

A photograph of children playing on a light-colored floor. In the foreground, a child in a colorful striped shirt and pink socks is sitting on the floor, surrounded by colorful stacking toys. Another child in a blue shirt is also visible, playing with similar toys. The background is bright and out of focus, showing more children and toys.

Бесконфликтное общение с детьми

Автор-разработчик
Халимова Ольга Александровна
Педагог-психолог ЦРТДиЮ
«Полярис»

Режим дня

- Этот метод необходимо вводить с младенческого возраста. Это один из самых простых методов избежать огромного количества проблем:
- Во-первых, если Вы с возраста 2-3 х лет ввели ребенку режим дня, то сможете спокойно планировать свою жизнь: работу, отношения и учебу вплоть до средней школы.
- Во-вторых, режим дня -это основной способ для достижения необходимого поведения от наших детей. Если вы хотите избавиться от тяжелых утренних подъемов и вечерних истерик ребенка, введите и поддерживайте режим дня на протяжении как можно более длительного времени.
- В-третьих, в психике человека есть некоторая особенность: человек в особенности после шести часов вечера настроен на восприятие мира не логически, а чувственно. Если вам удастся выработать у ребенка привычку на протяжении длительного времени ложиться и вставать в определенное время, то вам будет легче настроить его на восприятие информации логическим способом. И чем раньше он ложится и раньше встает, тем лучше.

- Зная эту особенность, Вы сможете выбрать наилучшее время, как для внушительных бесед, так и для разговоров о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях с окружающими.
- Очень часто мы родители начинаем серьезный разговор с ребенком вечером, потому что с утра у нас нет времени на это. Нам нужно собираться на работу, вести ребенка в садик. Это большая ошибка. Ведь так называемый серьезный разговор затрагивает зону логики. Поэтому самое лучшее время для подобных бесед это утро.
- Вечернее же время больше подойдет для бесед о внутреннем мире ребенка, об эмоциях, пережитых за день. Можно обсудить вопросы, которые возникают у ребенка по мере взросления.
- Безусловно, когда-нибудь наступит момент, когда ребенок скажет: «Не хочу!». Довольно часто такой переходный момент становится камнем преткновения между родителями и детьми. Как выходить из такой ситуации?
- Необходимо от режима дня перейти к распорядку дня. Как это сделать? Вам нужно договориться с ребенком, что у него есть некоторый промежуток времени, в пределах которого он может выполнить просьбу родителя.
- «Хорошо, ты можешь не спать, а полежать. Но в **10** часов я выключу свет».

Метод альтернативы

- Метод альтернативы для детей разного возраста должен применяться по-разному.
- Чем младше ребенок, тем меньше альтернатив ему нужно предоставлять. Родители маленького ребенка могут поставить вопрос таким образом, что альтернативы на самом деле не будет.
- Ребенок не хочет спать. И мама с папой говорят: «Ты можешь выключить телевизор сейчас или через **15 минут**». «Через **15 минут**», говорит ребенок. «Но через **15 минут** ты его выключишь, правда?». «Да» отвечает ребенок.
- Он просто переключается на то, что ему позволили еще **15 минут** посмотреть мультик, и вопрос о том, что он телевизор не выключит, вообще не встает.
- С более старшими детьми также можно применять этот прием.
- Ты почишишь зубы до того как оденешься или после?
- Ребенок переключается на то, что надо одеваться, а не на то, что ему не хочется чистить зубы.
- Метод альтернативы можно использовать довольно длительный период времени. Но чем старше ребенок становится, тем больше альтернатив он требует. Подросток уже начинает понимать, что таким образом родители пытаются им манипулировать, и он говорит :«Не буду делать ни того, ни другого».
- И в тот момент, когда этот педагогический прием не срабатывает, нужно переходить на другой прием.

Семейные традиции

Семейные традиции нужно вводить в любой семье. Поскольку, следуя семейным традициям, ребенок не отрывается от своих корней. Также не возникает конфликтных ситуаций, связанных с нежеланием ребенка выполнять какие-то регулярные действия, связанные с жизнью семьи.



Я заметил(а)

- Во-первых, необходимо запомнить, что не надо задавать детям вопросы риторического характера. Не надо задавать вопросы, которые не требуют ответа.
- Если Вы видите ответ на свой вопрос, что в его комнате неубрано, то не ставьте себя в ситуацию, когда Вам придется, либо доказывать свою правоту, либо оправдываться.
- Вместо того чтобы задавать риторический вопрос, достаточно использовать фразу «Я заметила».
- «Я заметила, что ты до сих пор не убрался. Ты сделаешь это сейчас или после ужина?».



Активное слушание

Активное слушание

Слушание предполагает, что ребенок говорит, а вы слушаете не перебивая.

Что значит активное? Это значит, что вы включены: не просто слушаете, но и слышите, и откликаетесь на рассказ.



ПРИЁМЫ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

- Чтобы успокоиться, детям бывает достаточно, чтобы их выслушали.

Поэтому слушание предполагает, что ребёнок говорит, а вы слушаете не перебивая.

- Что значит активное? Это значит, что вы включены: не просто слушаете, но и слышите, и откликаетесь на рассказ. В первую очередь маленький человек считывает эмоции и сигналы тела, поэтому так важны ваше положение и поза.

- Если вы искренне заинтересованы в том, что говорят и переживают дети, тело само сделает свою работу и они поймут, что вы включены.

- В то же время активное слушание — это навык, который тренируется, поэтому понаблюдайте за собой, чтобы понять, посылаете ли вы эти сигналы, и начните использовать их сознательно:

- повернитесь к говорящему всем телом, смотрите в лицо, желательно, чтобы ваши глаза были на одном уровне;

- Кивайте или наклоните голову слегка на бок;

- Если ребёнок готов к телесному контакту, посадите его на колени, обнимите, поглаживайте, держите за руку или просто слегка касайтесь. Но не настаивайте, если почувствуете нежелание или сопротивление. Лучше просто сядьте рядом на комфортном расстоянии.

Чего делать не следует:

- Отвернуться от собеседника, заниматься своими делами, смотреть телевизор или разговаривать по телефону;
- Сесть или встать в закрытую позу, скрестить ноги или руки на груди;
- Физически доминировать: «нависать» над говорящим, поставить руки на пояс или на бёдра.

На уровне эмоций и речи выделяют несколько основных приёмов:

1. Паузы: делайте их для того, чтобы помочь ребёнку сосредоточиться, а также показать, что вы его внимательно слушаете.
2. Поддакивание, подбадривание, побуждение.
3. Междометия (да, ага, угу, и) и короткие реплики

Метод присоединения

На самом деле этот метод неосознанно используют очень многие люди. Метод присоединения заключается в том, что сначала человек пристраивается к тому, что делает партнер, а потом начинает немножко вести его в свою сторону. Мы все очень часто это делаем.



Метод переключения

Этот метод достаточно часто используют родители маленьких детей. Если ребенок плачет, очень просто переключить его внимание погремушкой. Если ребенок не хочет раздеваться, можно превратить раздевание в игру. Метод переключения это способ переключить внимание ребенка на что-то другое от проблемы.



Метод «Тайм-аут»

Если вы чувствуете, что еще секунда, и вы дойдете до крика. Или не дай Бог вы уже сошли на крик скажите: «Стоп, так нельзя. В таком ключе разговаривать невозможно, у нас все равно ни чего не получится. Давай расходимся, 5 минут отдохнем, а потом встретимся здесь и поговорим».



МАМИНО И ПАПИНО ВРЕМЯ

- Есть вещи, которые можно сказать только маме. Есть вещи, которые можно спросить только у папы. И эти вещи может спросить и девочка и мальчик. Есть вещи, которыми можно поделиться только с определенным человеком, который поймет. А есть вещи, которыми можно поделиться с человеком, который выслушает.
- Если вы действительно хотите, чтобы ребенок был вашим другом, введите это мамино и папино время. Не имеет значения, какое количество времени вы будете с ним проводить. Даже если это будут 3 минуты перед сном, когда вы сидите рядом со своим ребенком. 3 минуты ваших и 3 минуты папины. Спросит ребенок, не спросит, задаст свои вопросы, не задаст, не столь важно. Самое главное, что этот контакт состоялся.

Поддержка

Всем нам нужна поддержка. Не зависимо взрослые ли мы люди или маленькие дети, мы все нуждаемся в том, чтобы кто-то нас поддерживал. Даже если подросток уже самостоятельный, и ему ни кто не нужен, он все равно нуждается в человеке, который бы ему сказал: «Ты молодец. У тебя все получится. Ты все делаешь правильно».



Метод правильной критики

Любая работа ребенка, начиная от того, как он подмел, как он убрался, как он сделал домашнее задание, оценивается с точки зрения «похвала-критика-похвала».



Литература:

1. Барложецкая Н. Ф. - Советы опытной няни, издательство АСТ-ПрессКнига, г. Москва, 2011г., - 256с.