**Консультация для родителей**

**«Конфликтные ситуации между родителем и ребенком: как услышать ребёнка?»**

Для детей мирная обстановка в доме – синоним счастья. Но даже в счастливых семьях случаются трудные времена, когда накопившиеся эмоции находят выход в конфликтных ситуациях.

Именно в семье мы учимся любви, ответственности, культуре и терпению. Но, вот парадокс, именно в семье чаще всего и происходят конфликты.

Большинство людей негативно относится к конфликтам, и это не случайно, ведь любая конфликтная ситуация сопровождается большим психологическим напряжением, стрессом, человек чувствует себя дискомфортно. Особенно когда это конфликт с самыми близкими людьми: детьми.

В случае любого конфликта вполне понятно, что для успешной жизнедеятельности и развития личности всех участников конфликта, он должен быть эффективно разрешен.

Это диктует острую необходимость выявления причин конфликта в детско-родительских отношениях и их устранения. Без этого невозможно эффективно разрешить конфликт, т.е. не допустить его повторения. Практика показывает, что эти причины могут быть самыми разными, поскольку конфликты между родителями и детьми могут возникать под действием целого ряда психологических факторов.

К причинам конфликтов между родителями и детьми относят тип внутрисемейных отношений. Выделяют гармоничный и дисгармоничный типы семейных отношений. В гармоничной семье устанавливается подвижное равновесие, проявляющееся в оформлении психологических ролей каждого члена семьи, формировании семейного «Мы», способности членов семьи разрешать противоречия.

Вполне понятно, что дисгармония семьи — это негативный характер супружеских отношений, выражающийся в конфликтном взаимодействии супругов. Уровень психологического напряжения в такой семье имеет тенденцию к нарастанию, приводя к невротическим реакциям ее членов, возникновению чувства постоянного беспокойства у детей.

Во-вторых, к причинам или факторам конфликтов между родителями и детьми относят деструктивность семейного воспитания. Его чертами, как правило, являются следующие характеристики:

разногласия членов семьи по вопросам воспитания;

противоречивость, непоследовательность, неадекватность;

опека и запреты во многих сферах жизни детей;

повышенные требования к детям, частое применение угроз, осуждений.

Данные черты выражаются в разнообразных ошибках воспитания. Наиболее распространенной классификацией отклонений в стилях семейного воспитания является классификация А. Е. Личко и Э. Г. Эйдемиллер. Авторами были выделены следующие отклонения в стилях семейного воспитания:

Гипопротекция: недостаток опеки и контроля за поведением, доходящий иногда до полной безнадзорности;

Доминирующая гиперпротекция: обостренное внимание и забота о ребёнке, которая сочетается с мелочным контролем, обилием ограничений и запретов;

Воспитание по типу «кумир семьи»;

Эмоциональное отвержение;

Повышенные моральные требования;

Непрогнозируемые эмоциональные реакции;

Жестокость;

Противоречивое воспитание.

Перечисленные ошибки воспитания внутри семьи приводят к разнообразным проблемам воспитания, таким как:

тревожность, страхи у ребёнка;

высокий уровень агрессивности ребёнка;

низкая адаптация к группе сверстников;

низкая адаптация к школьным требованиям;

систематические нарушения правил и норм поведения.

Безусловно, данные проблемы сопровождаются конфликтами. При этом конфликты могут носить явный, так и скрытый характер. Перечисленные проблемы влекут за собой появление еще одного фактора конфликтов между родителями и детьми – личностного фактора, поскольку среди личностных особенностей детей, способствующих возникновению конфликтов, называют такие, как низкая успеваемость, нарушения правил поведения, непослушание, упрямство, эгоизм и эгоцентризм, самоуверенность, леность и т.п.

Среди личностных особенностей родителей, способствующих их конфликтам с детьми, выделяют консервативный способ мышления, приверженность устаревшим правилам поведения и вредным привычкам (употребление алкоголя и т.д.), авторитарность суждений.

Конфликтную ситуацию нельзя решить следующими мерами:

- угрозы, указания, приказы;

- диктовка ребенку выхода из ситуации, принятого вами, но не принятого им;

- гнев, раздражение;

- игнорирование.

Необходимо помнить о том, что важно выслушать ребёнка. Необходимо уточнить, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д.

Делать это нужно в стиле ***активного слушания***, то есть обязательно озвучивать желания, потребности или затруднения ребёнка. активно слушать ребёнка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство, как бы давая «имя» его переживанию.

Когда ребенок расстроен, обижен, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать, — это дать ему понять, что Вы знаете о переживании (или состоянии) ребёнка, «слышите» его. Для этого лучше всего спокойно «озвучить» то, что, по Вашему мнению, чувствует сейчас ребенок. После этого нужно сказать о своем желании или проблеме, используя форму «Я-сообщения». Заменяем все Ты - высказывания на Я – высказывания (грамотное высказывание своего недовольства): Скажите ребенку, что Вы чувствуете по поводу этой ситуации:

«Я обеспокоена, когда слышу это»

«Я огорчена этим»

 «Я так волнуюсь за тебя»

Ты –высказывания воспринимаются ребенком как обвинение, критика, угроза. Я – сообщения представляет возможность детям узнать нас поближе, узнать наши чувства и причину нашего раздражения.

***Техника активного слушания имеет свои правила ведения беседы:***

Если Вы готовы выслушать ребёнка, повернитесь к нему лицом так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне с глазами ребёнка.

Когда Вы повторяете со слов ребёнка, что произошло и обозначаете его чувства по этому поводу, следите за тем, чтобы ребёнку не показалось, что его передразнивают. Говорите естественным, спокойным голосом, используйте другие слова с тем же смыслом.

В процессе разговора старайтесь воздерживаться от своих соображений и замечаний и старайтесь выдерживать паузы после ответов ребёнка. Не торопите его, дайте ему возможность обдумать свои переживания и собраться с мыслями. Если ребёнок смотрит в сторону, вдаль или «внутрь», то подержите паузу, потому что в этот момент происходит очень важная и нужная внутренняя работа.

Обращайте внимание не только на слова, но и на невербальные проявления ребёнка (мимика, позы, жестикуляция, действия).

Проверяйте, правильно ли Вы поняли слова или просьбу ребёнка.

Не давайте резких оценок, поразмышляйте вместе с ребёнком о последствиях его просьбы или поведения.

Необходимо внимательно смотреть на ребёнка, кивать в ответ, показывая своё одобрение.

Говорите ребёнку «да-да», «я тебя слушаю», «понимаю».

***Избегайте моментов, которые мешают активному слушанию:***

выспрашивание, использование догадок, интерпретации;

советы и готовые решения, приказы, предостережения, угрозы;

критика, оскорбление, обвинения, высмеивание, нравоучения, чтение нотаций;

отшучивание, уход от разговора.

Что мы получаем в итоге:

исчезает или значительно ослабевает отрицательное переживание ребёнка. Тут уместно вспомнить замечательную закономерность, отмеченную в народной мудрости: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое;

ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше. Иногда в одной беседе разматывается целый клубок проблем и огорчений;

ребенок сам продвигается в решении проблемы.

Проговаривание и обдумывание проблемы, которое происходит в процессе ответа ребёнка на вопросы взрослых, помогает ему самому найти подходящее решение и позволяет избежать конфликтных ситуаций.

Если ваш ребенок не может до конца выразить словами свои чувства и переживания, помогите ему, подскажите, найдите вместе с ним определение его эмоциям. Таким образом, он, почувствовав себя понятым, почувствует себя и более защищенным.

Ваша задача именно слушать детей, внимательно, без иронии и комментариев, повернувшись к ним лицом, а не стоя спиной на кухне или сидя в «Одноклассниках». Он должен чувствовать, что вы принимаете его таким, какой он есть, и любите всей душой. Умение слушать дано далеко не всем, это великое искусство, которому вы должны научиться ради своих детей.

Дорогие родители! Если Вы начнете активно слушать ребёнка, Вы научитесь его понимать так, что общение и воспитание в целом будет доставлять Вам радость, а конфликты будут сведены к минимуму