****

**Вместо крика и угроз:**

**5 действий, которые спасут от скандала**

Что вы делаете, когда ребенок упрямится или снова играет в телефон вместо домашнего задания по английскому? Большинство взрослых начинает злиться: ругаться, кричать, взывать к совести и угрожать наказанием.

Обычно эти методы помогают в формате «здесь и сейчас», но лишь ухудшают обстановку «там и потом». И с каждым разом кричать приходится еще сильнее, а угрожать еще страшнее. В такие моменты и родитель, и ребенок тренируются в одном — в наращивании давления и соответствующем противостоянии ему. Но, в это же время, можно и научиться договариваться друг с другом.

***Вот краткая инструкция из нескольких шагов, которые можно предпринять вместо крика и угроз:***

1. Обратите внимание, в каком положении находится ребенок в момент конфликта (сидит, лежит, стоит) и постарайтесь не быть выше. Присядьте на диван или ложитесь на пол рядом с ним. Во-первых, как говорят психологи, лежа орать друг на друга крайне затруднительно. А во-вторых, так вы сможете быстро уменьшить напряжение и в воздухе, и внутри себя.
2. Не спешите сразу начинать говорить. Дайте себе время побыть рядом с ребенком и вникнуть в то, чем он так увлечен. Он выковыривает пластилин из любимой игрушки? Проходит очередной уровень в игре? Пересчитывает деньги в копилке? Представьте, что в это время вы настраиваетесь на одну радиоволну, чтобы услышать друг друга.
3. Этот шаг самый сложный. Переформулируйте свои мысли в конструктивную обратную связь. Например, слова: «Да елки-иголки, сколько раз нужно тебе повторять?! Ты выучил текст по английскому? Ты что, глупый? У тебя через неделю экзамен, а ты…» могут звучать так:

* Ваня, я вижу, что ты снова играешь в телефон вместо того, чтобы выучить текст к экзамену.
* Меня это очень расстраивает. Ведь он уже через неделю, ты еще успеваешь к нему подготовиться. Но ты этого не делаешь, и я переживаю, что ты не сдашь этот экзамен из-за этого.
* Давай придумаем, как нам поступить? Я понимаю, что твое занятие страшно интересное, и ему тоже нужно отвести время. Но подготовиться — это твоя обязанность, никто не сделает это вместо тебя.

4. Есть разумные доводы, а есть эмоции. Дайте ребенку прожить свои — например, позлиться или поплакать из-за того, что интересное занятие подошло к концу. Часто в эти моменты родители не выдерживают: «Да ты как с матерью разговариваешь?», «Хватит ныть!»

Но самый действенный и здоровый способ успокоиться — это выразить свои чувства. И в этот момент родителю не нужно их цензурировать, запрещать, стыдить за них.

Нужно их выдержать, побыть рядом с ребенком, сказать:

«Да, я вижу, как ты расстроен. Мне жаль, но сейчас мы не можем поступить иначе».

1. Будьте главным, но не будьте тираном. Решения, которые принимает родитель, не обсуждаются. И если вы озвучили ребенку, что сегодня вечером нужно выучить математику или сложить вещи на завтра — важно не начинать делать это вместо него, не менять своих решений без веских причин, а мягко напоминать и постепенно принуждать ребенка к выполнению той или иной обязанности.

Однако, это не означает, что мнение ребенка никого не волнует. Просто спрашивать его нужно заранее:

«Как, по-твоему, было бы справедливо? Что бы ты предложил? Сегодня мы поступим так, но давай вместе придумаем, что будем делать в такой ситуации в будущем?»

**Правило «трех минут» в общении с ребенком**

**Психологи разработали правило 3-х минут.**

***Подходит как для общения с ребёнком, так и между супругами***

 · Встречая каждый раз своего ребенка, ***ведите себя так, будто вы встретили друга, которого не видели сто лет***. И неважно, с работы вы пришли, или с рынка.

· При встрече ***не забывайте обнимать его и целовать***– это важно!

· Во время разговоров находитесь с ребенком на уровне ***«глаза в глаза»*** - это вызывает доверие гораздо больше, чем банальный разговор за ужином.

· ***В эти первые 3 минуты ребенок готов рассказать вам все!***В этом вся важность. Игнорируя эти минуты общения, вы упускаете возможность на откровенный разговор.

· Постарайтесь ***не засыпать в это время вопросами, которые волнуют только вас***: «Ты обедал?», « Выучил уроки?», «Что по контрольной?»

· ***Скажите, как рады видеть***. Как любите, скучаете, и он сам поделится с вами тем, что его волнует.

· Будьте ***искренними.***

Применяйте это просто правило с самых ранних лет. И тогда ваш ребёнок в любом возрасте с нетерпением будет ждать вас, чтобы рассказать о важном.

Игнорируя такие откровенные разговоры, отмахиваясь из-за мнимой неважности вопроса, нехватки времени, дитя поймет - **его проблемы никого не волнуют, и попросту перестанет их озвучивать.**

**КГБУ КЦСОН «Северный»**

**г. Енисейск, ул. Промышленная 20/7**

**(8-39195)-2-30-41**