

Консультация для родителей «Уроки общения с ребенком»

Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен полноценного общения со взрослыми, плохо развивается не только психически, но и физически. “Проблемные”, “трудные”, непослушные”, “забитые”- всегда результат неправильных отношений в семье. Эта статья на основе книги Юлии Борисовны Гиппенрейтер нацелена на гармонизацию взаимоотношений в семье, ведь стиль общения родителей сказывается на будущем их ребенка.

- Как построить нормальные отношения с ребенком?
- Как заставить его слушаться?
- Можно ли поправить отношения, если они совсем зашли в тупик?

Безусловно можно.

Уроки общения с ребенком.

Урок 1. Безусловное принятие.



Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: “Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить”. Или: “Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь ...(лениться, даться, грубить), не начнешь...(хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)”.

Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают **условно**, что его любят (или будут любить) “**только если...**”.

Потребность в любви удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Фразы-помощники: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я так рада тебя видеть», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе» и др.

Домашние задания.

В течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь посчитать, сколько раз вы обратились к ребенку с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или превышает количество положительных, то с общением у вас не все благополучно. Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день.

Урок 2. Помощь родителей. Осторожно!



Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!». Сразу возникает вопрос-возражение: легко следовать этому совету в спокойные моменты или если все идет хорошо. А если ребенок делает не так. Как быть в этих случаях?

Разные дети по-разному реагируют на родительские “не так”: Но все эти реакции показывают, что детям не по нраву такое обращение. В детстве у нас тоже много не получалось того, что сейчас вам кажется простым. И теперь мы навязываем эту “простоту” ребенку, которому на самом деле **трудно**. Это не справедливо и ребенок вправе на это обижаться.

Знание ошибок полезно и часто необходимо, но указывать на них нужно с особенной осторожностью. Не стоит замечать каждую ошибку, и обсудить ее нежно потом, в спокойной обстановке на фоне общего одобрения.

Домашние задания.

Задание один. Представьте себе круг дел, с которыми ваш ребенок в принципе может справиться самостоятельно, хотя и не всегда совершенно. Выберите из этого круга несколько дел и постарайтесь ни разу не вмешаться в их выполнение, несмотря на их результат. Особенно осадные ошибки, обсудите в спокойное время и подходящим тоном.

Урок 3. «Давай вместе!»



Другое дело, если ребенок натолкнулся на серьезную трудность, с которой он не может справиться. Тогда позиция невмешательства не годится, она может принести только вред.

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом: 1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. 2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Это правило используют, если ребенок либо прямо просит о помощи, либо жалуется, что у него «не выходит», что он «не знает как», либо вообще оставляет начатое дело после первых неудач. Очень хорошо начать со слов: «Давай вместе!». **Завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с мамой.**

Домашнее задание.

Предложите ребенку “Давай вместе!” делать какое-нибудь дело, которое не очень хорошо получается у него. Внимательно следите за моментами, когда можно ослабить ваше участие, но не делайте это слишком рано или резко. Обязательно отметьте первые, даже незначительные успехи ребенка.

Урок 4. «А если не хочет?»



Чаще корень негативного упорства и отказов лежит в отрицательных переживаниях. Это может быть проблема самого ребенка, но чаще она возникает между вами и ребенком, в ваших взаимоотношениях с ним. Главное условие - дружелюбный тон общения. Не следует занимать позицию над ребенком; дети очень к ней чувствительны. Бывает, родитель готов учить, помогать сколько угодно и за тоном своим следит, а дело все не идет. Такое случается с излишне заботливыми родителями, которые хотят для своих детей больше, чем сами дети. Здесь важно понять, что личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом. Позвольте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

Домашние задания.

Задание первое. Разделите лист вертикальной линией пополам. Слева напишите “Сам”, справа “Вместе”. Перечислите в них те дела, которые ребенок может делать сам, и те, в которых вы участвуете. Посмотрите, что можно из колонки “Вместе” перенести в колонку “Сам” уже сейчас, а что в ближайшем будущем.

Урок 5. Как слушать ребенка



Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать. Активно слушать ребенка — значит возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше и сам продвигается в решении своей проблемы.

Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Очень важно в беседе «держат паузу». Также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. Например: СЫН: он

отнял у меня машинку. РОДИТЕЛЬ: ты рассержен на него. СЫН: больше я туда не пойду. РОДИТЕЛЬ: ты не хочешь ходить в сад.

Домашнее задание.

Начните то же делать в вашем повседневном общении с ребенком: замечайте моменты его различных переживаний и называйте их в вашем обращении к нему. Не забывайте о повествовательной (не вопросительной) форме вашей реплики и о паузе после ваших слов.



Урок 6. Чувства родителей. Как с ними быть?

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. При этом, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите о СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении. «Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщением»: оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Высказывая чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. Например: ребенок шалил за столом и пролил молоко. «Я-сообщение»: Меня сердит, когда дети не слушают, что им говорят.

Домашнее задание.

Послушайте себя. Сначала не думайте, что ответить ребенку, а попытайтесь дать себе отчет в том, что вы пережили в каждом из проводимых ниже случаев и попытайтесь подобрать «Я-сообщение». Используйте «Я-сообщение» в разговоре с ребенком.



Урок 7. Как разрешать конфликты

Конфликты в семье неизбежны даже при самых хороших отношениях и дело вовсе не в том, чтобы их избегать или стараться замять, а в том, чтобы **правильно их разрешать**.

Неконструктивные способы решения конфликтов, это когда «выигрывает родитель». При таком раскладе, ребенок усваивает правило: «Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят и требуют родители». Также если «выигрывает только ребенок», дети растут эгоистами.

Конструктивный способ разрешения конфликтов: «Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок». Этот способ основывается на навыках активного слушания и «Я-сообщений».

Шаг 1: Прояснение конфликтной ситуации. Начинать надо именно с выслушивания!

Шаг 2: Сбор предложений начинается с вопроса: «Как же нам быть?».

Шаг 3: Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

Шаг 4: Детализация принятого решения.

Шаг 5: Выполнение решения, проверка. Не пеняйте ребенку при каждой неудаче.

Урок 8. А как насчет дисциплины?



Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их! Дети интуитивно чувствуют, что за родительским «нельзя» скрывается забота о них. Дети восстают не против самих правил, а против способов их внедрения.

Как найти пути к бесконфликтной дисциплине ребенка?

Правило 1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Правило 2. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Образ четырех цветных зон поведения ребенка:

1) в зеленую зону помещаем все то, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению или желанию.

2) Действия ребенка, в которых ему предоставляется относительная свобода, находятся в желтой зоне. Он может решать сам, но при условии соблюдения некоторых правил.

3) В оранжевой зоне находятся такие действия ребенка, которые в общем нами не приветствуются, но в виду особых обстоятельств допускаются.

4) В красной зоне находятся действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах.

Правило 3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Правило 4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

Правило 5. Требование сообщается один раз, тон должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Правило 6. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Урок 9. «Кувшин» наших эмоций



В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких людей. Рано или поздно ребенок начинает видеть себя таким, каким его видят другие. Каждым обращением к ребенку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто — о нем в основном. Наказания ребенок чаще всего воспринимает как сообщение: «Ты плохой!», критику ошибок — «Ты не можешь», игнорирование — «Мне до тебя нет дела» и даже «Ты нелюбим».

Ребенок сердится на маму: «Ты нехорошая, я тебя не люблю». Здесь скрывается боль, обида. В этом случае ребенка лучше всего активно послушать, угадать и назвать его «страдательное» чувство. Если постоянно ноет, просит внимания или, наоборот, постоянно не слушается, дерется, грубит... очень вероятно, что причина в неудовлетворении какой-то его потребности. В таком случае одного активного слушания недостаточно. Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности. “ Ты мне дорог, и у тебя все будет хорошо!”.

Материал подготовила: Ушакова Ю.А.