

ЯК УНИКНУТИ КОНФЛІКТІВ ІЗ ВЛАСНОЮ ДИТИНОЮ?

Часто ми спілкуємося з дітьми наказовим тоном: «Іди спати! Почисти зуби! Сядь рівно!». Ми читаємо їм лекції, критикуємо, погрожуємо: «Не забереш іграшок — не вийдеш на вулицю!». Наше поводження настільки прогнозоване, що діти найчастіше знають наперед, що ми їм скажемо, і не слухають, точніше, «не чують» нас. По суті, ми ведемо щоденну боротьбу із власними дочками й синами, в якій немає переможців!



Ми самі провокуємо конфлікти, а потім не можемо зрозуміти, чому нас не слухаються, не розуміють, роблять все навпаки.

Як відомо, сім'я не може існувати без конфліктів, але батькам варто пам'ятати про негативний вплив конфліктів, оскільки середовище, в якому виховують дитину, може виявитися для неї психотравматичним. Негативний досвід спілкування батьків між собою та батьків із дитиною має шанс стати основою для психологічної патології.

Коли дитина виросте і в неї буде своя сім'я, то вона, імовірно, будуватиме сімейні стосунки за моделлю взаємин у батьківській родині. З іншого боку — у малюка, який росте серед постійних сварок та конфліктів, розвивається невміння відчувати ніжне, довірче, дружнє ставлення батьків.

Конфліктне сімейне середовище дуже негативно впливає на свідомість, яка формується аж до підліткового віку. Дитина стає нервовою, роздратованою, часто плаче або навпаки — замикається у собі, може робити все наперекір, погано засвоює моральні та загальнокультурні цінності, втрачає повагу до батьків, повністю знецінює їхній авторитет.

Чи можна поліпшити взаємини з дітьми? Чи можна не дратуватися, не сваритися? Звичайно. Просто потрібно дотримуватися лише трьох правил:

- любити їх (що ми й робимо);
- поважати (що робимо дуже рідко);
- створювати умови для співпраці (чого робити не вміємо).

Треба прислухатися до думки дитини й контролювати свою реакцію на її поведінку. У цьому вам допоможуть кілька практичних порад. Спробуйте застосувати їх у спілкуванні, і ви переконаєтеся, наскільки вони дієві.

ПРАВИЛО «ОДНОГО СЛОВА»

Якщо ви хочете, щоб дитина вас «почула», не висловлюйте всього, що думаєте про її поведінку. Використайте «правило одного слова», яке характеризувало б ситуацію. Можливо, його доведеться повторити кілька разів, але це краще, ніж кричати й погрожувати. Наприклад, перед сном дитина має скласти свої іграшки. Якщо ви скажете: «Скільки разів я тобі говорила, що іграшки

треба збирати! Ти така велика, а дотепер не можеш цього запам'ятати», — дитина вже після першої фрази перестане сприймати сказане. Спробуйте замість гнівної тиради вимовити (тільки не в наказовому тоні, а як нагадування) одне слово: «Іграшки!». Воно стане своєрідним сигналом до збирання.

РЕЗУЛЬТАТИ НЕСЛУХНЯНОСТІ

Пригадайте, скільки разів протягом дня вам доводиться говорити своєму сину або доньці: «Зроби математику, а то одержиш двійку», «Іди снідати, інакше їжа охолоне», «Не випереш шкарпеток — підеш у брудних»? Чи спрацьовують ваші вказівки? Чи не краще кілька разів дати дитині змогу переконатися,



до чого призводить неслухняність, і які її наслідки. Якщо син не зробить математики то завтра на уроці він одержить двійку. Якщо донька не прийде вчасно до столу — їстиме холодний суп. А якщо не випере шкарпеток — ранком надягне брудні. Нехай спробує — як це неприємно.

ЦЯ ВАЖЛИВА ФРАЗА «ТІЛЬКИ-НО»

Є кілька слів, яких вам треба намагатися не вживати: «якщо», «чому», «ти ніколи...». Фрази з «якщо» зазвичай починаються з погрози: «Якщо ти не будеш чистити своїх черевиків, я ніколи не куплю тобі нових». У дитини одразу ж виникає відповідна негативна реакція: ну й не треба.

Фрази з «чому» — звичний початок обвинувачення. Після тиради: «Чому ти не кладеш речей на місце?», — ваше маля почне оборонятися, виправдовуватися.

Словосполучення «ти ніколи» також сприймається в штики. «Ти ніколи не підмітаєш у кімнаті...» — звучить як обвинувачення, а не спонукання до дії. Краще сказати: «У кімнаті багато пилу. Час підмести підлогу. Може, ти допоможеш мені?».

Якщо ви хочете, щоб дитина виконала не надто приємну для неї роботу, спробуйте побудувати фразу так: «Тільки-но кімната буде прибрана, ми зможемо разом подивитися телевізор».

СВОБОДА ВИБОРУ



Кожен із нас має свої вподобання, смаки, переконання. І ваша дитина, хоч би якою маленькою вона була, — не виняток. Не утискайте її прав, адже вона — особистість, яка здатна самостійно вирішити, яку їжу ї одяг вибрати, в якій послідовності виконувати доручену їй роботу. Запитайте, їстиме вона на сніданок бутерброд із сиром чи з ковбасою.

Перед тим, як купити доньці сукню, обговоріть із нею колір і фасон. Під час прибирання у квартирі запропонуйте на вибір вимити підлогу або підмести.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРО НЕПРИЄМНОСТІ

Відвідування лікарів та інші неприємні події дитина сприйматиме інакше, якщо поговорити з нею про це заздалегідь: «Я розумію, що тобі не хочеться, але йти треба».

Часто буває так: у гостях ваше дитя настільки захоплюється грою з друзями, що його ніяк не повести додому. Домовтеся: «Давай поставимо годинник на певний час. Коли він задзвенить, ми підемо додому».

ПРАВО НА БАЖАННЯ

Ваша дитина голосно вимагає в магазині машинку. Ви можете відреагувати на це за звичкою: «Тобі все мало! У тебе ж удома п'ять машинок!», — і витягти дитину, яка репетує, з магазину. А можете не купувати іграшки, але визнати право дитини бажати її: «Я розумію тебе, машинка справді гарна, але сьогодні ми не планували купляти її». І дитина заспокоїться, навіть не одержавши заповітного автомобіля.

ВІДМОВА ВІД КРИТИКИ

Критикувати — означає засуджувати, оцінювати, таврувати ганьбою. Критика викликає опір. Згадайте, як ви самі реагували на зауваження батьків, і зрозумієте, чому ваші діти «обороняються». Син не може розв'язати задачі? Простіше його висміяти: «Вона ж легесенька! Ми з тобою все розібрали вчора! Як можна такого не зрозуміти?!». Реакція буває різною. Від: «Я — дурень» до «...ну і не буду робити взагалі». Але ви допоможете, якщо скажете: «Так, це нелегко. Але я переконаний, що ти впораєшся. Подумай ще».



Звичайно, ці поради не універсальні. Не сподівайтесь, що тільки завдяки їм у вашій оселі одразу ж запанує тиша та злагода. Будьте готові До того, що діти можуть підозріло поставитися до вашого «нового» поводження. Але якщо за день хоч раз вдасться запобігти конфлікту — це означає, що ви на правильному шляху.

Кожна дитина — неповторна, і вам вирішувати, які методи застосовувати в тій або іншій ситуації.

Пробуйте, шукайте, підходьте до виховання дитини творчо. Час і сили, витрачені на відновлення миру в родині, варті того.