

Как преодолеть трудности во взаимоотношениях с ребенком?



Взаимоотношения с ребенком во время самоизоляции

(из выступлений психолога
Людмилы Петрановской)

Дети и родители вместе с ними, оказались в очень непростой ситуации, когда они заперты в квартирах. Это непривычный образ жизни. ***Если к этому не относиться как какой-то невероятной драме или испытанию, с самого начала себя не настраивать, что это что-то ужасное, будет легче.***

Стоит ***снижать градус требований и градус переживаний.*** Спокойно принимайте факт, что все у детей будут проблемы с учёбой. Кто-то что-то пропустит, кто-то что-то не поймёт, кто-то что-то не сделает, какие-то темы окажутся неясными. Это нормально, это естественно, в сложившейся ситуации не может быть иначе. Ещё будет время всё наверстать и повторить.

Сейчас самое подходящее время ***пересмотреть парадигму, в которой многие семьи жили последние годы.*** Очень много семей строили жизнь вокруг детей. Вокруг того, как ребёнок учится, куда он ходит, как он развивается, какой у него распорядок. Такой детоцентризм и в благополучное время часто имеет свои издержки, но во время кризиса он совершенно неуместен.

Сейчас самое время ***пересмотреть распределение домашних обязанностей.*** Дети, наконец, могут узнать, как мыть посуду и убирать дом. Это очень полезные знания, которых у современных детей нет. Имеет смысл провести разговор о том, что вы не можете больше делать всё самостоятельно и нуждаетесь в помощи всех членов семьи. Это взрослый партнёрский разговор, сообщение детям о том, что мы рассчитываем на них. Активно привлекайте детей! Привлекайте всерьёз! Поговорите серьёзно, с уважением и ***не забывайте благодарить ребёнка за то, что он делает.*** Отмечайте его вклад и говорите о том, как он вас выручил, разгрузил, что благодаря его помощи вы сможете вечером вместе посмотреть кино или поиграть в настольные игры».

Составить распорядок дня. Необязательно оставлять именно тот график, который был до самоизоляции. Если вашему ребёнку было трудно вставать

рано утром, он может вставать позже. Но важно, чтобы в семье был хоть какой-то понятный распорядок, иначе у вас будет уходить очень много сил и нервов на принятие решений в течение дня. Разброд и шатание нормальны в первые дни, но постепенно должна произойти адаптация к домашнему режиму.

Как бы мы ни старались, неминуемо будут эпизоды раздражения друг на друга. Замкнутое пространство само по себе поднимает уровень стресса и агрессивных эмоций. Поэтому очень хорошо в конце дня **применять небольшие практики, ритуалы эмоциональной поддержки друг друга**. Например, каждый продолжает фразу «я сегодня доволен собой, потому что...» и дальше каждый говорит своё. Это может быть практика мечтания: «Когда это всё закончится, в первую очередь я хочу...».

Искать плюсы - они точно есть! Если же вы будете слушать, говорить доверительно и уважительно, если вы расскажете что-то о себе, своей работе, своём детстве, своих переживаниях, то период самоизоляции может пойти на пользу вашим отношениям. Совместный опыт преодоления трудностей сближает.

Прислушиваться к себе, а не ставить рекорды. Это возможности для роста не в том смысле, чтобы ставить себе и друг другу невероятные планки и ожидать, что мы выйдем прокачанными и усовершенствованными, а скорее про внимание к себе, про возможность задуматься, что мне нравится, что подходит, как я управляю собой. Это некая пауза в ежедневном беге, которая может быть полезной. Полезной для того, чтобы побыть с близкими, услышать их, лучше узнать. В конце концов - сказать им, что мы их любим, потому что такие вещи, как эпидемия, напоминают нам о том, что мы не всегда будем вместе, о том, что мы уязвимы, смертны. О том, что лучше не терять время на суету и ссоры, а потратить его на то, чтобы быть вместе полноценно, говорить друг другу о том, что мы друг другу нужны, что мы друг друга любим.

(Полная версия выступления <https://zen.yandex.ru/media/family3/liudmila-petranovskaia-o-karantine-sovmestnyi-opyt-preodoleniia-trudnostei-sblijaet-5e8b142a3c7302489cd3c3cd>)

Взаимоотношения с ребенком во время самоизоляции

(из материалов Союза охраны психического здоровья)

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.
3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.
4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.
6. Если не знаете, как поддержать ребенка или возникли проблемы во взаимоотношениях с детьми, Вы можете обратиться за консультацией к психологу.

Телефон для записи на психологическую консультацию -

ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10



Правила взаимоотношений родителей с детьми

(из выступлений психолога
Людмилы Петрановской)

Не требуйте от себя слишком много

Родители находятся в постоянном страхе сказать что-то не так, травмировать детей, недолюбить, недопонять, недопринять. Не надо ломать и переделывать себя. Вы с ребёнком своим живёте, вы его растите, вы его знаете, вы его любите, он рядом. В самом главном всё уже хорошо. Ребенку не очень спокойно, когда родитель постоянно чувствует себя неуверенным, виноватым, боится совершить ошибку или отойти от канона.

Не пытайтесь постоянно помогать ребенку и опекать его. Все, что требуется от родителя, это жить своей жизнью и быть внимательным к своему ребенку. Это не значит, что нужно делать все, что он хочет и всегда быть рядом с ним. Если вы видите, что ребенку нужна ваша помощь, нужно быть готовым все бросить и быть с ним. Но включать этот режим нужно в действительно серьезные моменты.

Не хотеть играть с ребенком 24 часа в сутки – нормально. Ребенку скучно, он хочет с мамой играть, потому, что больше не с кем. А мама не может себе позволить играть, ей некогда. Родителям надо подумать, как найти ребенку общество других детей. Например, договориться с подругами, что дети будут по очереди приходить играть то в одну семью, то в другую.

На ставьте своей целью сделать детей счастливыми. Это ловушка современного родителя: надо сделать так, чтобы ребенок вырос счастливым. Представьте, что кто-то потратил все свои ресурсы ради того, чтобы вы были счастливы, а у вас осенняя хандра или несчастная любовь. И вы чувствуете себя виноватым из-за того, что в данный момент вы несчастливы. То есть, мало того, что вам плохо сейчас, – вы еще получается, подвели близких людей.

Не воспринимайте ребёнка как объект борьбы

В голове многих родителей сильна идея борьбы с ребёнком. Они часто используют терминологию борьбы, когда говорят о воспитании детей: «Ребёнок делает то-то и то-то. Как с этим бороться?». Прекратите воевать с ребёнком - это бессмысленно. Если чувствуете, что увязли в борьбе, самое время - перелезть через баррикаду и встать рядом с ребёнком.

Не устанавливайте «железобетонные» принципы

Принципы «всегда», «никогда», «ни в коем случае» говорят об отсутствии контакта с ребёнком и неуверенности родителей в своих силах. Когда мы не уверены в себе, не уверены, что разберёмся, мы устанавливаем жёсткие правила. Важно больше прислушиваться к себе, быть больше в контакте с собой, не стараться следовать жёстким рецептам, а отталкиваться от ситуации», чтобы почувствовать себя комфортно в роли родителя.

Не лишайте ребёнка права чего-то не хотеть

У ребёнка есть право не хотеть: не хотеть делать уроки, не хотеть ходить в скучную школу - это нормально. Лучшая тактика для родителя, по мнению психолога, в этом случае - не стараться мотивировать ребёнка, а присоединиться к нему. Например, рассказать, как вы сами справляетесь с делами, которые делать не хочется.

Не пытайтесь расшевелить ребёнка, если он ничего не хочет

Родители часто недовольны, что их дети, на которых возложено столько ожиданий, ничего не хотят, и самоотверженно начинают водить их на развивающие занятия, уроки иностранных языков, шахматы. В знак протеста он может отказаться вообще от всех притязаний. Так проявляется его отказ жить по вашим правилам. Когда вы пытаетесь его поднять с дивана, вы — активное начало, вы — источник всех мотиваций, желаний, решений. Чем больше вы вокруг него прыгаете, тем больше он закрывается. Нужно просто отойти, сказать: «Это твоя жизнь, ты живёшь её, как хочешь, если что - кричи». Займитесь собой, своими делами.

Не реализуйте за счёт детей свои мечты

Чтобы проще принимать своих детей, очень важно быть в контакте с собой и принимать себя. Собственные неудовлетворённые потребности вызывают неоправданные ожидания от детей. Если вы мечтаете о чём-то, что вам не было дано, сделайте это для себя! А своему ребёнку позвольте быть к этому равнодушным.

Не подчиняйте ребёнка своим ожиданиям

Принятие ребёнка — это работа, которую родители делают всю жизнь. Дети чётко вычисляют ту сферу, которую родители в них не принимают и «выдают» именно это. «Принятие ребёнка со всеми его особенностями - это не про то, что нужно всегда ему всё разрешать, со всем, что он говорит, соглашаться, а про то, что мы его должны принимать таким, какой он есть.

Не забывайте: опыт принятия себя — самое лучшее, что мы можем дать детям, так как они — великие подражатели!



Как вести себя в конфликте с подростком?

(Материалы с сайта <https://zen.yandex.ru/media/detidoma/sovety-roditeli-am-kak-vesti-sebia-v-konfliktah-s-podrostkami>)

Чаще вспоминайте себя в возрасте вашего ребенка. Как вы сами себя вели и почему, что хотели продемонстрировать, доказать родителям, что, наоборот, от них скрывали. Вспомните свои чувства и переживания, это поможет наладить связь с вашим подростком.

Помните о том, что мозг подростка сильно отличается от вашего мозга, он еще в процессе созревания, многих вещей ребенок реально не осознает, не понимает риск. Подросток попросту не может просчитать и увидеть наперед все возможные последствия своих поступков. Он может быть не в состоянии увидеть вещи с вашей точки зрения.

Проявляйте гибкость в отношении некоторых вещей, будьте готовы искать компромиссные решения. Когда вы идете на компромисс, вы демонстрируете ребенку навыки решения проблем.

Однако, в ситуациях, в которых вам нужно сказать «нет», ведите себя твердо, но спокойно. Проявите понимание и уважение к желанию ребенка, однако ваше «нет» будет нерушимым, и проверять его на прочность не стоит.

Избегайте конфликтов, когда вы расстроены или раздражены. Сгоряча можно сказать много лишнего и обидного, что еще больше увеличит пропасть между вами и ребенком. Отложите разговор до тех пор, пока не успокоитесь. Заведите такое правило в семье, пусть все привыкают: пока мы расстроены или раздражены, мы не пытаемся решать споры, иначе можем сильно посориться.

Прежде чем говорить свои веские слова ребенку, взвесьте их, подумайте, как они звучат со стороны, как прозвучат для вашего подростка. Все ли ему будет понятно, нет ли в вашем обращении обидных слов, которые отвлекут его внимание от сути и спровоцируют новую ссору.

Когда начали разговор с ребенком, старайтесь быть максимально в него вовлечены, сосредоточены на нем: не отвлекайтесь на телефон, на телевизор, установите зрительный контакт с ребенком, выслушивайте его, не перебивайте, дайте ему высказать свое мнение, свою точку зрения. Будьте готовы услышать неприятные вам вещи, даже о себе.

Помните о сути проблемы, которую вы сейчас пытаетесь решить, и не поддавайтесь на соблазн припомнить старые ошибки ребенку или съехать вообще на другую тему.

Будьте с ребенком честны и откровенны по поводу чувств, которые заставляют вас поступать тем или иным образом, не разрешать все подряд, говорить «нет». Это поможет ребенку понять, почему вы так себя ведете.

Если в общении с ребенком при всем старании вы проявили несдержанность, слишком остро отреагировали на мелочь, признайтесь ребенку, что не хотели так себя вести на самом деле, извинитесь. Вы - не совершенный родитель. Вы обычный родитель. Если самообладание быстро не возвращается, попросите ребенка отложить разговор до момента, когда вы успокоитесь. Вспоминайте правило: не решать вопросов в раздраженном состоянии.

Если не может успокоиться ребенок, особенно после вашего отказа в чем-то, уважайте проявление его чувств. Скорее всего, он захочет уйти и хлопнуть дверью в своей комнате. Дайте ему эту возможность. Это его право. Это нормально. Просто дайте понять, что вы рядом, готовы выслушать, когда он готов будет поговорить. Если ребенок сердится на вас, повышает голос, выбирает слова пообиднее, старайтесь:

- оставаться спокойными;
- сделать перерыв обоим, если трудно оставаться спокойными;
- дать понять ребенку, что вы слушаете его, уважаете его мысли и чувства, понимаете, чем они вызваны.

Почему это так важно - уметь управлять собственными эмоциями и реакциями, когда вы слышите что-то неприятное для вас от ребенка? Да просто потому, что ребенок будет учиться этому у вас и не будет бояться сложных разговоров с вами, не будет бояться ваших реакций - гнева, слез, истерик, упреков... А значит, у него не будет необходимости лгать вам, скрывать от вас что-то, делать за вашей спиной. Открытые честные отношения, в которых ваш ребенок доверяет вам и без опаски может спросить о чем-то запретном, сложном, непонятном, дорогого стоят. И главный их строитель - вы.

(Материалы с сайта <https://zen.yandex.ru/media/detidoma/sovety-roditeliam-kak-vesti-sebia-v-konfliktah-s-podrostkami-5dade807bc251400ae3f0c90>)