

## «ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ С РЕБЕНКОМ»

### **1. Переключайте внимание.**

Если ребенок требует купить ему в магазине очередную игрушку и уже готов разрыдаться, постарайтесь быстро переключить его внимание.

Если пытается разрисовать обои, просто дайте бумагу, пусть рисует на ней.

Если он просит поиграть с вашей любимой вазой, не стоит отказывать.

Лучше сделать грустное лицо, взять в руки вазу и сказать, какая она тяжёлая, поднести к ребенку и тут же, пока он не успел отреагировать, убрать обратно. И максимально быстро его отвлечь чем-нибудь интересным.

Если вы просто скажете «нет», то тем самым подчеркнете, что его желания не имеют для Вас никакого значения. Он наоборот будет отстаивать свои права любой ценой. После продолжительной истерики Вы сдадитесь, тем самым, показав ребенку, что он может манипулировать Вами. Если накажете, то вызовете ещё больший протест.

### **2. Не позволяйте ребенку проявлять физическую агрессию.**

Никогда не разрешайте ребенку бить вас и других. Просто обнимите и прижмите его к себе. При этом нужно сказать ребенку, что вы не позволите ему драться. В этой ситуации надо быть готовыми к бурному сопротивлению ребёнка, так что придется проявить терпение.

**3. Учите сочувствию.** Когда ваш ребёнок вам нагрубил, постарайтесь с максимальным спокойствием рассказать, что Вам очень больно это слышать, и Вы считаете это несправедливым.

**4. Право выбора.** Предоставляйте ребенку самому выбирать, в чем идти в школу, что кушать на завтрак и т. д., так Вы его приучите к ответственности и самостоятельности. Например, «Сегодня надо сделать ... и ..., что из этого ты выберешь».

**4. Учитесь слушать.** Когда произошёл конфликт, необходимо предоставить возможность высказаться и ребёнку. От Вас требуется его внимательно выслушать и не перебивать, даже если вы не согласны с тем, что он говорит.

**5. Как правильно говорить «Нет».** «Нет» надо произносить чётко и твердо, но не кричать. Весь ваш вид должен выражать запрет. Если ребёнок начинает

бурно протестовать, постарайтесь не реагировать и настаивайте на своём. Пресекайте все манипуляции.

**6. Последовательность.** Будьте последовательны в своих просьбах к ребенку и не давайте много заданий сразу. Распределяйте свои просьбы по мере их исполнения.

**7. Правильный тон.** Если Вы чувствуете, что Ваше терпение заканчивается, то прежде чем что-то сказать, постарайтесь хотя бы немного остыть. Попробуйте говорить, как можно, более спокойно, взвешивайте каждое слово. Не обвиняйте и не оскорбляйте.

**8. Юмор.** Используйте юмор в воспитании, но будьте осторожными, не перегибайте палку и не допускайте злых шуток, а также сарказма.

**9. Непрямые угрозы.** Если Вы решили, пригрозить ребёнку лишением чего-либо, то это должно быть реально и справедливо. Не говорите, что, если ребёнок не будет слушаться, вы его сдадите в полицию или детский дом.

**10. Тайм-аут.** Если Ваш ребёнок закатил вам истерику, то эта техника может вам помочь. Что делать?

Постарайтесь не обращать внимания. Не реагируйте, не кричите, не разговаривайте до тех пор, пока ребенок не прекратит капризничать. Займитесь своими делами, но не упускайте ребёнка из поля зрения. Запаситесь терпением, на это может уйти достаточно много времени. Ребенок увидит, что ему не перед кем играть спектакль и его манипуляция не удалась. После того, как ребенок успокоится, обязательно похвалите его. Расскажите, что Вы чувствуете себя плохо, когда он капризничает.

**11. Составление договора.** Этот прием тоже хорош. Придумайте договор о правилах поведения. Составьте его точно и ясно. Например, напишите, что ребенку делать можно, а что категорически запрещено и какое наказание за это полагается.

**Уважаемые родители! Помните! Поведение ребенка всегда имеет причину. Чаще всего это борьба за Ваше внимание и любовь.**