**Несколько способов как избежать конфликт с ребенком.**

Всякий раз перед тем, как выбрать тот или иной способ поведения в конфликтной ситуации постарайтесь понять причины конфликта. Поведение ребенка всегда чем-то мотивировано. Если вы не видите этих мотивов, это еще не значит, что их нет. Чаще всего причина конфликтов это неудовлетворенные психологические потребности. Ребенку не столько нужна новая игрушка, сколько нужно ваше внимание, любовь. Большинство детских манипуляций обусловлено именно этим.

Пока вы не разберетесь в истинных причинах конфликтного поведения своего ребенка, вы не сможете понять, а, следовательно, помочь ему решить его проблему.

Дети часто не могут напрямую проговорить, выразить словами, что им действительно нужно, и делают это так как умеют, как могут, тем более, если прошлый жизненный опыт показал, что так можно добиться желаемого. Истерики, капризы, шантаж, манипуляции – это как раз и есть способы добиться своего понятные и доступные ребенку.

Мы предлагаем вам несколько эффективных способов поведения в конфликтной ситуации с вашим ребенком. Но при этом не забывайте подумать о причинах неподобающего поведения ребенка, найдите время поговорить с ним об этом и постараться придумать, что можно сделать для того, чтобы исправить ситуацию, обратившись к причинам. Учите ребенка говорить вам о своих чувствах. Делиться с вами своими переживаниями. Нормально и спокойно говорить о своих потребностях. Для этого нужно научить его слушать и понимать.

**1. Игнорирование.**

Если ваш ребенок закатил вам истерику, то эта техника может вам помочь. Что делать: абсолютно не обращайте внимание. Не реагируйте, не кричите, не разговаривайте. Займитесь своими делами, но не упускайте ребенка из поля зрения. Игнорируйте его до тех пор, пока он не прекратит капризничать. Запаситесь терпением, на это может уйти достаточно много времени. Ребенок увидит, что ему не перед кем играть спектакль и его манипуляция не удалась. После того, как ребенок успокоиться, обязательно похвалите его. Расскажите, что вы чувствуете себя плохо, когда он капризничает.

**2. Переключайте внимание.**

Например, если малым требует купить ему в магазине очередную игрушку и уже готов разрыдаться, постарайтесь быстро переключить его внимание. Если пытается разрисовать обои, просто дайте бумагу, пусть рисует на ней. Если он просит поиграть с вашей любимой вазой, не стоит отказывать. Лучше сделать грустное лицо, взять в руки вазу и сказать, какая она тяжелая, поднести к малышу и тут же, пока он не успел отреагировать, убрать обратно. И максимально быстро его отвлечь чем-нибудь интересным. Если вы просто скажите «нет», то тем самым подчеркнете, что его желания не имеют для вас никакого значения. Он наоборот будет отстаивать свои права любой ценой. После продолжительной истерики вы сдадитесь, тем самым, показав ребенку, что он может манипулировать вами. Если накажите, то вызовете ещё больший протест.

**3.Поделитель личным опытом.**

Помните о том, что ребенок копирует родителей и именно Вы, в первую очередь, являетесь для него примером правильного поведения.

**4. Покажите пример конфликтных ситуаций на других людях**.

Смотрите вместе фильмы, читайте книги, где есть различные конфликтные ситуации, затем обсуждайте. Пусть ребенок самостоятельно делает выводы.

**5. Учите ответственности за принятие решения.**

Поощряйте ребенка к тому, чтобы он сам принимал решения и брал на себя ответственность. Спрашивайте его мнение по тем или иным вопросам, советуйтесь с ним.

**6. Не позволяйте ребенку проявлять физическую агрессию.**

Никогда не разрешайте ребенку бить вас и других. Просто обнимите и прижмите его к себе. При этом нужно сказать ребенку, что вы не позволите ему драться. В этой ситуации надо быть готовыми к бурному сопровождению ребенка, так что придется проявить терпение.

**7. Критикуйте правильно.**

Всегда помните о том, что критика больно ранит любого человека, поэтому старайтесь её смягчить небольшой похвалой. Это можно сделать так: «Я рада, что ты сказал правду, но в следующий раз спрашивай у меня, прежде чем взять деньги»; «У тебя очень хорошо получается рисовать, но используй, пожалуйста, для этого бумагу, а не обои».

**8. Правило выбора**.

Предоставляйте ребенку самому выбирать, в чем идти в школу, что кушать на завтрак и т.д. Так вы его приучаете к ответственности и самостоятельности. Например: «Сегодня надо помыть пол и вымыть окно, что из этого ты выбираешь?»

**9. Учите сочувствию.**

Когда ваш ребенок вам нагрубил, постарайтесь с максимальным спокойствием рассказать, что вам очень больно это слышать, и вы считаете это несправедливым. Чем больше вы рассказываете друг другу о своих чувствах, тем будет проще избежать конфликтов.

**10. Юмор.**

Используйте юмор в воспитании, но будьте осторожны, не перегибайте палку и не допускайте злых шуток, а так же сарказма.

**11. Последовательность.**

Будьте последовательны в своих просьбах к ребенку и не давайте много заданий сразу. Распределяйте свои просьбы по мере их исполнения. Так будет меньше путаницы для вас и ребенка.

**12. Как правильно говорить «Нет».**

«Нет» надо произносить четко и твердо. Но не кричать. Весь вам вид должен выражать запрет. Если ребенок начинает бурно протестовать, постарайтесь не реагировать и настаивать на своем. Пресекайте все манипуляции.

**13. Правильный тон**.

Если вы чувствуете, что ваше терпение заканчивается, то прежде чем что-то сказать, постарайтесь хотя бы немного остыть. Попробуйте говорить как можно более спокойно, взвешивайте каждое слово. Не обвиняйте и не оскорбляйте. Предложения начинайте не с «Ты», а с «Я»-высказываний. Например: «Я очень расстроен тем, что мы не можем договориться». Разговаривайте с ним так, как если бы на его месте были вы.

**14. Учитесь слушать.**

Когда произошел конфликт, необходимо предоставить возможность высказываться и ребенку. От вас требуется его внимательно выслушать и не перебивать, даже если вы не согласны с там, что он говорит. Вы можете высказывать своё несогласие позже, когда он закончит. Как слушать правильно: для начала, сядьте напротив ребенка, желательно так, чтобы ваши глаза были на одном уровне. Показывайте ребенку, что вы внимательно его слушаете, для этого можно кивать и говорить «ага», «ни чего себе», «угу» и т.д. Говорите о том, что понимаете его чувства: «Я понимаю твою злость, я бы тоже был очень зол в такой ситуации, но бить этого мальчика все-таки не следовало, давай подумаем вместе о том, что можно было ещё сделать в этой ситуации». Когда ребёнок увидит вашу поддержку и понимание, то ему будет проще вам довериться и открыться.

**15. Непрямые угрозы.**

Если вы решили пригрозить ребенку лишением чего-либо, то это должно быть реально и справедливо. Не говорите, что если ребенок не будет слушаться, вы его сдадите в милицию. Во-первых, вы вызовете страх перед милицией, и когда ребенок будет нуждаться в реальной помощи, он будет бояться туда обратиться. Во-вторых, такая угроза не имеет под собой основания и вы всё равно этого не сделаете. А ребенок поняв, что за вашими угрозами не следует никаких последствий, сделает вывод о своей безнаказанности и будет дальше вами манипулировать.

**16. Составление договора.**

Этот прием тоже хорош. Придумайте договор о правилах поведения. Составьте его точно и ясно. Например, напишите, что ребенку делать можно, а что категорически запрещено и какое наказание за это полагается. Например: В 21.00 ребенок должен приходить с прогулки, если он опаздывает без предупреждения, то на следующий день он будет наказан тем, что не пойдет на прогулку.