

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Уважаемые папы и мамы!

Известно, что «гнев – плохой советчик». Он не позволяет четко мыслить и понимать других. Управление собственным эмоциональным состоянием, – пожалуй, одно из самых необходимых условий конструктивного разрешения проблемы.

Техника рационализации эмоций.

После того, как Вы удержались от соблазна впасть в то же состояние эмоционального раздражения, что и Ваш ребенок, задайте себе вопросы:

- Почему он ведет себя так?
- Каковы его намерения?
- Связаны ли его поступки с индивидуальными особенностями?
- Существует ли другая причина?

Подобные вопросы заставляют работать сознание, этим Вы защищаете себя от эмоционального взрыва.

Пока Вы размышляете Ваш ребенок «выпускает пар». Вы отвлекаетесь от ненужной информации.

Правила общения при конфликте с ребенком

Будучи в позиции слушающего:

1. Проявляйте терпимость; не прерывайте ребенка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего - помочь ребенку в выражении, высказывании своих проблем.
2. Не давайте оценку ребенку; если вы будете оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребенка.
3. Не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте - это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала - и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

Будучи в позиции говорящего:

1. Не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте кого-то еще в том, что случилось.

2. Не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет.
3. Сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что тоже самое сделает и ребенок.
4. Не описывайте личность ребенка, тем более говоря: "ты невнимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т.п." старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу.
5. Избегайте использования слов "всегда", "никогда" в описании поведения ребенка, приводите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.

Необходимо помнить, что самое главное в конфликтной ситуации сохранять спокойствие и разум. Не давайте эмоциям завладеть вами. Если не готовы к серьезному разговору - отложите его. Помните, любой конфликт – это некий прогресс в отношениях: значит надо что-то в них менять...

- Прежде чем Вы вступаете в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого Вы хотите получить.
- Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.
- В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы ребенка.
- Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.
- Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
- Заставьте себя слышать доводы своего ребенка.
- Не унижайте и не оскорбляйте ребенка для того, чтобы потом не сгорать от стыда и не мучиться раскаянием.
- Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
- Умейте вовремя остановиться.
- Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

**Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь!
Постарайтесь, чтобы изменения эти были в лучшую сторону!**