

1568574

ДАНИЕЛЕ НОВАРА

**НЕ КРИЧИТЬ
НА ДІТЕЙ!**

**ЯК
ВИРІШУВАТИ
КОНФЛІКТИ
З ДІТЬМИ**

ТА РОБИТИ ТАК,

ЩОБ ВОНИ ВАС СЛУХАЛИ

«Не кричіть на дітей!» —легше сказати, ніж зробити. Конфлікти і суперечки – невід’ємна частина життя будь-якої сім’ї. Не важливо, скільки років вашим дітям —чотири або чотирнадцять, —завжди знайдеться привід, за яким думка дитини не збігається з батьківським. І часто в ситуації конфлікту дорослі зриваються на крик. Але кричати на дітей —безглуздо.

Кричать від безсилля, коли вже не вистачає терпіння і любові, щоб знайти розумні доводи і згадати, що перед вами не ворог, а ваш близький і дорогий чоловік. Даніеле Новара, дипломований італійський психолог з величезним досвідом, вважає, що конфлікти можуть бути вельми корисні для розвитку особистості і формування здорових відносин всередині родини, потрібно лише навчитися правильно їх «проживати».

У цій книзі ви знайдете практичні поради про те, як побудувати спілкування з підлітками та дітьми шкільного та дошкільного віку з урахуванням особливостей їх психології і як навчитися тримати себе в руках, коли, здавалося б, ніяких сил вже не залишилося. Книга буде корисна батькам дітей різного віку.

Зміст

Вступ	3
Частина I. Виховувати означає бути хорошим організатором	7
1. Батькам потрібно вміти вирішувати конфлікти зі своїми дітьми	7
<i>Виховувати не означає принижувати</i>	7
<i>Занадто м'які батьки зрештою не витримують</i>	9
<i>Турбота сьогодні переважає над вихованням.</i>	10
<i>Слухатися або дотримуватися правил? Виховання по-новому.</i>	15
<i>Роль матері та роль батька: командна гра і розвиток самостійності</i>	20
<i>Мати сміливість бути батьком</i>	25
<i>Конфлікти з маленькими дітьми сильно відрізняються від конфліктів з підлітками</i>	29
<i>Батько повинен вміти залагоджувати конфлікти з дітьми.</i>	34
2. Вирішення конфліктів з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку.	37
<i>Діти сваряться між собою, але не з батьками!</i>	37
<i>Допоможіть! Моя дитина — тиран!</i>	42
<i>Як уникнути п'яти помилок, які перетворюють вашу дитину на тирана</i>	45
<i>Хороші звички зменшують кількість сварок</i>	48
<i>Сніданок.</i>	50

<i>Правила — це заведений порядок, а не суворий примус . . .</i>	<i>52</i>
<i>П'ять характеристик правил, корисних для виховання. . .</i>	<i>56</i>
<i>Покарання не допомагають, вони лише погіршують поведінку дитини.</i>	<i>58</i>
<i>Кошик для гніву: інструмент, корисний і для батьків. . . .</i>	<i>61</i>

3. Вирішення конфліктів з дітьми передпідліткового і підліткового віку	64
<i>«Я грублю, щоб відсторонитися від тебе»</i>	<i>65</i>
<i>Переваги того, щоб навчитися сваритися в дитинстві . .</i>	<i>67</i>
<i>Складнощі виховання дітей передпідліткового віку</i>	<i>73</i>
<i>Перехід головної ролі у вихованні підлітка до батька. . . .</i>	<i>77</i>
<i>Про важливість встановлення правил для підлітків. . . .</i>	<i>80</i>
<i>Виховні техніки для підлітків: активне мовчання</i>	<i>85</i>
<i>Виховні техніки для підлітків: техніка кішки</i>	<i>88</i>

Частина II. Як вирішувати конфлікти з дітьми 91

4. Розрізняти конфлікт і агресію: вміння конфліктувати не дозволяє виявляти агресію	91
<i>Конфлікт і насильство — це не одне і те ж</i>	<i>92</i>
<i>Діти, яких б'ють</i>	<i>95</i>
<i>Дозвольте дитині випускати назовні свої темні сторони.</i>	<i>98</i>
<i>Моббери не вміють сваритися.</i>	<i>100</i>
<i>Резюме.</i>	<i>102</i>
5. Не шукати рішення за будь-яку ціну.	103
<i>Конфлікт завжди має приховану частину</i>	<i>103</i>
<i>Прагнучи вирішити проблему за будь-яку ціну, ви не залишаєте собі шансу на ефективне рішення</i>	<i>107</i>
<i>Відійдіть на безпечну відстань, вислухайте, постарайтеся зрозуміти</i>	<i>110</i>
<i>Резюме.</i>	<i>115</i>

6. Взяти паузу і впоратися з емоціями	116
<i>«Ти мене бісиш!» Для спілкування з дітьми одних емоцій недостатньо</i>	116
<i>Реагувати негайно — неефективно</i>	124
<i>Батьки несуть за собою своє дитинство з усіма больовими точками</i>	128
<i>Навчитися відключати емоції</i>	132
<i>План дій</i>	132
<i>Резюме.</i>	134
7. Не засуджувати, а концентруватися на проблемі	134
<i>Що робити, якщо дитина бреше: повторюваний конфлікт</i>	137
<i>Завжди з тобою одне і те ж! Допомогти дітям вчитися на своїх помилках</i>	138
<i>Він мене не слухає!</i>	142
<i>Техніка позитивного прецеденту</i>	145
<i>Резюме.</i>	146
8. Знайти взаємну вигоду.	147
<i>Приниження дитини і навіювання їй почуття провини не допоможе впоратися з конфліктом</i>	148
<i>Коли виграє тільки один, програють всі</i>	154
<i>Знайти спільну вигоду в конфлікті між дітьми і батьками.</i>	160
<i>Техніка навідних запитань для нового стилю виховання.</i>	163
<i>Резюме.</i>	167
9. Не втручайтеся в конфлікти дітей (і не вплутуйте дітей в свої конфлікти)	168
<i>Сварки дітей — не ваші сварки.</i>	168
<i>Навчити дітей сваритися правильно, використовуючи маєвтичний метод</i>	172

<i>Перший крок назад: не шукайте винного</i>	<i>174</i>
<i>Другий крок назад: не пропонуйте готового рішення . . .</i>	<i>175</i>
<i>Перший крок вперед: заохочуйте дітей до розмови про сварку</i>	<i>175</i>
<i>Другий крок вперед: допоможіть дітям домовитися між собою</i>	<i>179</i>
<i>Діти розлучених батьків сваряться частіше?</i>	<i>182</i>
<i>Резюме.</i>	<i>185</i>
Частина III. Зробити так, щоб вас почули.	187
10. Як побудувати ефективне спілкування з дітьми	187
<i>Зайва балакучість батьків тягне за собою конфлікти з дітьми.</i>	<i>187</i>
<i>Виховувати дітей і говорити з ними — не одне і те ж . .</i>	<i>191</i>
<i>Зробити так, щоб діти вас слухали (навіть в конфліктних ситуаціях)</i>	<i>196</i>
<i>Три кроки назад</i>	<i>197</i>
<i>Три кроки вперед</i>	<i>200</i>
Примітки.	208
Бібліографія	209