

## Основы конструктивного диалога с ребёнком

Иногда при взаимодействии людей друг с другом возникают проблемные, конфликтные ситуации, которые требуют от нас больших эмоциональных затрат. Мы все люди и эмоции могут нас захлестнуть. И чтобы это не помешало эффективности наших усилий, прежде, чем перейти к действию:

1. Спросите себя: Что я чувствую? Что делаю? (Переводим свои чувства в осознание, поднимаемся с уровня эмоций, на уровень разума, чтобы критично оценить свои действия и намерения)
2. ПОЧЕМУ? (отдаём себе отчет о мотивах своего поведения) Потому-что я, действительно, хочу реализовать свою педагогическую функцию, либо, показать свою власть (то есть самоутвердиться), либо у меня плохое настроение (выплеснуть злость). В приоритете должен быть благородный конструктивный мотив.
3. ЧЕГО Я ХОЧУ? (вызвать в ребёнке осознание, понимание, сочувствие, либо страх, вину, стыд...) В приоритете должно быть чувство, способное вызвать положительный отклик в душе ребёнка, сохранить его достоинство.
4. КАК? (Достичь желаемого результата)  
Дать свободу выбора, предложить несколько вариантов поведения

Проблемные ситуации с детьми мы можем регулировать при помощи конструктивной беседы. Выстраивать беседу целесообразно, используя 3 шага к пониманию:

1. Подробное описание произошедшего. Мы говорим «Ты поступил так-то, сделал то-то..» (Этим отзеркаливаем ситуацию, приводим к более чёткому осознанию ребёнком)
2. Описание чувств, которые при этом вы испытывали «Мне стало неприятно, я почувствовала обиду, разочарование...» (Этим Развиваем у ребёнка чувство эмпатии, т. е. способность сочувствовать, сопереживать, понимать другого)
3. Описание желаемого поведения в подобной ситуации с опорой на чувства «Было бы хорошо, если бы ты поступил так-то, это вызвало бы уважение, симпатию...» (Этим Расширяем диапазон реагирования ребёнка и вариантов его поведения)

В любой ситуации в своём проявлении к ребёнку нужно дать ему знать, что вы его понимаете, и обязательно это ему озвучить, отразив его чувства (Я вижу, ты устал, расстроен, испуган...) Этим вы снизите тревожность ребёнка и завоюете его доверие. Затем окажите ему поддержку, помощь (Давай ты попробуешь снова, я буду тебе помогать) Дайте позитивную установку на будущее и вселите веру в собственные силы (В следующий раз у тебя получится лучше, ты молодец) Окажите ребёнку доверие и он захочет его оправдать.