

PAȘI CARE TE AJUTĂ SĂ SOLUȚIONEZI CONFLICTUL CU COPILUL



Relațiile cu copiii noștri sunt pline de iubire dar au sușurile și coborâșurile lor. Cu toții greșim, ne enervăm, mai ridicăm vocea...

Important este să realizăm că diferența dintre relațiile reușite și cele tensionate rezidă în felul în care părintele și copilul abordează și rezolvă conflictele.

1. Calmează-te

Numără în gând până la 10. Inspiră profund și expiră. Amintește-ți cât iubești copilul și că acum are un disconfort și vrei să îl ajuți.

3. Comunică intenția

O formulare bună va cuprinde:
a. Empatie
b. Implicarea copilul în găsirea unei soluții

5. Rezolvă nemulțumirile

Nu lăsa discuția deschisă și conflictul nesoluționat. Exprimă-ți dorința de a repara situația, de a soluționa conflictul cu copilul. Putem negocia sau face mici compromisuri.

2. Îmblânzește-ți vocea

Tonalitatea ridicată sperie. Copiii pot intra în modul de apărare. Se simt în pericol și vor reacționa instinctiv pentru a se apăra.

4. Nu ține supărarea

Împacă-te cu copilul dacă v-ați cerat. Verbalizează și arată-ți iubirea față de copil.

6. Cere-ți scuze dacă ai greșit

a. Asumă-ți responsabilitatea pentru greșeală
b. Exprimă-ți regretul
c. Comunică ce îți propui să faci pentru a remedia problema

Concluzionează pozitiv

Nu este necesar să ne învinovățim pentru ceea ce am greșit. Oportun ar fi să vedem și să spunem ce am învățat, cum am reușit să depășim neînțelegerile. Și că, după un conflict, iubirea este la fel de puternică.

