

## 21 способ избежать конфликта и наладить отношения с ребенком

### 1. Игнорируйте неправильное поведение

Возраст: дети до 2/от 2 до 5/ от 6 до 12

Порой родители сами поощряют плохое поведение ребенка тем, что уделяют ему при этом внимание. Внимание может быть и положительным (похвала), и негативным (критика), но иногда полное отсутствие внимания может стать решением проблемы плохого поведения ребенка. Если вы понимаете, что ваше внимание только раззадоривает ребенка, попробуйте себя сдерживать. "Техника игнорирования" может быть очень эффективной, но выполнять ее следует правильно. Вот несколько условий, о которых необходимо помнить:

- Не обращать внимания - значит, абсолютно не обращать внимания. Никак не реагируйте на ребенка - не кричите, не смотрите на него, не разговаривайте с ним. (Внимательно следите за ребенком, но занимайтесь при этом каким-то делом.)

- Полностью игнорируйте ребенка до тех пор, пока он не перестанет вести себя плохо. Это может длиться и 5, и 25 минут, так что наберитесь терпения.

- Остальные члены семьи, находящиеся в одной комнате с вами, также должны игнорировать ребенка.

- Как только ребенок перестанет себя неправильно вести, вы должны похвалить его. Например, можно сказать: "Я так рада, что ты перестал кричать. Мне не нравится, когда ты так кричишь, у меня от этого болят ушки. Теперь, когда ты не кричишь, мне гораздо лучше". "Техника игнорирования" требует терпения, а главное, не забывайте, вы игнорируете не ребенка, а его поведение.

### 2. Уходите

Возраст: дети до 2/от 2 до 5/ от 6 до 12

Однажды я познакомилась с молодой матерью, ее дочка на удивление хорошо себя вела и все время сидела рядом. Я спросила у матери, в чем секрет такого примерного поведения. Женщина ответила, что, когда дочка начинает капризничать и кричать, она просто уходит, садится где-нибудь поодаль и курит. При этом она видит своего ребенка и в случае необходимости всегда может быстро подойти. Уходя, мать не поддается капризам дочери и не позволяет собой манипулировать.

Дети любого возраста могут довести мам и пап до такого состояния, что родители теряют над собой контроль. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой, вам нужно время, чтобы прийти в себя. Дайте возможность и себе, и ребенку успокоиться. Курение - возможный вариант, но не рекомендуемый.

### 3. Используйте отвлекающий маневр

Возраст: дети до 2/от 2 до 5/ от 6 до 12

Еще один способ избежать обострения ситуации - отвлечь внимание ребенка. Лучше всего этот способ срабатывает до того, как ребенок раскапризничается так, что вам до него будет уже не достучаться.

Малыша отвлечь очень легко, например игрушкой или другим желанным для него предметом. Но как только дети подрастут (после 3 лет), вам понадобится более творческий подход, чтобы сосредоточить их внимание на чем-то совершенно отличающемся от предмета ссоры.

Например, представьте, что ваш ребенок настырно тянется еще за одной подушечкой жевательной резинки. Вы запрещаете ему и предлагаете взамен фрукты. Малыш расходитя не на шутку. Не надо пичкать его едой, немедленно выберите иное занятие: скажем, начните играть с йо-йо или покажите ему фокус. В этот момент любая "съедобная" замена напомнила бы малышу, что жвачку он так и не получил.

Такая резкая смена действий может избавить вашего ребенка от власти одного-единственного желания. Она к тому же позволит придать вашему новому предложению известный оттенок дурашливости, сыграть на любопытстве вашего чада или (в этом возрасте) сдобрить все грубоватым юмором. Одна мама рассказывала: "Мы с моим четырехлетним Джереми совершенно рассорились: он хотел потрогать тонкий фарфор в магазине подарков, а я не разрешала. Он уже был готов затопать ногами, когда я вдруг спросила: "Эй, там в окошке не

птичкина попка мелькнула?" Джереми тут же вынырнул из своего гневного забытья. "Где?", - требовательно спросил он. В одно мгновение ссора была забыта. Вместо этого мы принялись гадать, что это была за птичка, судя по цвету и размеру показавшейся в окне попки, а также о том, что он должен получить на ужин вечером. Конец приступу ярости".

Помните: чем раньше вы вмешаетесь и чем оригинальнее окажется ваше отвлекающее предложение, тем выше ваши шансы на успех.

#### **4. Смена обстановки**

Возраст: дети от 2 до 5

Хорошо также физически забрать ребенка из тяжелой ситуации. Смена обстановки часто позволяет и детям, и родителям перестать чувствовать себя в тупике. Кто же из супругов должен забрать ребенка? Вовсе не тот, кто более "озабочен" проблемой, - вопреки расхожему мнению. (Это исподволь поддерживает парадигму "мама в ответе за все".) Такую миссию следует возложить на себя родителю, который в данный конкретный момент проявляет большую жизнерадостность и гибкость. Приготовьтесь: при смене обстановки ваше дитя сначала расстроится еще сильнее. Но если вам удастся преодолеть такой момент, вы оба, без сомнения, начнете успокаиваться.

#### **5. Используйте замену**

Возраст: дети до 2/от 2 до 5/ от 6 до 12

Если ребенок делает не то, что требуется, займите его тем, чем нужно. Детей необходимо учить тому, как, где и когда правильно себя вести. Ребенку недостаточно сказать: "Так делать не следует". Ему надо объяснить, как поступать в таком случае, то есть показать альтернативу. Вот несколько примеров:

- Если ребенок рисует карандашом на диване, дайте ему книжку-раскраску.
- Если дочка берет мамину косметику, купите ей детскую косметику, которая легко смывается.
- Если ребенок бросается камнями, поиграйте с ним в мяч.

Когда ваш ребенок играет с чем-то хрупким или опасным, просто дайте ему взамен другую игрушку. Дети легко увлекаются и во всем находят выход своей творческой и физической энергии.

Ваше умение быстро найти замену нежелательному поведению ребенка может уберечь от многих проблем.

#### **6. Крепкие объятия**

Возраст: дети до 2/от 2 до 5

Ни при каких условиях не давайте детям нанести вред себе или другим. Не позволяйте ребенку драться - ни с вами, ни с кем-либо еще, даже если это и не больно. Иногда матери, в отличие от отцов, терпят, когда маленькие дети стараются их стукнуть. Многие мужчины жалуются мне на "унижения", которые терпят их жены, позволяя рассерженным малышам себя бить, и на то, что подобная терпеливость портит ребенка. Со своей стороны матери часто боятся дать отпор, дабы не "подавить" боевой дух ребенка.

Мне кажется, в этом случае папы обычно правы, и тому есть несколько причин.

Драчливые дети ведут себя так же не только дома, но и в других местах, с посторонними людьми. Кроме того, от дурной привычки реагировать на что-то физическим насилием потом очень трудно избавиться. Вы же не хотите, чтобы дети выросли, считая, будто мама (читай - женщины) станет терпеть практически все, что угодно, даже физическое насилие.

Вот один из очень эффективных способов научить вашего ребенка держать свои ручки при себе: крепко обнимите его, не давая ему лягаться и драться. Твердо и властно скажите: "Я не позволю тебе драться". Опять-таки никакой магии - будьте готовы. Поначалу он будет визжать еще громче и биться в ваших руках с удвоенной силой. Именно в этот момент вам нужно держать его особенно крепко. Мало-помалу ребенок начнет чувствовать вашу твердость, убежденность и вашу силу, он поймет, что вы удерживаете его, не принося вреда ему самому и не допуская резких действий против себя, - и начнет успокаиваться.

#### **7. Находите плюсы**

Возраст: дети до 2/от 2 до 5/ от 6 до 12

Никто не любит, когда его критикуют. Критика - это неприятно! Дети, когда их критикуют, чувствуют раздражение и обиду. В результате они гораздо менее охотно идут на контакт. Тем не менее критиковать неправильное поведение ребенка все-таки иногда нужно. Как же при этом избежать конфликта? Мягко! Все мы знаем выражение "подсластить пилюлю". Смягчите свою критику, и ребенок легче воспримет ее. Я рекомендую "подсластить" неприятные слова небольшой похвалой. Например:

- Родитель: "У тебя чудесный голос, но за обедом петь нельзя".
- Родитель: "Ты отлично играешь в футбол, но делать это нужно на поле, а не в классе".
- Родитель: "Хорошо, что ты сказала правду, но в следующий раз, когда соберешься в гости, сначала спроси разрешения".

## **8. Предложите выбор**

Возраст: дети до 2/от 2 до 5/ от 6 до 12

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему ребенок порой так активно сопротивляется указаниям родителей? Ответ прост: это естественный способ отстаивания своей независимости. Избежать конфликта можно, если предложить ребенку выбор. Вот несколько примеров:

- Еда: "Ты на завтрак будешь яичницу или кашу?" "Что ты будешь на ужин, морковь или кукурузу?"
- Одежда: "Ты в какой рубашке пойдешь в школу, в голубой или желтой?" "Ты сама оденешься, или тебе помочь?"
- Домашние обязанности: "Ты будешь убираться до или после ужина?" "Ты вынесешь мусор или помоешь посуду?"

Предоставлять ребенку выбирать самому очень полезно - это заставляет его думать самостоятельно. Возможность принимать решения способствует развитию здорового ощущения собственной значимости и повышению самооценки ребенка. Родители при этом, с одной стороны, удовлетворяют потребность отпрыска в независимости, а с другой - сохраняют контроль над его поведением.

## **9. Обратитесь за решением проблемы к ребенку**

Возраст: дети от 6 до 11

Этот прием особенно эффективен, потому что дети младшего школьного возраста (6-11 лет) жаждут принять на себя больше ответственности. Скажите: "Послушай, Гарольд, ты столько времени тратишь на одевание по утрам, что мы каждый день опаздываем в школу. Плюс я не успеваю вовремя на работу. С этим надо что-то делать. Какое решение ты можешь предложить?"

Прямой вопрос заставляет ребенка почувствовать себя ответственным человеком. Дети понимают, что у вас не всегда и не на все есть ответы. Часто они так стремятся внести свой вклад, что просто фонтанируют предложениями.

Признаюсь, есть поводы для сомнения в эффективности данного приема, я сама не очень-то верила в него. Но, к моему удивлению, он часто срабатывал. Например, Гарольд предложил одеваться не в одиночестве, а в компании старшего брата. Это безошибочно работало в течение нескольких месяцев - замечательный результат для любой техники воспитания. Так что, зайдя в тупик, не ссорьтесь с супругом. Попросите ребенка дать вам свежую идею.

## **10. Гипотетические ситуации**

Возраст: дети от 6 до 11

Используйте гипотетические ситуации, касающиеся другого ребенка, чтобы решить проблемы вашего. Например, скажите: "Габриелю очень трудно делиться игрушками. Как ты думаешь, как родители могут ему помочь?" Это замечательная возможность для отцов и матерей спокойно, без конфликтов обсудить с детьми правила поведения. Но помните: начинать разговор можно только в спокойной обстановке, когда страсти утихают.

Конечно же, книги, телевизионные программы, фильмы тоже служат прекрасным предлогом для обсуждения способов решения возникающих проблем.

И еще одно: когда вы попытаетесь прибегать к воображаемым примерам, ни в коем случае

не заканчивайте разговор вопросом, возвращающим к "реальности". Например: "Скажи, а тебе знакома ситуация с Габриелем?" Это немедленно уничтожит все добрые чувства и сотрет ценное послание, которое вы так старались до него донести.

### **11. Попробуйте вызвать у ребенка сочувствие**

Возраст: дети от 6 до 11

Например: "Мне кажется несправедливым то, что ты так со мной разговариваешь. Тебе ведь это тоже не нравится". Дети 6-8 лет настолько захвачены идеей справедливости, что смогут понять вашу точку зрения - если это сказано не во время ссоры. Когда младшие школьники (до 11 лет) не пребывают в состоянии расстройств, они оказываются самыми ярыми защитниками золотого правила ("Делай другим то, что хочешь, чтобы сделали тебе").

К примеру, эта техника особенно полезна, когда вы кого-то навещаете или встречаетесь в дружеской компании - моменты, опасные тем, что между родителями могут разгореться споры или возникнет нежелательное напряжение. Подготовьте своего ребенка, так чтобы он совершенно точно знал, чего вы от него там ждете: "Когда мы придем в дом тети Эли, мы тоже хотим, чтобы нам было спокойно и весело. Поэтому помни - будь вежлив за столом и не сюсюкай. Если ты начнешь это делать, мы подадим тебе вот такой сигнал". Чем конкретнее вы объясните, что именно вам необходимо, чтобы хорошо себя чувствовать (т. е. чем меньше в ваших объяснениях будет от авторитарного, произвольного, безличного подхода "потому что так правильно"), тем вероятнее вам удастся извлечь плоды из философии вашего ребенка "делай другим то же...".

### **12. Не забывайте про чувство юмора**

Возраст: дети до 2/от 2 до 5/ от 6 до 12

Что-то случилось с нами на тернистом пути во взрослую жизнь. Мы стали воспринимать все очень серьезно, возможно, даже слишком серьезно. Дети смеются 400 раз в день! А мы, взрослые, - около 15 раз. Давайте посмотрим правде в глаза, ко многому в нашей взрослой жизни мы могли бы подходить с большей долей юмора, и особенно в общении с детьми. Юмор - это прекрасный способ снять напряжение, как физическое, так и умственное, помогающий справляться с самыми сложными ситуациями.

Я помню один случай, произошедший со мной, когда я работала в приюте для бездомных женщин и женщин, подвергшихся насилию. Однажды одна из них рассказывала мне о своих безуспешных попытках освободиться от мужа, систематически избивавшего ее, и в этот момент ее прервала маленькая дочка, которая начала хныкать и требовательно взывать к исполнению своего желания (по-моему, ей хотелось идти плавать). Мама девочки среагировала очень быстро, но вместо того, чтобы сказать обычное "Перестань хныкать!", она ответила игриво. Она изобразила гиперболизированную пародию на свою дочь, копируя хныкающий голос, жесты рук и выражение лица. "Мама-а, - запричитала она. - Я хочу плавать, мама, ну скорее, пошли!" Девочка моментально поняла юмор. Она выразила бурный восторг от того, что ее мама ведет себя как ребенок. Мама с дочкой вместе посмеялись и вместе расслабились. И в следующий раз, когда девочка обратилась к матери, она уже не хныкала.

Веселая пародия - это только один из многочисленных способов с юмором разрядить напряженную ситуацию. Вот еще несколько идей: используйте свою фантазию и актерские способности. Оживляйте неодушевленные предметы (дар чревовещания при этом совсем не помешает). Используйте книгу, чашку, ботинок, носок - в общем, все, что есть под рукой, для того чтобы добиться своего. Ребенок, который отказывается складывать свои игрушки, скорее всего, передумает, если его любимая игрушка заплачет и попросит: "Уже поздно, я так устала. Я хочу домой. Помоги мне!" Или, если ребенок не хочет чистить зубы, зубная щетка поможет уговорить его.

Предупреждение: использовать юмор тоже следует осторожно. Не допускайте сарказма или злых шуток.

### **13. Учите на личном примере**

Возраст: дети до 2/от 2 до 5/ от 6 до 12

Дети часто ведут себя, с нашей точки зрения, неправильно; значит, нужно, чтобы взрослый показал им, как вести себя правильно. За вами, за родителем, ребенок повторяет

больше, чем за кем бы то ни было. Поэтому личный пример - это самый лучший и простой способ научить ребенка как себя вести.

Таким образом вы многому можете научить своего ребенка. Вот несколько примеров:

Маленький ребенок:

- Устанавливать зрительный контакт.
- Сопереживать.
- Выражать любовь и привязанность.

Дошкольный возраст:

- Сидеть спокойно.
- Делиться с другими.
- Решать конфликт мирным путем.

Школьный возраст:

- Правильно разговаривать по телефону.
- Заботиться о животных и не обижать их.
- Тратить деньги с умом.

Если вы сейчас внимательно отнесетесь к тому, какой пример показываете своему ребенку, это поможет избежать многих конфликтов в будущем. И впоследствии вы сможете гордиться тем, что ребенок научился от вас чему-то хорошему.

#### **14. Все по порядку**

Возраст: дети от 2 до 5/ от 6 до 12

Ни один родитель не хочет превращать свой дом в поле боя, но и такое случается. Один из моих пациентов, подросток, рассказал мне о том, что мать постоянно его критикует за то, как он ест, спит, причесывается, одевается, убирается в комнате, с кем общается, как учится и как проводит свободное время. На все возможные претензии мальчик выработал одну реакцию - игнорировать их. Когда я поговорила с матерью, выяснилось, что единственным ее желанием было то, чтобы сын нашел себе работу. К сожалению, это желание просто утонуло в море других просьб. Для мальчика неодобрительные замечания матери слились в общий непрекращающийся поток критики. Он начал злиться на нее, и в результате их отношения стали похожи на военные действия.

Если вы хотите многое изменить в поведении ребенка, как следует обдумайте все свои замечания. Спросите себя, какие из них наиболее значимы и с чем необходимо бороться в первую очередь. Все, что кажется незначительным, выкиньте из списка.

Сначала расставьте приоритеты, а затем начинайте действовать.

#### **15. Давайте ясные и конкретные указания**

Возраст: дети до 2/от 2 до 5/ от 6 до 12

Родители часто наставляют детей: "Будь хорошим мальчиком", "Веди себя хорошо", "Не вляпайся во что-нибудь" или "Не своди меня с ума". Однако такие указания слишком нечеткие и абстрактные, они просто сбивают детей с толку. Ваши команды должны быть очень ясными и конкретными. Например:

Маленький ребенок:

- "Нет!"
- "Нельзя кусаться!"

Дошкольный возраст:

- "Прекрати носиться по дому!"
- "Ешь кашу".

Школьный возраст:

- "Иди домой".
- "Сядь на стул и успокойся".

Старайтесь использовать короткие предложения и формулируйте свои мысли предельно

просто и ясно - обязательно объясняйте ребенку те слова, которые ему не понятны. Если ребенок уже полноценно разговаривает (в возрасте примерно 3 лет), вы также можете попросить его, чтобы он повторил вашу просьбу. Это поможет ему лучше понять ее и запомнить.

### **16. Правильно используйте язык жестов**

Возраст: дети до 2/от 2 до 5/ от 6 до 12

Невербальные сигналы, посылаемые вашим телом, оказывают существенное влияние на то, как ваши слова воспримет ребенок. Когда вы строги на словах, не забудьте подкрепить свою строгость и на языке жестов. Иногда родители пытаются давать детям указания, лежа на диване перед телевизором или с газетой в руках, то есть в расслабленном состоянии. При этом они говорят: "Прекрати кидать мяч в квартире!" или "Не бей свою сестру!" Слова выражают строгое приказание, а язык тела при этом остается вялым и незаинтересованным. Когда вербальные и невербальные сигналы противоречат друг другу, ребенок получает так называемую смешанную информацию, которая вводит его в заблуждение и сбивает с толку. В таком случае вы вряд ли добьетесь желаемого эффекта.

Итак, как же можно с помощью языка жестов подчеркнуть серьезность ваших слов? Во-первых, обращайтесь напрямую к ребенку, старайтесь при этом смотреть ему или ей прямо в глаза. По возможности стойте прямо. Положите руки на пояс или погрозите ему пальцем. Вы можете щелкнуть пальцами или хлопнуть в ладони для того, чтобы привлечь внимание ребенка. Все, что от вас требуется, это следить за тем, чтобы невербальные сигналы, посылаемые вашим телом, соответствовали произносимым словам, тогда ваше указание будет для ребенка четким и ясным.

### **17. "Нет" значит нет**

Возраст: дети до 2/от 2 до 5/ от 6 до 12

Как вы говорите своему ребенку "нет"? Дети обычно реагируют на тон, которым вы произносите фразу. Отказ "нет" следует произносить твердо и четко. Можно также слегка повысить голос, но кричать все-таки не стоит (за исключением крайних ситуаций).

Вы замечали, как вы говорите "нет"? Зачастую родители "посылают" ребенку неоднозначную информацию: порой их "нет" означает "может быть" или "попроси меня еще раз попозже". Однажды мать девочки-подростка рассказала мне о том, что она говорит "нет" до тех пор, пока дочь "окончательно не достанет ее", и тогда сдается и дает свое согласие. Когда вы чувствуете, что ребенок пытается манипулировать вами или вывести вас из себя, чтобы вы поменяли свое решение, просто перестаньте с ним разговаривать. Оставайтесь спокойным. Пусть ребенок даст выход своим эмоциям. Вы один раз сказали "нет", объяснили причину отказа и больше не обязаны вступать ни в какие дискуссии. (При этом постарайтесь, объясняя свой отказ, привести простую четкую причину, которая была бы понятна ребенку.) Вам не нужно отстаивать свою позицию перед ребенком - вы не обвиняемый, вы судья. Это важный момент, так что попробуйте на секунду представить себя в роли судьи. А теперь подумайте, как бы вы в этом случае сказали своему ребенку "нет". Судья-родитель при объявлении своего решения сохранял бы абсолютное спокойствие. Он говорил бы так, будто его слова ценятся на вес золота, он бы выбирал выражения и не говорил лишнего.

Не забывайте о том, что вы в семье судья и ваши слова - это ваша власть.

И в следующий раз, когда ребенок попытается вновь записать вас в обвиняемые, можно ответить ему: "Я уже сказал тебе о своем решении. Мое решение - "Нет". Дальнейшие попытки ребенка изменить ваше решение можно игнорировать, либо в ответ на них спокойным голосом повторять эти простые слова до тех пор, пока ребенок не будет готов смириться.

### **18. Разговаривайте с ребенком спокойно**

Возраст: дети до 2/от 2 до 5/ от 6 до 12

В связи с этим мне вспоминается старинная поговорка: "Доброе слово и кошке приятно". Дети часто бывают непослушными, что может доставлять много проблем, поэтому у родителей всегда должно быть наготове "доброе слово". Я советую разговаривать с ребенком спокойно и избегать угрожающих ноток. То есть, если вы сильно злитесь, постарайтесь сначала хотя бы немного успокоиться.

Хотя в целом реагировать на неправильное поведение всегда лучше сразу, в данном случае я советую сделать исключение. Вам необходимо расслабиться. Заговорив с ребенком, будьте последовательны, и ни в коем случае в вашем голосе не должна звучать угроза.

Говорите медленно, взвешивая каждое слово. Критика может обидеть ребенка, вызвать у него злость и чувство протеста, заставить обороняться. Разговаривая с ребенком спокойным тоном, вы расположите его к себе, завоеуете его доверие, готовность слушать вас и идти вам навстречу.

Как же правильно обсуждать поведение ребенка? Самый важный совет: разговаривайте с ребенком так, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами. Ни в коем случае не кричите (крик всегда раздражает и пугает детей). Никогда не унижайте и не обзывайте ребенка. Постарайтесь также начинать все предложения не с "ты", а с "я". Например, вместо "Ты устроил в комнате настоящий свинарник!" или "Ты очень плохо себя ведешь, нельзя бить своего брата", попробуйте сказать так: "Я сегодня утром очень расстроилась, когда зашла к тебе в комнату. Я думаю, нам всем надо стараться поддерживать порядок. Я хочу, чтобы ты выбрал один день в неделю, чтобы убираться в своей комнате", или "Мне кажется, ты делаешь своему брату больно. Пожалуйста, не бей его".

Если вы заметили, говоря "Я...", вы обращаете внимание ребенка на то, как вы относитесь к его поведению. В случаях, похожих на те, что мы сейчас описали, попробуйте дать ребенку понять, что вас его поведение расстраивает.

### **19. Учись слушать**

Возраст: дети до 2/от 2 до 5/ от 6 до 12

Если ваш ребенок достаточно взрослый, чтобы разговаривать о своем неправильном поведении, постарайтесь его выслушать. Попытайтесь понять, что он чувствует. Порой это довольно непросто. Ведь для этого нужно отложить в сторону все дела и уделить все свое внимание ребенку. Присядьте рядом с ребенком, чтобы быть с ним на одном уровне. Посмотрите ему в глаза. Не перебивайте ребенка, пока он говорит. Дайте ему возможность высказаться, поведать вам о своих чувствах. Вы можете одобрять их или нет, но помните, что ребенок имеет право воспринимать все так, как он хочет. К чувствам у вас претензий нет. Неправильным может быть только поведение - то есть то, как ребенок выражает эти чувства. Например, если ваш отпрыск злится на своего друга, это нормально, но вот плевать в лицо другу - это ненормально.

Научиться слушать не так-то просто. Могу предложить краткий список того, на что родителям следует обратить особое внимание:

- Сосредоточьте все свое внимание на ребенке.
- Смотрите ребенку в глаза и по возможности сядьте так, чтобы находиться с ним на одном уровне.
- Показывайте ребенку, что вы слушаете его. Например, реагируйте на его слова: "а", "понятно", "ничего себе", "вот это да", "ага", "продолжай".
- Покажите, что вы разделяете чувства ребенка и понимаете его. Например: Ребенок (сердито): "Сегодня мальчик в школе забрал мой мяч!" Родитель (понимающе): "Ты, наверно, очень рассердился!"
- Повторяйте сказанное ребенком, как бы размышляя над его словами. Например: Ребенок: "Мне не нравится учительница, мне не нравится, как она со мной разговаривает". Родитель (размышляя): "Значит, тебе не очень нравится, как твоя учительница с тобой разговаривает".

Повторяя за ребенком, вы даете ему понять, что его слушают, понимают и с ним согласны. Таким образом, разговор становится более открытым, ребенок начинает чувствовать себя увереннее и раскрепощеннее и охотнее делится своими мыслями и чувствами.

Внимательно слушая свое чадо, попытайтесь понять, не кроется ли за его неправильным поведением что-то более серьезное. Зачастую проявление непослушания - драки в школе, наркотики или жестокое обращение с животными - это всего лишь проявление глубоко скрытых проблем. Дети, которые постоянно попадают в какие-то переделки и плохо себя ведут, на самом деле внутренне сильно переживают и нуждаются в особом внимании. В таких случаях, я считаю, необходимо обращаться за профессиональной помощью.

## 20. Угрожать нужно умеючи

Возраст: дети от 2 до 5/ от 6 до 12

Угроза - это объяснение ребенку того, к чему приведет его нежелание слушаться.

Ребенку может быть довольно сложно понять и принять ее. Например, вы можете сказать своему сыну, что, если сегодня после школы он не придет сразу домой, в субботу он не пойдет в парк.

Подобное предупреждение следует делать только в том случае, если оно реально и справедливо, и если вы действительно намереваетесь сдержать обещание. Однажды я слышала, как отец пригрозил своему сыну сдать его в интернат, если тот не будет слушаться. Мало того, что он напрасно запугал мальчика, его угроза не имела под собой никаких оснований, так как на самом деле прибегать к таким крайним мерам он все же не собирался.

Со временем дети начинают понимать, что за угрозами родителей не следует никаких реальных последствий, и в результате маме и папе приходится начинать свою воспитательную работу с нуля. Так что, как говорится, десять раз подумайте.... И если уж вы надумаете угрожать ребенку наказанием, позаботьтесь о том, чтобы это наказание было понятным и справедливым, и будьте готовы свое слово сдержать.

## 21. Заключите соглашение

Возраст: дети от 6 до 12

Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что написанное легче запоминается? Именно этим объясняется эффективность соглашений о поведении. Ребенок лучше запомнит правила поведения, записанные на бумаге. Благодаря их действенности и простоте такие соглашения часто используют и врачи, и родители, и учителя. Действует соглашение о поведении следующим образом.

Во-первых, запишите очень четко и понятно, что ребенок должен делать и что ему делать не разрешается. (Лучше всего в таком соглашении рассматривать какое-то одно правило.)

Например: *Джон будет каждый вечер ложиться спать в половине девятого вечера.*

Во-вторых, опишите метод проверки выполнения условий соглашения. Подумайте, кто будет следить за выполнением этого правила, как часто такая проверка будет осуществляться?"

Например: *Мама и папа будут каждый вечер заходить в комнату Джона примерно в полдевятого, для того чтобы посмотреть, переоделся ли Джон в пижаму, лег ли в постель и выключил ли свет.*

В-третьих, укажите, какое наказание грозит ребенку в случае нарушения правила.

*Если в полдевятого вечера Джон не будет в пижаме лежать в кровати с выключенным светом, на следующий день ему нельзя будет играть во дворе. (В школьное время ему придется после школы сразу идти домой.)*

В-четвертых, предложите ребенку награду за примерное поведение. Этот пункт в соглашении о поведении необязательный, но я все же настоятельно рекомендую его включить.

*(Необязательный пункт) Если Джон будет выполнять условия соглашения, раз в неделю он сможет приглашать в гости друга.*

В качестве награды всегда выбирайте что-нибудь важное для ребенка, это будет стимулировать его на выполнение установленных правил.

Затем договоритесь о том, когда соглашение вступит в силу. Сегодня? Со следующей недели? Запишите выбранную дату в соглашении. Еще раз пройдитесь по всем пунктам соглашения, убедитесь, что все они понятны ребенку, и, наконец, оба - и вы, и ребенок - поставьте свои подписи.

Есть еще две вещи, о которых следует помнить. Во-первых, об условиях соглашения должно быть известно остальным членам семьи, участвующим в воспитании ребенка (мужу, жене, бабушке). Во-вторых, если вы хотите внести в соглашение изменения, сообщите об этом ребенку, составьте новый текст и заново подпишите его.

Эффективность такого соглашения заключается в том, что оно заставляет вас продумывать стратегию решения проблемы. На случай непослушания у вас будет уже готовая, заранее разработанная схема действий.

Источник:

1. Дон Лайтер "Воспитание ребенка. 50 эффективных способов научить вашего ребенка правильно себя вести".
2. Р. Тэффель и Р. Израэлофф "Родители ссорятся: что делать?".



