

## Что провоцирует конфликт с ребенком?

### Ситуация: возможно, у вас слишком мягкие требования

Если наша потребность делать детей счастливыми и наша любовь к ним через чур сильны, мы не можем сказать им "нет".

Когда мы устанавливаем жесткие дисциплинарные рамки, дети не только не любят наши правила и просьбы, они не любят нас. Когда мы настаиваем, чтобы они сделали то, что им не хочется, или когда мы отказываемся исполнить их требования, то часто слышим: "Я тебя больше не люблю... Ты плохая... Ты меня не любишь... Я тебя ненавижу...". Реакция детей абсолютно искренна. *В этот момент* они действительно не любят нас, но их "нелюбовь" - временное явление. Дети очень наблюдательны, и они не упустят шанс заметить, что вы, сказав "нет", очень обеспокоены тем, что сделали их несчастными. Детям трудно понять и смириться с запретными границами, если нам трудно их установить.

Есть еще один вопрос, над которым стоит задуматься. Когда ребенок знает, что он может так или иначе добиться от вас чего угодно, он чувствует себя самым сильным и самым главным в семье – ведь это он всё решает! Но, кроме пьянящего ощущения всемогущества, здесь может присутствовать и сильнейшая тревога. Ребенок понимает, что у него недостаточно сил и опыта, чтобы быть реальным "главой семьи", и тогда ваша беспомощность и послушание приводят его к мысли, что он не может на вас опереться. Отсутствие, каких бы то ни было, правил, границ и запретов рождает у ребенка ощущение, что родителям на него вообще наплевать. Поэтому перед вами стоит нелегкая задача – найти золотую середину между непосильными требованиями и полным их отсутствием.

### Несколько рекомендаций

Наша цель (как родителей) – улучшить взаимоотношения с детьми, уменьшить наши и их негативные реакции, содействовать их сотрудничеству с нами и росту их достоинства. Если мы сможем хотя бы на 5 минут в день больше наслаждаться нашими детьми, чуть реже кричать на них или чуть меньше критиковать, значит, мы двигаемся в правильном направлении.

\*Чтобы понять мотивы непослушания ребенка, посмотрите, во что ребенок любит играть, какие сюжеты книг и фильмов предпочитает, кто его любимые персонажи, расспросите, почему. Подберите и почитайте ему подходящие сказки про непослушание, эгоизм, чтобы он знал последствия такого поведения.

\*"Что мне делать, чтобы мой ребенок слушался?". Это самый распространенный вопрос всех родителей. Ответ очень короткий: говорите меньше. Дети так привыкают к длинным нравоучениям родителей, что быстро становятся глухими к ним. Одно слово "Ботинки" и выразительный взгляд, направленный на грязные следы на ковре, оставленные ребенком,

будут более понятны и действенны, чем долгая нотация о том, почему он не жалеет мамин труд.

\*Предоставление детям права выбора того, что они хотят носить, что и когда они будут есть, когда и какую делать работу, дает им ощущение собственной компетентности и самоуважения. Предупредите их заранее о ситуациях, которые могут стать "щекотливыми". Например, у вас важные гости, и вам не хотелось бы, чтобы вас беспокоили, или – ребенку нужно регулярно выполнять какие-то упражнения, и вам не хочется всё время ему об этом напоминать. Попросите ребенка заранее придумать эффективные способы решения – как он будет себя вести в этой ситуации. Это делает детей более управляемыми, и избавит вас от необходимости делать им замечания. Не пытайтесь укрощать ребенка, а дайте ему нишу для главенства, где он сам будет принимать решения и будет уверен, что всё зависит от него. Это может быть игра, выбор меню или маленькие поручения.

\*Если ребенок пытается шантажировать вас сильным ревом или демонстративно катается по полу, помните, что лучший способ успокоения истерики – не обращать на нее внимания. Еще лучше – вообще оставить ребенка одного в комнате, сказав ему, что вы будете готовы поговорить с ним, как только он успокоится. Это может показаться кому-то слишком "жестоким", ведь мы так привыкли кидаться с утешениями даже к чужому плачущему ребенку. Однако очень важно, чтобы истерика не закрепилась как действенное средство для получения желаемого, поэтому ваше хладнокровие будет для ребенка хорошим сигналом, что это не работает.

\*Раз мы исключили критику и заменили ее другими альтернативными методами, такими как – не ограждать ребенка от последствий его нежелательного поведения, выдвигать только разумные и действительно необходимые требования, позволить детям самим решать их собственные проблемы, - не останавливайтесь на достигнутом. К этому вы можете добавить еще два самых важных приема: похвалу и признательность. Они намного эффективнее критики, и, к тому же, воспитывают в ребенке самоуважение.

Постарайтесь быть искренними, хвалите ребенка за то, что он сделал действительно хорошо, и объясните, почему вам понравилась его работа. Вы можете начать позитивное общение с детьми в любом возрасте.

Получайте больше удовольствия от своей родительской роли. Перестаньте обвинять их и обратите внимание на то, как вы можете повлиять на ваше взаимодействие. И тогда вы получите еще один дополнительный выигрыш – вы сможете иметь более тесные отношения с детьми, когда они станут взрослыми. Все родители надеются, что их взрослые дети захотят проводить время с ним не по принуждению или из чувства долга, а просто из удовольствия.

**Удачи вам и творческих решений.**