

УЧИМСЯ ДОГОВАРИВАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ



Как договориться с ребенком? Следует говорить простыми и понятными фразами, без сложных слов и абстрактных понятий. Объяснять правила и требования нужно четко и конкретно, избегая двусмысленности. Также важно уметь слышать ребенка, давать ему возможность сделать выбор или же самому предложить

компромиссное решение.

Почему важно? Умение договариваться с ребенком важно для здоровых взаимоотношений, основанных на доверии и уважении. Это помогает избежать конфликтов, развивает у ребенка навыки коммуникации, самоконтроля и ответственности.

Почему важно уметь договариваться с ребенком

Все мамы и папы знают, что быть родителями — значит постоянно пытаться искать компромиссы, причем, как с детьми, так и с самими собой. Далее мы расскажем, как договориться с ребенком таким образом, чтобы не утратить собственного авторитета перед ним, а также научиться дискутировать, а не диктовать собственные правила. Поговорим и о том, какие навыки нужны для продуктивного общения с ребенком.

При построении взаимоотношений с родителями дети многое осознают, знакомятся с понятием самооценки, понимают важность собственных потребностей, мнений и желаний. Если вы не хотите, чтобы из вашего ребенка вырос взрослый без собственной позиции, которому можно легко навязать что угодно, учите его здраво мыслить и слушать себя с самого детства. Именно для этого все проблемы нужно уметь обсуждать.

Обычно для донесения собственных мыслей до детей родители пользуются двумя способами: наказанием и аргументацией. Со вторым у взрослых обычно возникают проблемы. Эффективность этого метода зависит от количества переговоров и бесед.

Важно выслушать ребенка. Разъясняя свою позицию, дети учатся обоснованно говорить «нет», нести ответственность за свои поступки и решения. Наказания срабатывают моментально, но только пока малыш не вырос, ведь далее «силовые» методы уже неэффективны.

Поиск «золотой середины» — ежедневный труд, направленный на то, чтобы рано или поздно получить ответную волну любви и благодарности. Отдача приходит не сразу и не всегда «окупает» отданные силы. Но на этом и строятся гармоничные родственные союзы.

На то, чтобы научиться быть внимательным к окружающим, понять, что такое взаимопомощь и уважение, ребенку нужно время. Грубое и агрессивное «Закрой рот!» можно заменить фразой «Я волнуюсь за тебя и хочу понять, почему ты сердит(а), давай поговорим об этом». А повелительное «Быстро уберись в своей комнате!» легко меняется на «Давай я помогу тебе убраться, так ведь быстрее».

Любому ребенку становится очень приятно, когда с ним говорят на равных, а не как с младенцем. Как и любой взрослый, он может задавать массу самых разных вопросов. На каждый из них нужно отвечать, а не отмахиваться или игнорировать. Любую непонятную ситуацию следует объяснять и обсуждать, как, впрочем, и свои действия в ней.

Это важно, ведь именно вы являетесь для малыша примером, и именно ваши действия он в дальнейшем будет копировать. Видя, что взрослый готов к диалогу, ребенок послушает и примет его аргументацию. Если же вы говорите с ним недостаточно, мало ему объясняете, тогда он не учтет вашего мнения, посчитав его неважным.

8 советов, как договориться с ребенком

Нужно помнить, что перечисленные ниже способы наладить контакт с ребенком не являются идеальным средством дипломатии. Если вы что-то обещаете, но не делаете, в семье нет четких понятий «хорошо» и «плохо», а удовлетворительного поведения от чада можно добиться только подкупом, вероятно, к цели вы будете идти дольше.

21 способ, чтобы ребёнок начал делать уроки с интересом и сам за 7 дней

Мы знаем, с какими трудностями вы сталкиваетесь каждый день. И подготовили материалы, которые действительно работают.

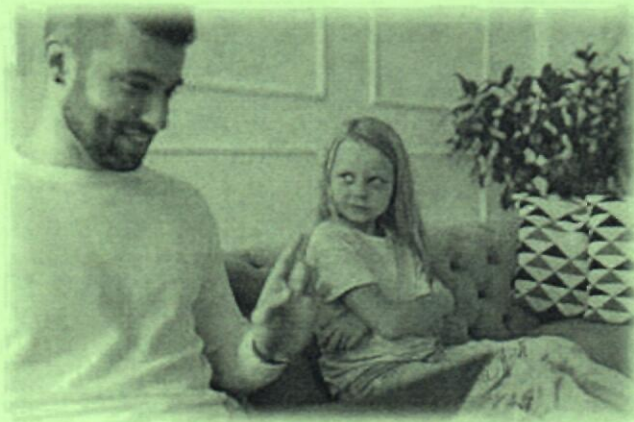
Объясните ситуацию

Бывает, что малыш не слушается маму и папу просто потому, что не знает, для чего это нужно. Объясните, почему сейчас нельзя кричать. Только делайте это спокойно, ровным тоном голоса.

Не являются конструктивными доводы вроде: «Мы не пойдем на эту площадку, ты знаешь, почему!» или «Что значит почему? Я так сказал(а) и точка!».

Вместо этого можно попытаться объяснить свою позицию так:

- «Сейчас я не могу тебя оставить у бабушки, просто они с дедом уезжают по делам, но мы приедем к ним на выходные».
- «Мне холодно, я могу заболеть и не смогу больше гулять с тобой, пойдем домой?»



• «Это не наши вещи и брать их без спроса нельзя, иначе в гости нас не позовут. Не трогай, пожалуйста».

Предложите выбор

Этот способ эффективен даже при общении с взрослыми людьми. Суть в том, чтобы мягко и тактично перевести фокус внимания на менее существенные детали. Так, если сорванец говорит, что не хочет рыбу, вы можете спросить его, будет ли он есть ее с картошкой или без. После можете спросить, какую он хочет конфету, когда съест рыбу.

Если он не хочет убираться в комнате, спросите его, какое занятие он выберет после: смотреть мультик или слушать сказку?

Таким образом ребенок понимает, что его мнение важно, а также думает, что может выбирать не только конфеты, но и основные блюда.

Предложите пофантазировать

Этот метод помогает отвлечь внимание ребенка от текущей проблемы, и малыш понимает, что вы на его стороне, интересуетесь всеми его проблемами, а также всегда готовы оказать поддержку. Вы можете сказать ему: «Если бы я была волшебницей, то наколдовала бы тебе много-много крутых игрушек! И мультиков — мы бы смотрели их до утра! Классно, так ведь? А сейчас нужно спать».

Обозначьте ребенку суть проблемы/констатируйте факт

«Как я вижу, ты не сделал уроки, мы по-прежнему не наверстали материал. Что ж, значит, игры придется отменить».

«Ты еще не оделся, значит, нам придется отложить поход в лес за грибами».

«Это уже пятый/десятый ролик, если ты не уснешь сейчас, завтра в интернет уже не зайдешь».

Узнайте мнение самого ребенка, как разрешить данную ситуацию

Внимательно выслушайте все варианты, которые предложит малыш, приведите свои и выберите тот, что подходит больше всех. В этой ситуации главное не высмеивать инициативу малыша и не осуждать ее, а обсудить проблему по-взрослому.

К примеру, он часто прогуливает уроки или опаздывает, потому что допоздна играет в приставку. Скажите, что вы можете лишить его этой возможности или предложите другое наказание, а он, быть может, предложит просыпаться раньше и делать уроки, чтобы вечером продлить время игр.

Пойдите на поводу у ребенка

В некоторых случаях, если это возможно, имеет смысл сделать то, что хочет малыш, чтобы он понял, какие последствия имеет его поведение. Предположим, направляясь в магазин, вы договорились, что купите малышу желанную игрушку, например, железную дорогу.

Далее чадо видит другую игрушку и говорит, что хочет и ее. Проговорите, что, если вы купите самолетик на пульте управления, денег на железную дорогу может не хватить. Если истерика продолжается, купите самолет и в спокойном тоне объясните, почему купили именно эту игрушку, а железная дорога так и осталась стоять на витрине.

Если вам хотелось посмотреть любимый фильм, но ребенок капризничал, и вы остались на площадке, просто задержитесь, а затем порассуждайте вместе, почему фильм так и не удалось посмотреть.

Включитесь в его игру

Если вы заметили, что малыш чем-то сильно увлечен, не торопите и не отвлекайте его. Подойдите к нему и спросите, чем он занят, что рисует, во что играет. Уделите его занятию 5—10 минут своего времени. Благодаря этому он быстрее вас услышит и поймет, чего вы от него хотите.

Предложите альтернативу

Если вам пришлось чего-либо лишить своего ребенка, будь то просмотр любимого мультфильма, прогулка или игры среди игрушек, предложите ему альтернативу: «Беспорядок нужно устранить, чтобы ты мог порисовать», «Телевизор мы выключим, потому что будем собирать конструктор», «Вернемся домой пораньше, потому что дома будем лепить из пластилина» и так далее.

Несомненно, все было бы намного проще, если бы ребенка не пришлось уговаривать что-либо сделать. Но такое бывает довольно редко, поэтому, вот несколько советов, как можно договориться с ребенком, чтобы поводов для конфликтов просто не было.

3 техники, помогающие договориться с ребенком

Став родителями, все мы открываем в себе новые навыки и грани. Умение сочинять и рисовать, выполнять несколько задач одновременно, вкусно готовить, водить машину и успокаивать кроху.

Именно психологические техники, отвечающие на вопрос, как договориться с ребенком без криков, помогают нам выстроить доверительные отношения с детьми, проработать свои эмоции. Ниже перечислены 3 техники, которыми можно пользоваться в повседневной жизни.

Семейный устав

Это некий контракт между членами семьи, который помогает избежать конфликтных ситуаций на фоне неоправданных ожиданий.

Каждый должен перечислить на бумаге все, чего он ждет от других. Далее следует обмен условиями с дополнительными пояснениями. Как только дискуссии будут окончены, а правки внесены, условия договора фиксируются на отдельном листе, который подписывают все домочадцы и вывешивают на видном месте.

Данный устав помогает выстраивать отношения в семье. Прописывать в нем необходимо не только материальные пункты, но и потребность в поддержке, заботе, внимании, участии. Если что-то уже не требуется, «документ» можно корректировать.

Активное слушание

Активным (эмпатическим) слушанием называется диалог, в который полностью включены оба собеседника.

Для такой практики нужно убрать подальше телефоны, выбросить из головы посторонние мысли, посмотреть ребенку в глаза и всячески поддерживать рассказ невербально и вербально: кивками, одобрением,

уточняющими вопросами. Если речь идет о капризном малыше, то стоит повторять сказанное им, помогая разобраться в детских переживаниях.

С помощью активного слушания мы подтверждаем, что заинтересованы в проблемах своего чада, даем понять, что они важны для нас. Это помогает ребенку почувствовать свою значимость, повысить самооценку. Также это тренирует эмпатию — умение сопереживать и разбираться как в своих, так и в чужих чувствах.

«Я-сообщения»

Многие думают, что эта техника очень проста и понятна. На деле же пользоваться ей, чувствуя злость, разочарование и усталость, довольно проблематично. Важно пользоваться схемой максимально часто, чтобы она стала привычной.

Структура подобных сообщений такова:

- они начинаются с факта;
- содержат ваши чувства и то, с чем они связаны;
- далее идут ваши желания относительно поведения собеседника;
- заканчиваются послания кратким итогом.

Основная задача метода — продемонстрировать вашу реакцию на слова ребенка и ее причину. Нужно говорить о себе, пользуясь местоимениями «я», «мне», «меня» и подобные. Это поможет привыкнуть начинать диалог не с обвинений, а с откровенности.

Помните, что по такой схеме можно действовать не только в случае конфликтов, но и при выражении теплоты чувств: «Я люблю с тобой играть и гулять», «Я рада твоему звонку».

У этой техники есть множество плюсов: она дает понять, как меняются наши эмоции при разных поступках ребенка или других весомых факторах. Например, почему мы злимся, чего боимся, о чем беспокоимся, чему радуемся и от чего испытываем умиротворение.

Ребенку же становится намного легче понимать реакции и ожидания родителей по отношению к нему. Подобные фразы оживляют разговор, делают его ценным и легким для всех участников.

О чем не стоит договариваться с ребенком

Существуют те правила, которые ребенок просто обязан выполнять. В этом отношении договоренности неуместны. Так, обсуждению не подлежит то, что нужно ходить в школу. Это обязанность. А вот время выполнения домашнего задания корректируется.

Таким образом школьник научится планировать свое время без вреда для учебы. Кроме того, все члены семьи должны иметь свои домашние обязанности. Не нужно спрашивать, хочет малыш выполнять их или нет.

По отношению к ребенку более старшего возраста можно обсудить, что он хочет сделать сам. Но стоит помнить, что вместе со списком обязанностей расширяется и перечень прав. Права и обязанности — аспекты, тесно связанные между собой, но требующие соблюдения баланса. Важно, чтобы пропорции прав и обязанностей были равны.

В каждой семье есть традиции, которые принято соблюдать. К примеру, летом все родственники едут в отпуск. Или, к примеру, перед новым годом вся семья едет в парк развлечений. Такие традиции объединяют и должны быть в порядке вещей.

Нельзя договариваться с ребенком о чем-то, если может быть причинен вред его здоровью. Это то, в чем родители должны быть строги и принципиальны. Не нужно обговаривать, курит отпрыск или нет, пьет ли спиртное, употребляет ли наркотики.

Есть те родители, которые, стремясь «дружить», позволяют подростку слишком многое. В основном это попустительство и безразличие, но никак не демократия. Нужно всегда оставаться для детей авторитетом и транслировать правильные ценности.

Но можно договариваться с ребенком о том, что побуждает его к таким вещам, как:

- собственный выбор чего-либо и принятие решений;
- развитие самостоятельности и индивидуальности (например, в стиле одежды);
- формирование интересов (увлечений, круга общения);
- выбор будущей профессии.

Основная цель таких договоренностей — налаживание контакта с ребенком и формирование доверия.

Часто задаваемые вопросы о способах договориться с ребенком

Навык нахождения компромиссов с детьми очень важен, и его можно постепенно развивать. Используйте приведенные выше принципы, проявите терпение и вскоре увидите, насколько гармоничными и честными стали ваши отношения с детьми.

Что мешает договориться с ребенком?

Иногда найти общий язык и договориться с ребенком бывает непросто. Это вызвано различиями в эмоциональной зрелости и понимании одного и того же. Несмышленишу может быть сложно понимать свои эмоции и контролировать потребности, что усложняет диалог.

Разница интересов, ошибки родителей (усталость, нетерпимость, отсутствие последовательности в претензиях), а также другие факторы (неподходящая обстановка, ссоры) могут испортить общение.

Совет: для лучшего восприятия сказанного общайтесь с ребенком на равных. Если он сидит, сядьте рядом, приглушите свет и просто выслушайте. Когда надо, обнимите. Кстати, об объятиях. Не все их любят, потому нужно ориентироваться на допустимый для чада уровень тактильности.

Что делать, если ребенок говорит «нет»?

Еще один ответ на вопрос, как правильно договориться с ребенком, чтобы он слушался вас, очень прост: стоит всего лишь дать ему время. Чуть-чуть подождите — и вместо категоричного «нет» вы услышите «да». Не стоит требовать ответа незамедлительно, зачастую неокрепшая детская психика бывает к этому не готова.

Как договориться с ребенком-подростком, чтобы не испортить с ним отношения?

Вы можете обговорить с ребенком и принять правила того, как необходимо вести себя в семье, проговорить, что будет, если эти правила нарушить. Устав семьи един как для детей, так и для взрослых.

Иногда можно делать некоторые послабления, если вы видите, что ребенок ответственен и не нарушает созданных правил радикально. Также помните о соблюдении личных границ подростка. При излишней диктатуре в семье вы рискуете превратиться для него из друга и помощника во врага, которого нужно избегать.

Не забывайте о том, что совет, «сработавший» в отношении одного ребенка, может быть бесполезен с другим. Все мы разные, как и наше восприятие чего-либо. Экспериментируйте, будьте честны — и совсем скоро ключ к сердцу маленького человека будет найден. Удачи вам и гармонии!

