

Психологические рекомендации по общению с ребенком

Прежде всего, хочется сказать, что родитель — это не воспитатель, не учитель, не психолог, а это человек ближе которого у ребенка нет, и который просто любит.

Первый принцип, без которого наладить общение с ребенком будет просто невозможно — это безусловное его принятия.

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, отличник, способный, помощник и так далее, а просто так, просто что он есть.

Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома» и т. д.

Многие родители спросят: «Если я принимаю ребенка, значит ли это, что я не должна никогда на него сердиться». Нет, не значит. Скрывать и копить негативные чувства ни в коем случае нельзя. Их надо выражать особым образом.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в его неприятие.

Как иногда хочется родителям указывать на ошибки детей: «не то», «не так дай лучше я сам», «как же у тебя неуклюже получается» и т. д. А дети вправе и могут на это обижаться: «Раз не получается, так и вообще не буду это делать». Из этого следует правило:

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты справишься!»

Другое дело, если ребенок наткнулся на серьезную трудность, с которой не может справиться без вашей помощи. Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

Многие родители, сталкиваясь с нежеланием ребенка делать то, что ему положено: учиться, читать, помогать по дому и т. д., встают на путь «подкупа». Они соглашаются «платить» ребенку (деньгами, вещами, удовольствиями), если он будет делать то, что от него хотят. Этот путь очень опасен, не говоря уже о

том, что мало эффективен. Обычно дело заканчивается тем, что претензии ребенка растут, и он начинает требовать все больше, а обещанных изменений в поведении нет. Почему? Механизм простой, он основан на действии психологического закона:

Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка. Пусть такие слова не пугают вас. Речь идет о снятии мелочной заботы, которая просто мешает вашему сыну или дочери расти и взрослеть. Передача им ответственности за свои дела, поступки, а затем и будущую жизнь – самая большая забота, которую вы можете проявить. Это мудрая забота. Она делает ребенка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения – более спокойными и радостными.

Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

Ваш ребенок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если он не угрожает его жизни или здоровью.

Причины трудностей ребенка часто спрятаны в сфере его чувств. В таких случаях лучше всего послушать ребенка. Иначе говоря, способ «активного слушания».

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Примеры:

СЫН: Он отнял мою машинку!

МАМА: Ты очень огорчен и рассержен на него.

СЫН: Больше я туда не пойду!

МАМА: Ты больше не хочешь идти в школу.

ДОЧЬ: Не буду носить эту шапку!

МАМА: Тебе она не очень нравится.



Если же разговор идет по-другому, то появляется следующий тип родительских фраз:

1. **Приказы, команды:** «Убери», «Сейчас же перестань», «Вынеси ведро», «Что бы я больше этого не слышал», «Замолчи» и др.
2. **Предупреждения, предостережения, угрозы:** «Смотри как бы не стало хуже», «Не придешь вовремя пеняй на себя», «Еще раз это повторится, и я возьму за ремень» и др.
3. **Мораль, нравоучения, проповеди:** «Ты обязан вести себя как положено», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать старших» и др.
4. **Советы и готовые решения:** «Я бы на твоём месте...», «А ты пойдё и скажи...», «По-моему, нужно извиниться» и др.
5. **Доказательства, логические выводы, нотации, «лекции»:** «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила», «Пора бы знать, что...» и др.
6. **Критика, выговоры, обвинения:** «Все из-за тебя», «Зря я на тебя понадеялась», «Опять все не так сделал» и др.
7. **Похвала:** «Ты молодец», «Ты у нас самая красивая», «Ты просто гений» и др.

В похвале есть всегда элемент оценки. Когда родитель часто хвалит, ребенок понимает: где похвала, там и выговор. Хваля в одних случаях, его осудят в других. Ребенок может стать зависимым от похвалы ждать, искать ее. Хвалить только за, что достигнуто своим трудом: физическим, умственным, душевным. Похвала и наказания может быть и ядом, и лекарством в разумных пределах.

Поэтому, лучше всего, выразить ему свое чувство, используя местоимения «Я», «МНЕ»: «Я рада, что у тебя получилось...».

8. **Обзывание, высмеивание:** «Плакса – вакса», «Какой же ты лентяй», «Не будь мямлей» и др.
9. **Догадки, интерпретации:** «Я знаю из-за чего все это...», «Небось опять подрался», «Я вижу, что ты меня обманываешь».
10. **Выспрашивания, расследования:** «Нет, ты все-таки скажи», «Я все равно узнаю», «Почему ты получил опять двойку», «Ну почему ты молчишь» и др.
11. **Сочувствие на словах, уговоры, увещевания:** «Успокойся», «Не обращай внимание».

Можно, вместо этого просто промолчать прижав ребенка к себе.

А как быть с чувствами и переживаниями родителей?

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица.

Особое внимание психологи уделяют технике «Я-сообщений». Она заключается в том, что родителям лучше оценивать поступки ребенка, описывая свое состояние, а не его поведение. То есть говорить от первого лица о своих переживаниях по поводу поведения ребенка, а не делать суждений о нем самом.

Вместо: «Ты поступил плохо» («Ты-сообщение») стоит сказать: «Я расстроен(а) твоим поведением» («Я-сообщение»).



Как общаться с помощью «Я-сообщений»?

1. Чаще используйте «Я-сообщения» для выражения своих положительных эмоций. Малышу необходимо чувствовать любовь родителей. Чаще говорите ему: «Я рад(а) тебя видеть», «Я тебя люблю», «Мне нравится играть с тобой».
2. Выслушайте ребенка, не перебивая. Ребенок пока не умеет выражать свои чувства так, как это умеют взрослые. И не стоит от него этого ожидать. Для начала выслушайте все, что он вам рассказывает, задавая уточняющие вопросы.
3. Учите ребенка рассказывать о своей эмоции в виде «Я-сообщения». Учите ребенка формулировать капризы и недовольства с помощью «Я-сообщений». Пусть он расскажет о том, как он себя ощущает. Например, сын говорит вам: «Мама, я не хочу завтра в школу». Вы отвечаете: «Ты устал и хочешь отдохнуть?». Или дочь пришла с улицы и заявляет: «Я не буду больше играть с Машей, она жадина!». Переформулируйте в: «Ты злишься, что она не дала тебе свою куклу?». Такие фразы позволяют наладить контакт с ребенком: удостоверившись, что его понимают, чадо с

готовностью поделиться своими трудностями и позволит вам помочь их разрешить.

4. Выражайте недовольство действиями ребенка, но не им самим. Выражать недовольство можно и нужно, но не самим ребенком, а его действиями. «Я-сообщения» позволяют высказать собственные чувства вместо обвинений ребенка: «Я расстраиваюсь, когда ты говоришь плохие слова», а не «Ты говоришь плохие слова», и ни в коем случае не «Ты – плохой мальчик, раз говоришь плохие слова». Основной посыл, который от вас в данном случае получает ребенок, звучит так: «Ты мне дорог(а), я очень тебя люблю, но твой поступок меня огорчает».
5. Расскажите о причинах своего недовольства. После того, как вы высказали ребенку свое недовольство, используя «Я-сообщения», расскажите о его причинах.
6. Опишите, какого поведения вы ждете от ребенка. В завершении разговора с ребенком объясните ему, какое поведение вы от него ожидаете. Фраза может звучать так: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты ...».
7. Опишите последствия продуктивного взаимодействия. Вы станете мастером в общении с собственным ребенком, если будете описывать не только то, что происходит, если ребенок не слушается, но и то, зачем вы требуете от него определенного взаимодействия.

Материал подготовила:
педагог-психолог Абдулвагабова Б.М.
МАОУ «Школа-сад №10» Д/О «Акварелька»