

Психолого-педагогическая поддержка семей с детьми с ОВЗ

Конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций

Наилучшей средой развития для воспитания ребенка является семья. Воспитание ребенка всегда связано с решением различных проблем. Конфликты в любой семье неизбежны даже при очень хороших отношениях.

Предупреждению конфликтов в семье способствуют благоприятные условия для жизнедеятельности детей, родителей и других членов семьи:

- разумное сочетание потребностей и возможностей, наличие личного пространства для занятий и отдыха;
- самоощущение ребенком своей необходимости для семьи: ребенок не боится гнева родителей, даже если его успехи и достижения ниже уровня ожидания родителей, чувствует себя любимым, необходимым, защищенным;
- справедливое и гласное распределение материальных и духовных благ;
- условия обучения детей, учет возможностей и индивидуальных особенностей ребенка;
- условия работы родителей, возможности их самореализации;
- здоровье членов семьи, ребенок с ОВЗ более конфликтен при прочих равных условиях, т. к. более остро воспринимает происходящее вокруг него;
- отношения в семье: взаимопонимание, доверие, уважение мнения другого, доброжелательность, честность, открытость чувств, личностный стиль общения, конструктивность в разрешении сложных ситуаций;
- равномерное и четкое распределение обязанностей и меры ответственности между всеми членами семьи; у ребенка с ОВЗ обязательно должны быть хоть какие-либо обязанности в доме, чтобы чувствовать себя равным, полноценным членом семьи;
- наличие времени для совместного и полного отдыха;

- взаимоотношения семьи и общества: семья признает законы общества, совпадение морально-нравственных норм семьи и общества;
- поддержка близких людей в трудную минуту, устойчивые семейные традиции.

Всякий раз перед тем, как выбрать тот или иной способ поведения в конфликтной ситуации постарайтесь понять причины конфликта. Поведение ребенка всегда чем-то мотивировано. Если вы не видите этих мотивов, это еще не значит, что их нет. Чаще всего причины конфликтов это неудовлетворенные психологические потребности. Ребенку не столько нужна новая игрушка, сколько нужно ваше внимание, любовь. Большинство детских манипуляций обусловлено именно этим.

Пока вы не разберетесь в истинных причинах конфликтного поведения своего ребенка, вы не сможете понять, а, следовательно, помочь ему решить его проблему. Дети часто не могут напрямую проговорить, выразить словами, что им действительно нужно, и делают это так как умеют, как могут, тем более, если прошлый жизненный опыт показал, что так можно добиться желаемого. Истерики, капризы, шантаж, манипуляции – это как раз и есть способы добиться «своего» понятные и доступные ребенку.

Предлагаем вам несколько эффективных способов поведения в конфликтной ситуации с вашим ребенком:

«Тайм-аут»

Если ваш ребенок закатил вам истерику, то эта техника может вам помочь. Что делать: постарайтесь не обращать внимание. Не реагируйте, не кричите, не разговаривайте до тех пор, пока ребенок не прекратит истерить. Запаситесь терпением, на это может уйти достаточно много времени. Ребенок увидит, что ему не перед кем играть спектакль и его манипуляция не удалась. После того, как ребенок успокоится, обязательно обсудите с ним произошедшую ситуацию. Объясните своему ребенку, что его истерики на вас не действуют.

«Личный опыт»

Помните о том, что ребенок копирует родителей и именно вы, в первую очередь являетесь для него примером правильного поведения.

«Примеры конфликтных ситуаций»

Смотрите вместе фильмы, читайте книги, где есть различные конфликтные ситуации, затем обсуждайте. Пусть ребенок самостоятельно делает выводы.

«Ответственность за принятие решения»

Поощряйте ребенка к тому, чтобы он сам принимал решения и брал на себя ответственность. Спрашивайте его мнение по тем или иным вопросам, советуйтесь с ним.

«НЕТ физической агрессии»

Иногда у детей бывают такие эмоциональные срывы, когда в ход идут кулаки. Никогда не разрешайте ребенку поднимать на кого-либо руку, сразу присекайте такие ситуации. Успокойте, обязательно обнимите и прижмите ребенка к себе. При этом нужно сказать, что вы не позволите ему драться. В этой ситуации надо быть готовыми к бурному сопротивлению ребенка, так что придется проявить терпение.

«Конструктивная критика»

Всегда помните о том, что критика больно ранит любого человека. Объясняйте ребенку, какие именно проступки он совершил. Помните правило: «плохой не ребенок, а его проступок».

«Право выбора»

Предоставляйте ребенку право выбора. Всегда объясняйте последствия того или иного выбора. Так вы его приучите к ответственности и самостоятельности.

«Учим сочувствию»

Когда ваш ребенок вам нагрубил, постарайтесь с максимальным спокойствием рассказать, что вам очень больно это слышать, и вы считаете

это несправедливым действием. Чем больше вы говорите друг другу о своих чувствах, тем проще будет избежать конфликтов.

«Юмор»

Используйте юмор в воспитании, но будьте осторожными, не перегибайте палку и не допускайте злых шуток, а так же сарказма.

«Последовательность»

Будьте последовательны в своих просьбах к ребенку и не давайте много заданий сразу. Распределяйте свои просьбы по мере их исполнения. Так будет меньше путаницы для вас и ребенка.

«Как правильно говорить НЕТ»

«НЕТ» надо произносить четко и твердо. Но не кричать. Весь ваш вид должен выражать запрет. Если ребенок начинает бурно протестовать, постарайтесь не реагировать и настаивайте на своем. Пресекайте все манипуляции.

«Правильный тон»

Если вы чувствуете, что ваше терпение заканчивается, то прежде чем что-то сказать, постарайтесь хотя бы немного остыть. Попробуйте говорить как можно более спокойно, взвешивайте каждое слово. Не обвиняйте и не оскорбляйте. Предложения начинайте не с «Ты», а с «Я»-высказываний. Например: «Я очень расстроена тем, что мы не можем договориться». Разговаривайте с ребенком так, как если бы на его месте были вы.

«Учимся слушать и слышать»

Когда произошел конфликт, необходимо предоставить возможность высказаться и ребенку. От вас требуется его внимательно выслушать и не перебивать, даже если вы не согласны с тем, что он говорит. Вы можете высказать свое несогласие позже, когда он закончит.

Как слушать правильно: для начала, сядьте напротив ребенка, желательно так, чтобы ваши глаза были на одном уровне. Показывайте ребенку, что вы внимательно его слушаете, для этого можно кивать и говорить «ага», «ничего себе», «угу» и т. д. Говорите о том, что понимаете

его чувства: «Я понимаю твой гнев, я бы тоже, возможно, разозлилась в такой ситуации, давай подумаем вместе о том, что можно сделать». Когда ребенок увидит вашу поддержку и понимание, то ему будет проще вам довериться и открыться.

«Непрямые угрозы»

Если вы решили пригрозить ребенку лишением чего-либо, то это должно быть реально и справедливо. Не говорите, что если ребенок не будет слушаться, вы его сдадите в полицию, детский дом и прочее. Такая угроза не имеет под собой основания, и вы все равно этого не сделаете, а доверие ребенка можете утратить.

«Составление договора»

Этот прием тоже хорош. Придумайте договор о правилах поведения. Составьте его точно и ясно. Например, напишите, что ребенку делать можно, а что категорически запрещено и какое наказание за это полагается. Например: В назначенное вами время ребенок должен приходить с прогулки, если он опаздывает без предупреждения, то на следующий день он будет наказан тем, что не пойдет на прогулку.

Не забывайте подумать о причинах неподобающего поведения ребенка, найдите время поговорить с ним об этом и постараться придумать, что можно сделать для того, чтобы исправить ситуацию, обратившись к ее причинам.

Учите ребенка говорить вам о своих чувствах. Делиться с вами своими переживаниями. Нормально и спокойно говорить о своих потребностях. Для этого нужно научиться его слушать и понимать.

Желаем Вам терпения и удачи!