

# Как урегулировать трудности взаимодействия с детьми

Практические советы из практики и личной семейной истории

# Основа любых здоровых отношений - это здоровая личность!

Если вы понимаете, что часто «перегибаете палку», а именно:

- ▶ Поднимаете на ребенка руку
- ▶ Оскорбляете и ежедневно кричите
- ▶ Угрожаете и шантажируете
- ▶ Игнорируете проблемы или подавляете
- ▶ Манипулируете чувством вины (вот умру, будешь знать)
- ▶ Принимаете пассивно-агрессивную позицию (не разговариваете, демонстративно игнорируете)

**Это повод обратиться за помощью к психологу или психотерапевту.**

**Это зона исключительно вашей ответственности!**

**Ваш ребенок не имеет к этому никакого отношения!!**

**Но есть хорошая новость - это можно изменить!!!**

## Этап 1 Эмоциональный интеллект (можем распознать эти эмоции)

- ▶ Что с тобой происходит?
- ▶ Что ты чувствуешь?
- ▶ Я волнуюсь за тебя!
- ▶ Я понимаю тебя или я очень хочу тебя понять, чтобы помочь и поддержать.
- ▶ Мне грустно, видеть тебя таким подавленным!
- ▶ Я знаю о чем ты говоришь, я тоже это испытывала!
- ▶ Я злюсь, когда ты мне грубишь!
- ▶ Мне обидно, когда ты меня игнорируешь!
- ▶ Мне важно знать, что с тобой все в порядке!
- ▶ Я готова выслушать тебя в любой момент!
- ▶ Я уважаю твой выбор!
- ▶ Я верю в тебя!
- ▶ Чтобы не случилось, Я люблю тебя!

## Этап 2 Коммуникация

- ▶ Не избегать конфликтов. Конфликт – это точка роста любых отношений. Нужно научить ребенка правильно их разрешать!
- ▶ Слушать, не перебивая!
- ▶ Показывать, что вам интересно о чем говорит подросток. «Я тебя понимаю», «Расскажи об этом подробнее»
- ▶ Задавать уточняющие вопросы. «А как звали этого мальчика...?»
- ▶ Перефразировать «Я тебя правильно поняла...?»
- ▶ Чем я тебе могу помочь? Как я могу тебя поддержать? (На уровне слов)
- ▶ Как ты планируешь поступить?
- ▶ Тебе интересно как бы поступила я?
- ▶ Как ты поступишь в следующий раз?
- ▶ Какие могут быть последствия от твоего поступка?

## Этап 3. Поведение

- ▶ Я могу тебя обнять? (Обнимаем, если ребенок не против)
- ▶ Сколько тебе нужно времени, чтобы побыть одному?
- ▶ Мне хочется тебя порадовать и поддержать, чтобы ты хотел/а? (радуем ребенка, если он грустит, но уже готов к контакту и процесс тоски завершен)
- ▶ Мне нужно время, я пока не готова к диалогу! (Показывать свои личные границы)
- ▶ Я никому не позволю так со мной разговаривать, когда будешь готов к спокойному диалогу, я с удовольствием с тобой поговорю! (Личные границы)
- ▶ Демонстрация ребенку способов разрешения трудностей. Если поссорились при подростке, обязательно, при нем же помиритесь. То, как вы будете заканчивать конфликт, может стать способом личного урегулирования конфликтных ситуаций.

## Этап 5 Договоренности

- ▶ Общая территория, общие правила!
- ▶ Твоя комната, твои правила, но если грязь из твоей комнаты уже распространяется на общую, то придется убрать!
- ▶ Общая семейная генеральная уборка с делом для каждого!
- ▶ Уроки, задания и другие обязательства контролируется родителем или ребенком, в зависимости от возраста. Лучше всего работает положительные реакции на соблюдение правил, чем наказания за несоблюдение. Но это не значит, что ребенок может их нарушать.
- ▶ Причинно-следственная связь между поступком и последствиями. Не сделал уроки, придется краснеть перед классом. Пропулял занятия, придется делать двойной объем задания, объяснится перед учителем, лишится прогулки.

# Договоренности

- ▶ За длительное и качественное соблюдение договоренностей, можно предложить бонусы. Поездка, покупка, праздник, поощрение в чем-то доступном, дополнительное время на развлечения или вариант подростка. Бонусы обговариваются заранее.
- ▶ В каждой семье могут быть свои правила. Если их соблюдают все члены семьи, то и с подростком сложностей быть не должно!
- ▶ За нарушение правил могут последовать санкции, но о них подросток тоже должен знать и быть к ним готовым!
- ▶ Исключить оскорбления, фразу «Ты должен» (лучше сказать «Мы договаривались», «я на тебя надеялась», мне жаль «что ты не сдержал своих слов». Мне придется

## В заключении...

Я не описывала сложные случаи, дисфункциональные семьи и безразличных родителей, так как убеждена, что в данном случае необходим комплексный подход и помощь специалистов разных профилей. Если вы, ваш ребёнок и ваша семья в целом испытываете длительные, нарастающие трудности во взаимоотношениях, незамедлительно обратитесь за помощью, в бесплатные службы психологической помощи, в городские социальные организации, к школьным психологам. Сами собой такие проблемы не разрешаются!

***Будьте смелыми, настойчивыми, трудолюбивыми и в скором времени вы испытаете радость и семейную гармонию!***