



## Рекомендации по предотвращению и разрешению конфликтов между родителями и детьми

Предотвращению и разрешению конфликтов между родителями и детьми прежде всего способствует соблюдение принципов воспитания. Один из самых важных принципов воспитания – относиться к ребенку серьезно, смотреть на него как на равного, не унижать и не злоупотреблять его доверием.

Уже доказано, что под воздействием травматических переживаний, например из-за того, что дети боятся «шаг ступить» без ожидания унижений, оскорблений, наказаний и воспринимают ближнего как врага, как основной источник опасности, – в них развивается пессимизм, безнадежность. Они часто сохраняют эту оценку на всю жизнь, не верят в себя, становятся нерешительными. Некоторые из таких детей будут пытаться завоевать себе место под солнцем, пытаться стать всем. А достижимо это для них лишь через конфликт.

Дети испытывают особенную необходимость в сохранении чувства собственного достоинства. Дети хотят что-то значить в этом мире. Хорошо, когда ребенок живет в согласии с родителями, другое дело, когда он находится в атмосфере враждебности и думает: «Я здесь ничто, я ничего не значу, меня не замечают». И тогда на первый план выходит чувство неполноценности, недостаточности, унижения.

Основными направлениями профилактики по предотвращению конфликтов родителей с детьми могут быть следующие:

1. Повышение педагогической культуры родителей, позволяющей учитывать возрастные психологические особенности детей, их эмоциональные состояния.

2. Организация семьи на коллективных началах. Общие перспективы, определенные трудовые обязанности, традиции взаимопомощи, совместные увлечения служат основой выявления и разрешения возникающих противоречий.

3. Интерес к внутреннему миру детей, их заботам и увлечениям.

Данные направления должны реализовываться в совокупности друг с другом. Только объединение перечисленных направлений может привести к эффективному снижению конфликтности отношений.

Для снижения конфликтности в отношениях с ребенком может быть рекомендовано следующее:

- всегда помнить об индивидуальности ребенка;
- учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения;
- стараться понять требования маленького ребенка;
- помнить, что для перемен нужно время;
- противоречия воспринимать как факторы нормального развития;
- проявлять постоянство по отношению к ребенку;
- чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив;
- одобрять разные варианты конструктивного поведения;
- совместно искать выход путем изменения в ситуации;
- уменьшать число «нельзя» и увеличивать число «можно»;
- ограниченно применять наказания, соблюдая при этом их справедливость и необходимость;

- дать ребенку возможность прочувствовать неизбежность негативных последствий его проступков;
- логически разъяснять возможности негативных последствий;
- расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений;
- использовать положительный пример других детей и родителей;
- учитывать легкость переключения внимания у маленьких детей».

Основными путями профилактики конфликтного взаимодействия родителей с детьми являются: психологическое просвещение родителей; семейное индивидуальное и групповое консультирование; семейная групповая и индивидуальная психотерапия.

**Рекомендации родителям** по оказанию помощи детям в совладении с трудными ситуациями, предложенные Р.М. Грановской и И.М. Никольской:

1. Наблюдая за поведением и эмоциональными реакциями детей, постарайтесь понять, как они склонны вести себя в напряженных ситуациях – плакать, замыкаться в себе, драться или искать поддержки у другого человека. Дайте ребенку возможность успокоиться так, как ему хочется.

2. У каждого ребенка не один, а несколько свойственных ему механизмов совладения с напряжением. Если ваш ребенок использует способ, который вредит его здоровью, формирует вредную привычку или нарушает спокойствие вашей семьи, терпеливо и с пониманием переключите его на ту стратегию, которая является более приемлемой.

3. В трудной жизненной ситуации ребенок не должен чувствовать себя одиноким и забытым. Дарите вашему ребенку больше любви и привязанности. Обнимите, приласкайте и согрейте ребенка, накормите и уложите спать. Сон предохраняет ребенка (да и взрослого) от перевозбуждения со стороны внешнего мира и служит прекрасной защитой.

4. Если ребенок очень просит, подарите ему щенка, котенка, птичку или рыбку. Любимое животное – друг, защитник и психотерапевт ребенка. Можно познакомить ребенка с детьми или взрослыми, у которых есть домашние животные, особенно собаки. Собак выгуливают каждый день, договоритесь, чтобы ваш ребенок гулял в это же время.

5. Когда ребенок признается в проступке, просит прощения, не растягивайте объяснение с ним и не спекулируйте на своем всемогуществе – «прощу, если...». Долгое обсуждение всех деталей неприятного события мучительно для ребенка и не приносит ему такого облегчения, как просто «признание и прощение». Затягивая объяснение, вы вызовете протест или укорените чувство вины.

6. Дети чаще, чем взрослые, разряжают напряжение с помощью эмоций («плачу», «грущу», «кричу»). Отнеситесь к этому с пониманием. Эмоциональность – детское качество и со временем пройдет. Ребенок только учится думать, его мышление окончательно не сформировано. Эмоции и чувства детей по своей остроте часто не соответствуют значимости и содержанию переживаемого. Поэтому детям легче успокоиться, переключившись на другой вид деятельности или другую ситуацию, чем самостоятельно обдумывая то, что произошло.

7. Нельзя постоянно сдерживать и успокаивать детей. Они обладают громадным запасом энергии и должны быть физически активны, чтобы развиваться. Разрешите им бегать, прыгать, играть в подвижные игры, кататься на велосипеде,

самокате, роликовых коньках. Для многих детей это прекрасный способ снять напряжение и забыть о неприятностях.

8. Создайте ребенку возможность рисовать. Пусть рисует то, что его волнует, что ему интересно, что заставляет страдать и радоваться. Просите дать рисункам названия, сочинить сначала устные, потом письменные рассказы по рисункам. Задавайте вопросы о том, что делают, думают и чувствуют герои рисунков и рассказов. Это должно стать привычной процедурой. Рисование – прекрасный способ познания взрослыми внутреннего мира детей, а для детей – способ освобождения от отрицательных эмоций. По расположению ребенка и членов его семьи на рисунке (в центре, на краю) и размерам их фигур можно судить о положении в семье, каким его воспринимает юный художник.

9. Не мешайте детям мечтать и фантазировать. В мечте они повышают чувство собственной ценности и уверенности в себе. Это снижает уровень внутренней напряженности и существенно улучшает настроение ребенка.

10. Говорят, что телевизор и компьютер – няньки современных детей. Не оставляйте без внимания то, какие передачи смотрит ваш ребенок и какую он слушает музыку. У многих детей после фильмов ужасов возникает страх смерти. Повышайте культуру своего ребенка – прививайте вкус к чтению, если возможно, берите его с собой на концерты, в театр, на выставки. Обязательно после этого обсуждайте впечатления ребенка – и положительные, и отрицательные. Ведь личность развивает не пассивное и бездумное потребление информации, а ее глубокая эмоциональная и интеллектуальная переработка.

11. Многие дети, как и взрослые, время от времени нуждаются в уединении, чтобы справиться с волнением, раздражением, разобраться в своих переживаниях, собраться с силами, избавиться от нравочений. Чем старше становится ребенок, тем больше он нуждается в таких минутах одиночества. Уважайте право ребенка на одиночество.

12. Когда у вашего ребенка конфликтные отношения, помогите ему найти причину ссоры, не касаясь личностей. Если взрослый поможет ребенку понять, что произошло, это позволит ребенку разобраться в своих переживаниях.

13. Надо знать, что в неприятной для себя ситуации мальчики чаще, чем девочки, дразнят и задирают окружающих и даже склонны вступить с кем-нибудь в драку. В то же время они быстрее успокаиваются, когда поедят.

14. В трудную для себя минуту девочки больше мальчиков нуждаются в ком-то, кто их приласкает, согреет, утешит, пожалеет, успокоит, даст возможность выплакать горе и раскрыть душу».

Учет перечисленных рекомендаций позволит установить родителю доверительные отношения с ребенком. Более того, они помогут установить и сохранить авторитет родителя в глазах ребенка.

*И.Г. Трунова, педагог-психолог  
МБОУ «СОШ №14» имени А.М. Мамонова*

*Апрель, 2020 г.*

