

Консультація для батьків

# Боротьба за самоствільність: як уникнути конфліктів?



Часто ми спілкуємося з дітьми приказним тоном: «Іди спати! Почисть зуби! Сядь рівно!» Ми читаємо їм лекції, критикуємо, загрожуємо: «Не забереш іграшки — не вийдеш на вулицю!»

Наше поводження настільки передбачувано, що діти найчастіше знають, що ми їм скажемо, і не слухають, точніше, «не чують» нас. По суті, ми ведемо щоденну боротьбу із власними дочками й синами, у якій не має переможців!

Чи можна поліпшити взаємини з дітьми? Чи можна не дратуватися, не сваритися?

Звичайно. Просто потрібно дотримуватися таких правил:

### **Правило «одного слова»**

Якщо Ви хочете, щоб дитина Вас «почула», не висловлюйте всього, що думаєте про її поводження. Використайте «правило одного слова», що характеризує ситуацію. Можливо, його прийдеться повторити кілька разів, але це краще, ніж кричати й загрожувати. Наприклад, перед сном дитина повинна скласти свої іграшки. Якщо Ви скажете: «Скільки разів я тобі говорила, що іграшки треба забирати! 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 вприказному тоні) одне слово: «Іграшки!» Воно стане своєрідним паролем збирання.



## Результати неслухняності

Пригадайте, скільки разів протягом дня Вам доводиться говорити своєму синові або дочці: «Зроби математику, а то одержиш двійку», «Іди снідати, інакше їжа охолоне», «Не випереш носочки — підеш у брудних»? Чи спрацьовують Ваші вказівки? Чи не краще кілька разів дати дитині можливість переконатися, до чого приводить неслухняність і які її наслідки. Якщо Сашко не зробить математику, то завтра на уроці він дійсно одержить двійку. Якщо Дарина не прийде вчасно до стола — буде їсти холодний суп. Якщо Катруся не випере носочки — ранком надягне брудні.

### Ця важлива фраза «ЯК ТІЛЬКИ»

Є кілька слів, які Вам треба намагатися не вживати: «якщо», «чому», «ти ніколи». Зі слова «якщо», як правило, починаються погрози: «Якщо ти не будеш чистити свої туфлі, я ніколи не куплю тобі нових». У дитини відразу ж виникає відповідна негативна реакція, мол, ну й не треба. «Чому» — звичайний початок обвинувачення. Після фрази: «Чому ти не кладеш речі на місце?» — Ваш малюк, швидше за все, почне оборонятися, а не забирати. Словосполучення «ти ніколи» сприймається в штики. «Ти ніколи не підмітаєш у кімнаті» — звучить як обвинувачення, а не спонукання до дії. Краще сказати: «У кімнаті багато пилу. Настав час підмести підлогу». Якщо Ви хочете, щоб дитина виконала не занадто приємну для неї роботу, спробуйте побудувати фразу так: «Як тільки кімната буде прибрано, ти зможеш подивитися телевізор».



## Воля вибору

Кожний з нас має свої вподобання, смаки, судження. І Ваша дитина, якою би маленькою вона не була, — не виключення.

Не обмежуйте її права, адже вона — особистість. Дитина здатна вирішити самостійно, яку їжу й одяг вибрати й у якій послідовності виконувати доручену роботу. Запитайте в неї, що буде їсти на сніданок бутерброд із сиром або з ковбасою.

Перед тим як зшити або купити для дочки плаття, обговоріть з нею тканину й фасон. Під час вбирання у квартирі запропонуйте дитині на вибір: вимити підлогу або підмести.



## Попередження про неприємності

Відвідування лікарів і інші неприємні для дитини події будуть сприйматися інакше, якщо поговорити з нею заздалегідь:

«Я розумію, що тобі не хочеться, але йти треба».

Часто буває так: Ви збираєтеся з дочкою в гості. Там Ваша дитина настільки захоплюється грою з подружкою, що її ніякими силами не забрати додому.

Домовтеся з ним: «Давай поставимо годинник на таку-то годину. Коли він задзвонить, 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 вдома п'ять машинок!» І витягти дитину, що репетує, з магазину. А можете не купувати іграшку, але визнати право дитини хотіти її: «Я розумію тебе, машинка дійсно гарна, але сьогодні в мене немає грошей». І дитина заспокоїться, навіть не одержавши заповітний автомобіль.

## **Відмова від критики**

**Критикувати — виходить, судити, оцінювати, таврувати ганьбою. Критика викликає в дитини опір. Згадаєте, як Ви самі реагували на зауваження батьків, і зрозумієте, чому Ваші діти «обороняються». Син не може вирішити завдання? Простіше всього його висміяти: «Це ж легке завдання! Ми ж з тобою все розібрали вчора!**

**Як можна таке не зрозуміти?!»**

**Реакція дитини буває різною від: «Я — дурень» до «і не буду робити». Але Ви допоможете їй, якщо скажете: «Так, це нелегко. Але я думаю, що ти впораєшся. Подумай ще».**

**Звичайно, ці поради не універсальні. Не сподівайтесь, що в будинку відразу запанує тиша та благодать.**

**Будьте готові до того, що діти можуть віднестися з підозрою до Вашої «нової» поведінки. Але якщо за день Ви хоч раз зумієте запобігти конфлікту, виходить, Ви навірному 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, коштують того.**

