

Консультация для родителей "Проблемы ребёнка. Кому и как их решать?"



Безусловно, каждый родитель сам вправе выбрать вариант работы с проблемами ребёнка.

1. Этап эмпатии: дети должны быть услышаны (и поняты)

Это этап, когда родители собирают информацию о том, что беспокоит ребёнка, выясняют его мнение по поводу того или иного требования, которое вызывает трудности. Как и у взрослых, у детей есть важные причины для беспокойства: голод, усталость, желание что-то купить или чего-то избежать. Задача родителя на этом этапе — показать ребёнку, что его заботы и тревоги важны для родителей. На этапе эмпатии не надо поучать детей, необходимо их выслушать и понять.

К примеру, если ребёнок говорит «Я боюсь, что у меня под кроватью прячется чудовище», не стоит отвечать: «Да ладно тебе, нет там никакого чудовища»

Так родители обесценивают тревогу, ребёнок чувствует, что его не слышат и не понимают.

Важно указать на конкретную, а не на общую проблему, а также избегать оценочности («ты так ужасно себя вёл, кричал и дрался») или предположений («ты так себя ведёшь, потому что ты не любишь родителей»).

2. Этап определения беспокойства взрослых: реальное влияние

Сложность этого этапа состоит в том, что взрослые часто не задумываются о причинах собственного беспокойства и начинают предлагать или навязывать ребёнку собственные решения.

Важно честно сказать ребёнку, что вас волнует. Можно так и начать: «Меня волнует, что...», а затем озвучить свою версию происходящего: «Мне кажется...». Например: «Меня волнует то, что я не всегда знаю, чем ты занимаешься на своём мобильнике или компьютере, поэтому не представляю, сколько времени ты реально проводишь за играми. Мне кажется, что из-за всех этих устройств ты поздно ложишься спать и мало общаешься со мной, отцом и сестрой».

3. Этап привлечения к участию: совместная выработка решений

Важно дать ребёнку понять, что проблему вы будете решать вместе, а не единолично. Для начала можно сказать: «Давай подумаем, как мы можем решить эту задачу». Затем произнести наводящее на поиск решения предложение вроде: «Хотелось бы знать, есть ли какой-нибудь способ, чтобы пользоваться мобильником и компьютером для общения с друзьями, не засчитывая это в экранное время». После можно спросить: «У тебя есть какие-нибудь идеи?».

Поначалу ребёнок может предлагать идеи, которые учитывают только его интересы. Но это не означает, что он предложил плохой вариант

Это означает то, что он пока не научился находить взаимовыгодные решения. Можно напомнить ему об этом, сказав примерно следующее: «Ну что ж, это хорошая идея, и я знаю, она устранила бы твою проблему, но не мою. Давай ещё подумаем, и, возможно, нам удастся найти выход, который удовлетворит нас обоих».

В конце разговора важно произнести фразу: «Если наши решения не сработают, поговорим о них ещё раз». Эти слова помогают понять каждому (и ребёнку, и родителю), что проблема может потребовать дополнительного обсуждения, поскольку она может вернуться или видоизмениться. Хорошие долгосрочные решения — это, как правило, улучшенные варианты предыдущих решений».