Как решать семейные конфликты родитель-ребёнок

Часто родители акцентируют внимание на личности ребёнка («ты ленивый», «ты безответственный»). Такая риторика приводит к тому, что у ребёнка страдает самооценка, ребёнок не чувствует себя любимым и вместо того, чтобы исправить своё поведение, лишь ожесточается. Лучше оценивать только поступок ребёнка («сегодня ты повёл себя безответственно», «ты сейчас ленишься»), признавая за ним право совершать ошибки и исправлять их.

Важен также тон, которым ведутся разговоры в семье. Крик допустим **только при наличии реальной физической опасности** — например, когда ребёнок норовит перебежать дорогу на красный свет (тогда вырабатывается рефлекс — повышенный тон родителя сигнализирует об экстремальной ситуации, когда нужно срочно сконцентрироваться). Все остальные разговоры должны вестись спокойным голосом, иначе они будут неэффективны.

Во время любой ссоры нужно понимать, чего вы хотите от своего ребёнка, чему вы пытаетесь его научить, что вас беспокоит. Эти вещи и нужно стараться объяснить ребёнку, чтобы он знал, из-за чего вы ругаетесь и что он может сделать, чтобы исправить ситуацию.

Если вы хотите научить ребёнка извиняться, вам тоже нужно извиняться в тех случаях, когда вы не правы. Необходимо избегать перекладывания вины на ребёнка — нельзя выставлять его виноватым в тех ситуациях, за которые вы сами несёте ответственность (например, обвинять ребёнка в том, что вы опаздываете на какое-то мероприятие из-за него, если к опозданию на самом деле привёл ваш неудачный тайм-менеджмент). Помимо этого, ни в коем случае не стоит требовать от детей извинений. Пользы от вынужденных, неискренних извинений ни для вас, ни для ребёнка не будет. В раннем возрасте задача родителя — научить ребёнка просить прощения, в том числе на собственном примере. Не приветствуется

демонстрация родительского превосходства. Если вы хотите избежать постоянных ссор, более фундаментальной целью должно быть выстраивание равных, доверительных отношений с детьми.

Вредным паттерном в семейных конфликтах между родителями и детьми является игнорирование и замалчивание конфликта.

Если после ссоры родитель какое-то время молчит, а затем возвращается к общению с ребёнком как ни в чём не бывало, истинная причина ссоры не прорабатывается. Проблема, из-за которой случился конфликт, остаётся на месте, а негативные эмоции накапливаются, ослабляя отношения. Такая родительская привычка особенно плохо сказывается на чувствительных детях, которые почувствуют себя отвергнутыми, если родитель после ссоры будет молчать, обижаться или отталкивать от себя ребёнка, который пытается помириться.

Конечно, ни в каких ситуациях не допустимы агрессия в адрес ребёнка, физические наказания, оскорбления и обзывательства.

Педагог-психолог
Лаптева Е.В.