целом.
  13. Когда вы делаете замечание, обязательно конкретизируйте его, чтобы ребенок понял, что вы недовольны не им в целом, а всего лишь его поступком.
  14. Умейте вовремя остановиться.
  15. Всегда помните, что ...

***ЭТО ВАШ РЕБЕНОК И ВЫ  
ЕГО ЛЮБИТЕ!***