**Психологические советы**

 **«Чтобы избежать скандала»**

Каждый взрослый часто сталкивается с упрямством ребёнка в той или иной ситуации. Большинство родителей начинают злиться: ругаться, повышать голос, взывать к совести и угрожать наказанием. Обычно эти методы помогают на временном отрезке «здесь и сейчас», но могут не сработать и ухудшить обстановку «там и потом». В такие моменты и родитель, и ребёнок тренируются в одном: один – наращивает давление, другой – соответствующее противостояние. Но именно в этот момент очень ценно умение договариваться.

Можно использовать в данных ситуациях краткую инструкцию поведения о отношению к ребёнку.

1. Обратите внимание, в каком положении находится ребёнок в момент конфликта и постарайтесь не быть выше. Как заметила Л. Петрановская, лёжа орать друг на друга крайне затруднительно.
2. Не спешите сразу начинать говорить. Если вы правда хотите понять и помочь, а не выплеснуть свои эмоции, то дайте время побыть просто рядом с ребенком, чтобы почувствовать, чем он увлечен, настроиться на одну волну, чтобы вы смогли услышать друг друга.
3. Учитесь трансформировать свои мысли в конструктивную обратную связь.

Например:

- Сколько раз тебе повторять? Я тебе сказала, сделать, почему ты не сделал? Ты что, глупый?

Я вижу, что … Меня это очень расстраивает… и я переживаю… Давай подумаем, как нам поступить? Я понимаю, что твоё занятие тоже интересное, и ему тоже нужно уделить время. Но у тебя тоже есть обязанность, и никто не сделает это вместо тебя.

1. В процессе общения мы будем принимать и эмоции, и доводы, которые ребёнок выражает. Часто они нас огорчают и выводят из себя. Самый действенный и здоровый способ успокоиться – это выразить свои чувства. Родителю в этот момент придется выдержать, «принять удар на себя», быть рядом с ребёнком, сказать:

«Да, я вижу, как ты расстроен. Мне жаль, но сейчас мы не можем поступить иначе».

1. Будьте главным, но не будьте тираном!

Решения, которые принимает родитель, не обсуждаются. Вы озвучиваете ребёнку решение (подготовить вещи, в которых он завтра планирует идти в детский сад). Важно не начать делать это вместо него, не менять своих решений без веских причин, а мягко напоминать и постепенно принуждать ребёнка к выполнению той или иной обязанности.

Но при этом важно помнить, что мнение ребёнка учитывается заранее, при помощи ситуативных вопросов:

**- Как, по-твоему, было бы справедливо? Что бы ты предложил? Сегодня мы поступим так, но давай вместе придумаем, как будем поступать в подобной ситуации в будущем?**

**Приятного вам общения.**

Подготовила: воспитатель Михеева Н.А.