

Консультация для родителей

Как разрешить конфликтную ситуацию с ребенком



Воспитатель Сабирова Г.Р.

Как решать семейные конфликты родитель-ребёнок

Как вести себя во время ссоры с ребёнком

Часто родители акцентируют внимание на личности ребёнка («ты ленивый», «ты безответственный»). Такая риторика приводит к тому, что у ребёнка страдает самооценка, ребёнок не чувствует себя любимым и вместо того, чтобы исправить своё поведение, лишь ожесточается. Лучше оценивать только поступок ребёнка («сегодня ты повёл себя безответственно», «ты сейчас ленишься»), признавая за ним право совершать ошибки и исправлять их.

Важен также тон, которым ведутся разговоры в семье. Крик допустим **только при наличии реальной физической опасности** — например, когда ребёнок норовит перебежать дорогу на красный свет (тогда вырабатывается рефлекс — повышенный тон родителя сигнализирует об экстремальной ситуации, когда нужно срочно сконцентрироваться). Все остальные разговоры должны вестись спокойным голосом, иначе они будут неэффективны.

Во время любой ссоры нужно понимать, чего вы хотите от своего ребёнка, чему вы пытаетесь его научить, что вас беспокоит. Эти вещи и нужно стараться объяснить ребёнку, чтобы он знал, из-за чего вы ругаетесь и что он может сделать, чтобы исправить ситуацию.



Если вы хотите научить ребёнка извиняться, вам тоже нужно извиняться в тех случаях, когда вы не правы. Необходимо избегать перекладывания вины на ребёнка — нельзя выставлять его виноватым в тех ситуациях, за которые вы сами несёте ответственность (например, обвинять ребёнка в том, что вы опаздываете на какое-то мероприятие из-за него, если к опозданию на самом деле привёл ваш неудачный тайм-менеджмент). Помимо этого, ни в коем случае не стоит требовать от детей извинений. Пользы от вынужденных, неискренних извинений ни для вас, ни для ребёнка не будет. В раннем возрасте задача родителя — научить ребёнка просить прощения, в том числе на собственном примере. Не приветствуется демонстрация родительского превосходства. Если вы хотите избежать

постоянных ссор, более фундаментальной целью должно быть выстраивание равных, доверительных отношений с детьми.

Вредным паттерном в семейных конфликтах между родителями и детьми является игнорирование и замалчивание конфликта.

Если после ссоры родитель какое-то время молчит, а затем возвращается к общению с ребёнком как ни в чём не бывало, истинная причина ссоры не прорабатывается. Проблема, из-за которой случился конфликт, остаётся на месте, а негативные эмоции накапливаются, ослабляя отношения. Такая родительская привычка особенно плохо сказывается на чувствительных детях, которые почувствуют себя отвергнутыми, если родитель после ссоры будет молчать, обижаться или отталкивать от себя ребёнка, который пытается помириться.

Конечно, ни в каких ситуациях не допустимы агрессия в адрес ребёнка, физические наказания, оскорбления и обзывательства.

Как разговаривать с ребёнком, если вы чувствуете злость и обиду

Нормально, если во время семейного конфликта родитель переживает и показывает ребёнку свои эмоции — это может быть и досада, и грусть, и злость. Лучше всего честно поговорить с ребёнком о том, что вы чувствуете, не перекладывая на него вину за то, что вы переживаете и не переходить на оценку его личности. Можно описать своё состояние, стараясь говорить именно о себе — «Мне грустно», «Я сержусь» вместо «Ты меня всё время расстраиваешь».

Если вы понимаете, что не можете провести конструктивный диалог о возникшей проблеме прямо сейчас, — объясните это ребёнку, пусть даже коротко. Каждому человеку иногда требуется побыть одному, чтобы успокоиться, — роль родителя не лишает вас этого права. Но чтобы ребёнок не чувствовал себя отвергнутым, напоминайте ему, что вы любите его, что бы ни происходило, — даже если злитесь или ругаетесь, ведь люди не перестают дорожить друг другом, когда ссорятся.

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. 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 — например, если вам тревожно отпускать ребёнка на ночёвку к незнакомым вам друзьям, можно предложить позвать ребят к себе в гости. Также полезным будет объяснить подростку, чем конкретно вызваны ваши опасения, — разговор должен проходить в максимально спокойной обстановке, без претензий и назидательного тона.

Как быть, если после ссоры ребёнок замыкается в себе и не хочет ни о чём разговаривать

В подобном случае родителю стоит показать свою доброжелательность и готовность к примирению. Не стоит бегать за ребёнком и уговаривать его помириться. Также постарайтесь не ругаться и не раздражаться на молчание своего ребёнка. Лучше оставаться спокойным и ждать, когда ребёнок отойдёт от обиды. Но если такое поведение повторяется систематически или конфликты в семье происходят часто, и вам не удаётся выйти из порочного круга ссор и обид, — это повод для обращения к психологу. Опасно игнорировать длительное и частое молчание ребёнка, так как оно может сигнализировать о самых разных проблемах в школе, с друзьями, с кем-то из членов семьи.

Если родитель понимает, что допускал какие-то ошибки во время ссор или недоволен поведением своего ребёнка, хорошим выходом будет разговор с целью договориться о том, как вести себя дальше, чтобы не обижать друг друга. Главным принципом в любом договоре с ребёнком должна быть взаимность: если вы ждёте от ребёнка, что он будет держать своё слово, вы также должны держать своё. В целом для успешного решения конфликтов между родителями и детьми чаще всего важно доверие в отношениях. Вне зависимости от возраста ребёнка вашими лучшими союзниками станут спокойный тон, терпение, интерес к его желаниям и честная, открытая коммуникация.