

## **5 шагов выхода из острого конфликта с ребенком:**

- Объективируйте реальность. Ясно и кратко сформулируйте, как было дело. Без оценок и критики (Звонили из школы. У тебя две двойки подряд по физике).
- Объективируйте свои чувства в связи со сложившейся ситуацией. (Я обеспокоена, огорчена и недовольна сложившейся ситуацией).
- Обозначьте последствия (Если так будет продолжаться и дальше, то ты не получишь аттестат).
- Выскажите свои пожелания. (Я знаю, что не могу решать за тебя, однако, мне бы хотелось, чтобы ты исправил эти двойки).
- Предложите помощь (Хочу чтобы ты знал, что я помогу, если тебе нужна моя помощь).

## **Причины непослушания детей**

1. Борьба за внимание. Если ребенок не получает нужного ему количества внимания, то он использует свой способ его получения - через непослушание. Отрицательное внимание - это тоже внимание.
2. Борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки. Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения - слишком преувеличены, ребенок начинает восставать.
3. Желание отомстить. Дети часто бывают обижены на взрослых. Причины разные: резкое замечание, невыполненное обещание, несправедливое наказание, и т.д. В глубине души ребенок переживает и страдает, а на поверхности - протесты, непослушание, агрессия. Таким образом, он мстит взрослому за причиненную ему боль.
4. Потеря веры в собственный успех. Это происходит из-за низкой самооценки ребенка. Он теряет уверенность в себе и приходит к выводу: "Нечего стараться, все равно не выйдет". Во внешнем поведении он показывает: "А мне все равно", "Ну и пусть я плохой", "И буду плохой!"

Чтобы помочь ребенку, важно понять причину. Помочь понять причину плохого поведения ребенка могут те чувства, который испытывает взрослый в ответ на это поведение. Переживания взрослых - своеобразное зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребенка.

Если ребенок борется за внимание, досажая своим непослушанием и выходками, у взрослых возникает раздражение.

Если подоплекой стойкого непослушания ребенка выступает его протест давлению и воле взрослого, то у последнего возникает гнев.

Если скрытая причина - месть, то ответное чувство взрослого - обида.

Если взрослый замечает, что ребенок плохо себя ведет, переживая свое неблагополучие, то им овладевает чувство безнадежности, а порой, и чувство крайнего отчаяния.

## **Как оказать помощь ребенку**

- Если идет борьба за внимание необходимо найти путь и показать ребенку ваше положительное внимание к нему (совместные игры, прогулки, знаки безусловного принятия).
- Если идет борьба за самоутверждение то следует наоборот, уменьшить свое участие в делах ребенка.

- Если причина непослушания - месть, то стоит подумать, чем вы обидели или постоянно обижаете его. Когда вы найдете причину и устраните ее, улучшится эмоциональное состояние ребенка, и ваши взаимоотношения с ним.
- Если ребенок не уверен в своих силах, перестаньте требовать от него "полагающегося" поведения. Ищите любой повод похвалить его, отмечайте любой, даже самый маленький успех.