Здравствуйте! Меня зовут Болдырева Екатерина Вячеславовна. Я педагог-психолог, руководитель социально-психологической службы Центра развития творчества детей и юношества (г. Воронеж), «Педагог-психолог России 2021».

Вы задали вопрос «Как сохранить взрослую позицию в конфликте с ребенком?», отвечаю

Какими бы понимающими не были родители, избежать конфликтов с детьми невозможно, поэтому нужно стремиться к тому, чтобы выяснения отношений были конструктивными, то есть приносили пользу.

Ругаться полезно?

При правильном подходе конфликты помогают прояснить важные вопросы:

1.Оценить отношения между членами семьи. Если конфликтов в семье много, а дети и родители предпочитают решать любые спорные вопросы на повышенных тонах, то это — повод пересмотреть модель отношений.

2.Найти и проанализировать свои ошибки: какие пробелы допущены в воспитании детей, где проявлена излишнюю жесткость, а что, наоборот, спускается на тормозах.

3Посмотреть на себя глазами ребенка. В пылу ссоры дети часто высказывают то, что не решаются озвучить в мирное время. Кроме того, в сложной ситуации ребенок невольно копирует поведение родителей, а значит, мы можем увидеть, как ведем себя в конфликтной ситуации.

Итак, конфликт — это не всегда плохо. Но чтобы он стал конструктивным и не перерос в обычную перебранку, нужно сохранить взрослую позицию. Что это значит?

Взрослая позиция в конфликтных ситуациях

Взрослая позиция подразумевает умение выстраивать отношения, брать на себя ответственность и управлять ситуацией. В конфликте ребенок по умолчанию не может находиться в этой позиции. В силу особенностей психологического развития он хочет добиться своей цели, невзирая на желания окружающих, и не несет ответственность за последствия принятого решения.

А вот взрослый может. Что для этого нужно?

1.**Не вовлекаться в эмоции.** Конечно, претензии дочки или сына вызывают злость и раздражение, и, желая защититься, родители переходят к обороне. Однако нужно помнить, что ребенок, в отличие от взрослых, не может себя контролировать, поэтому и выплескивает негативные эмоции. Не вовлекаться в эмоции — не значит не чувствовать их: постарайтесь сохранять спокойствие — покажите достойный пример.

2.**При необходимости признавать свои ошибки.** Если конфликт возникает из-за того, что вы слишком давите на ребенка, заставляете его заниматься тем, что ему не нравится, или не выполнили обещания, то стоит взять на себя ответственность за эту ситуацию, так как ваши действия спровоцировали конфликт.

3.**Не сравнивать и не обвинять.** Ребенок — это не вы: у него свои, отличные от вас, интересы, склонности и возможности. Если кажется, что он недостаточно старается или мог бы быть лучше, потому что вы могли, подумайте о том, что ребенку это может даваться намного труднее. Лучше обсудите, почему что-то не получается, и что надо изменить или поправить.

4.**Вспоминать себя.** В отличие от детей, взрослый может поставить себя на место другого, понять его мотивацию и видение. Вспомнить себя в этом возрасте. Многое из того, что сейчас кажется ерундой, в детстве было очень важным и значимым. Не упускайте этот момент.

5.**Предлагать свои варианты.** Быть взрослым — это и умение прислушиваться к мнению другого. Поинтересуйтесь, как ребенок видит эту ситуацию и какой выход из нее может предложить. Обоснуйте свое видение и попробуйте найти компромиссное решение, которое устроит всех.

6.**Проговаривать эмоции.** Говорите ребенку о своих чувствах и переживаниях, не пытаясь при этом манипулировать им. Предложите и чаду проговорить свои чувства.

7.**Не идти на поводу.** Иногда первой реакцией бывает желание уступить ребенку и согласиться с его условиями. В краткосрочной перспективе такое решение кажется простым и логичным: что страшного в том, что я куплю ему очередную игрушку? Но такое поведение показывает, что и другими правилами и договоренностями можно пренебречь. Требования ребенка будут постоянно расти, а ваши возможности — нет. Сегодня он просит игрушку, а завтра — новый айфон. Если есть какие-то договоренности, их нужно соблюдать обеим сторонам. Как сдерживаться и не потакать желаниям детей? Очень важным моментом является уверенность в своей правоте, основанная на том, что дети и взрослые имеют различные права, нужды, желания и меру ответственности. Будьте готовы доходчиво объяснить свою позицию ребенку.

Чем бы ни закончился конфликт, помните, что окончательное решение всегда принимает родитель. Вы можете спрашивать мнение ребенка, учитывать его, но ответственность за решение и его последствия несете именно вы.

Очень важно в любом конфликте не оскорблять и не допускать того, чтобы ребенок оскорблял вас. Ссора пройдет, а обида останется. И со временем выльется в новый конфликт.

Если у Вас возникли вопросы или нужна помощь и поддержка по вопросам воспитания и развития Вашего ребенка, Вы можете обратиться в наш Центр по телефону +7 (930) 401-15-28 и электронной почте: vspuroditely@vspu.ac.ru.

Будем рады Вам помочь!