

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*Уважаемые родители! Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону! Известный семейный психолог Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребёнка несколько раз в день, утверждая, что **четыре объятия каждому из нас (заметьте, взрослому тоже!) необходимы просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день!***

Я предлагаю вам памятку. Если вы будете следовать этим советам, то возможно сможете избежать конфликтных ситуаций.

Уважаемые папы и мамы!

1. Прежде чем вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого вы хотите получить.
2. Утвердитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека.
7. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
8. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
9. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подрастающих детей?

1. Не следует видеть в самостоятельности ребенка угрозу его лишиться. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.
2. Чтобы ребенок выполнил то, что вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел. Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.
3. Не создавайте в семье «революционную ситуацию», а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить ее мирным путем.

Рекомендации

(Мо материалам книг Гиппенрейтер Ю. Б.)

1. Можно выражать свое недовольствие отдельными действиями ребенка, а не ребенком в целом.
2. Можно осуждать действия ребенка, а не его чувства. Раз они (чувства) возникли, значит, для этого есть основания.
3. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие его.
4. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи. Своим невмешательством Вы говорите ему: «С тобой все в порядке! Ты справишься!».
5. Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.
6. Позволяйте Вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».
7. Если ребенок своим поведением вызвал у Вас отрицательные переживания, обязательно скажите ему об этом.
8. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка (снизьте уровень «родительских амбиций»).
9. Правила (ограничения, запреты) должны быть в жизни каждого ребенка.
10. Правил (ограничений, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
11. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с основными потребностями ребенка.
12. Тон, в котором сообщается запрет, должен быть дружественно-разъяснительным, а не повелительным.
13. Лучше наказывать ребенка, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.
14. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания. Ребенок постоянно ищет его и даже борется за него.

КАК УСТРАНИТЬ КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ ДЕТЬМИ. ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Правило 1. Вместо того, чтобы стараться не замечать негативные чувства ребенка по отношению к брату или сестре, осознайте их сами и помогите осознать ребенку. Назовите предполагаемое вами чувство ребенка, покажите, что вы его понимаете. Осознание чувств, называние их целительно для детей, и для родителей. Можно сделать и больше. Если вы назовете вслух не осуществляемые желания ребенка (из-за чего и возникает нелюбовь к «сопернику» – помехе для желаний), да еще и выразите свое сочувствие, это принесет эмоциональное облегчение. Это может помочь ребенку понять, что именно его тревожит и огорчает: не появление нового братика или сестры, а страх потерять то чувство защищенности, которое давало уверенность в вашей исключительной, абсолютной любви к нему.

Когда от детей требуют хороших чувств по отношению друг к другу, у них лишь усиливается отрицательные чувства. Когда вы позволяете ребенку испытывать негативные чувства – выслушиваете его спокойно, показываете, что понимаете его чувства, это приведет к появлению позитивных чувств.

Правило 2. Постарайтесь помочь детям найти безопасный и безвредный выход для их негативных чувств: приучайте их выражать свои чувства в символической форме (рисунок, лепка, письмо, стихи и т.п.). А не в ругани или драках. Этому именно и надо научить ребенка: осознавать свое чувство и уметь его конструктивно и безопасно выразить, а не запрещать себе это чувство испытывать.

Когда ребенку нужно выразить чувства, поставьте его перед выбором пути выражения и помогите найти наиболее конструктивный для данной ситуации. Этот навык – не мгновенная реакция крика или драки, а поиск конструктивного способа справиться с проблемой – поможет ему и в будущем.

Правило 3. Вмешиваясь в драки, прекращайте их немедленно, но при этом старайтесь не заниматься выяснением того, кто обидчик, кто жертва. Уделите внимание пострадавшему ребенку, выразите веру в способность детей самостоятельно решать свои споры без драки. Не приучайте детей к тому, что их спор решает родители, поощряйте их самостоятельное решение.

Надо постараться не только прервать и запретить драку, но и подсказать, как можно более спокойно и здраво разрешить конфликт, или переключить внимание детей на устраивающее обоих общее дело или помощь вам.

Правило 4.Стараясь не требовать от детей любви для её проявления и развития. Ваша постоянная модель поведения перед глазами ребенка.

Правило 5.Отнеситесь к негативным чувствам ребенка как к естественным чувствам, а не как зловещим признакам того, что ребенок зол, завистлив, плохой. Важно понять: ребенок не виноват в своем неприятии, ревность, в своих чувствах.

