

## **Что делать, если...?**

### **Рекомендации по случаям:**

Часто ребенок говорит с нами через действия, а не словами. Родители часто воспринимают действие как вредность. На самом деле, у любого поведения ребенка всегда есть причины и всегда можно их понять и справиться с «вредностью».

#### **1. Споры, конфликты, протесты:**

- не провоцировать споры, конфликты, протестное поведение;
- замечать чувства ребенка, учить его их проговаривать («я вижу, что ты злишься...») мы разрешаем злость, а не действие! Разрушающие действия запрещаем. Подождать, пока схлынут эмоции и появится способность рассуждать;
- замечать мнение ребенка;
- быть опорой, выдерживать чувства ребенка («со мной происходит что-то ужасное если даже мама не выдерживает»);

#### **2. Нарушение запретов:**

- важно объяснить так, чтобы зашло внутрь (нотации уже не слышит);
- сделать так, чтобы ребенок сам задумался – задать вопрос, включить мозг, рассуждать и обсуждать вместе с ним;
- выстроить для себя границы, донести границы допустимого до ребенка. И самой соблюдать эти границы;
- объяснить запреты, показать свою заботу, предложить альтернативу.

#### **3. Когда мама выходит из себя:**

- задать себе вопросы: «что я чувствую, почему я это чувствую?»
- подышать глубоко, применить дыхательные техники;
- включить «наблюдателя», отслеживать свое состояние, не доводя его до крайности<sup>4</sup>
- выразить свое состояние по чуть-чуть;
- сказать ребенку о своих чувствах и реакции на ситуацию, используя прием «Я-высказывание».

#### **4. Когда ребенок врет:**

- честно признаться ребенку, что вы знаете правду, не подлавливать и не пытаться;
- цель – помочь ребенку, а не доказать, что он плохой («я знаю. Что ты не был на занятии, наверное, что-то произошло у тебя есть причины, давай поговорим, я хочу тебе помочь»);

#### **5. Ребенок не слышит, игнорирует:**

- показать ребенку пример – слушать самой 5-10 минут в день;
- общаться с ребенком, сохраняя контакт глаз, диалог;
- признать право ребенка на свои занятия: «я вижу, что тебе интересно играть», договориться о времени;

#### **6. Отказывается выполнять просьбы:**

- просьба предполагает отказ, а давление вызывает ответное сопротивление. Но всегда можно договориться, попробовать альтернативу;
- задать вопрос: «а сколько там времени, не пора ли...»
- использовать вопрос-альтернативу: «ты сделаешь... сейчас или после прогулки?»;
- сказать о своих ожиданиях: «мне не нравится...», «мне бы хотелось...»;
- узнать мнение ребенка: «как уроки? Как ты думаешь, сколько времени займет? А задания сложные?»;
- описать проблему: «я вижу, что тут все залито чаем...»;
- предоставить информацию: «собака еще не гуляла...»
- использовать записки с юмором.

### **7. Когда ребенок хамит.**

- хамство, грубость – это эмоция, следовательно, нужно расшифровать эмоцию, проговорить («мне кажется, тебя что-то обидело»). Затем предложить альтернативу;
- искренне выразить свои чувства (в форме «Я-высказывания»).

Хороший прием общения с ребенком – это активное слушание, оно дает понять ребенку, что его не только слушают, но и СЛЫШАТ. Что он важен родителю, понят и принят им.

#### **Активное слушание:**

- возвращаем информацию («я слышу, что ты не хочешь идти в школу»);
- проявляем внимание к эмоциям ребенка, проговариваем эмоции ребенка;
- показываем, что понимаем его;
- выясняем причину («похоже, что-то случилось, раз ты не хочешь туда ходить»)
- когда ребенок увидит искренний интерес к нему, его доверие будет расти.