

## **Четыре способа помириться с ребенком.**

Детские капризы и слезы способны вывести из себя даже самых спокойных родителей. Вы просите почистить - а в ответ истерика, прибрать за собой игрушки – а вас словно и не слышат. Мелкие бытовые стычки могут произойти в каждой семье, но одни родители считают себя всегда правыми и не идут на уступки, а другие стараются не потерять доверия ребенка и даже первыми идут на примирение. Как же правильно мириться с ребенком, чтобы сохранить интересы обеих сторон?

### **1. Не терять самоконтроль.**

В споре с детьми мы часто переходим на повышенный тон, ультиматумы. Но дети на то и дети, что все равно пытаются добиться своего, невзирая на эмоциональное состояние родителей. Когда вы понимаете, что конфликт зашел в тупик, сделайте глубокий вдох и выдох и закончите диалог первым: «Ты отказываешься убирать свои вещи? Хорошо, это твое решение, и мы закончим разговор. Но учти, что никто не сделает этого за тебя».

### **2. Не игнорировать чувства.**

Родители часто забывают, что дети – это самостоятельные личности, и с их мнением необходимо считаться. Если ваш ребенок до слез пытается отстаивать свою правду, дайте ему возможность это сделать: «Ты считаешь, что был прав, ударив этого мальчика? Тогда объясни, с чего начался ваш конфликт. Подумаем вместе, как разрешить эту ситуацию».

### **3. Предоставить самостоятельность.**

Вспомните себя в детстве: это не бери, туда не ходи, с тем не водись. Если ваш ребенок отказывается вас слушать, предоставьте ему возможность принимать самостоятельные решения: «Ты не хочешь идти спать, а хочешь досмотреть фильм? Хорошо, тогда сегодня ты его досмотришь, но завтра утром пойдешь в детский сад без капризов. Ты согласен?»

### **4. Не повторять своих ошибок.**

Отследите, по какой схеме обычно происходит ваш конфликт с ребенком. Вы наверняка заметите, что все ссоры начинаются после каких-то конкретных фраз, например, «Я сказала...», «Ты должен...». Ваш ребенок знает наперед, как вы себя поведете, и готовится «принять бой» заранее. Измените тактику ведения беседы: «Что ты можешь сказать в ответ?», «Я внимательно слушаю тебя, что ты предлагаешь?»