

«ОБЩАЕМСЯ С РЕБЁНКОМ ПРАВИЛЬНО».
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СЕКРЕТЫ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ.

Педагог-психолог Козырева Я.А.,
МБДОУ №7 «Вишенка», г. Протвино

В статье рассказывается об эффективных способах и средствах взаимодействия родителей с детьми в процессе общения. А так же описываются приёмы и методы позитивного семейного воспитания, позволяющие наладить и укрепить психологический климат внутри детско-родительских отношений.

"HOW TO COMMUNICATE WITH YOUR CHILD CORRECTLY".
PSYCHOLOGICAL SECRETS OF UNDERSTANDING BETWEEN PARENTS AND CHILDREN.

Kozyreva Y.

The article says about effective ways and means of interaction between parents and children in the process of communication. And also describes the techniques and methods of positive family upbringing, allowing to establish and strengthen the psychological atmosphere within the parent-child relationship.

Всегда довольно сложно овладеть навыками чего-либо, когда за плечами большой жизненный опыт. Особенно, непросто научиться позитивному общению со своим собственным ребёнком, какого бы возраста он ни был, ведь у каждой из сторон свои представления о взаимопонимании. Но как говорил великий педагог и ведущий новатор прошлого века В.А.Сухомлинский: *«От того, как прошло детство, кто вёл ребёнка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира - от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш»*. Поэтому в нынешнее непростое, стрессово-неустойчивое время, не лишним становится приобретение навыков позитивного семейного взаимодействия.

Понять ребенка или любого другого человека в общении, например, когда он сердит, обиделся, зол, раздражен или когда раздражены вы, очень сложно. Но существуют методы, способы и определённые психологические приёмы, которые помогают установить контакт и наладить взаимоотношения с окружающими.

I. «Активное слушание».

Одним из таких методов является «Активное слушание». Этот метод по-другому называется «эмпатическое», то есть сочувствующее слушание. Смысл его заключается в том, чтобы «возвращать» ребенку или взрослому в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Приемами активного слушания являются: пересказ, отражение чувств, уточнение, резюмирование/подведение итогов.

Психологи выделяют несколько правил активного слушания, главные из которых звучат следующим образом:

1.Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно так же, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени. Если же Вы родитель подростка, то присядьте с ним рядом, или встаньте на ступеньку, чтобы увидеть глаза любимого чада. Избегайте общаться с ребёнком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, работая за компьютером и пр. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и слышать.

2.Если вы беседуете с расстроенным или огорченным малышом, пришедшим из детского сада, или раздражённым девятиклассником, который не справился с контрольной по физике, ни в том, ни в другом случае не следует задавать неуместных вопросов. Желательно выждать некоторое время, а затем постараться построить диалог таким образом, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме, т.к. вопросительная форма не вызывает сочувствия. *Например: «Дочь: Не буду больше водиться с Машей!». Обычная ответная реакция мамы приблизительно следующая: «Почему, вы поссорились? Не поделили игрушки, она тебя обидела?»*. То есть родитель, как бы сам, додумывает за ребёнка вариант развития ситуации, истина которой может заключаться совершенно в другом. Например, в том, что мама Маши пришла на полчаса раньше и забрала девочку домой, а ваш ребёнок просто устал ждать. Поэтому в подобном случае, правильно было бы просто ответить дочери: *«Ты не нее обижена...»*. После чего ребёнок сам подскажет Вам истинную причину обиды на Машу.

Такой приём определённо непрост, но способствует установлению контакта, и повышает желание другого человека или ребёнка рассказывать о себе, поделиться своими чувствами. Если вдуматься, то дети, по сути, сообщают взрослым намного больше, чем просто слова или идеи. Очень важно уметь слушать собственные обращения к ребенку его ушами, смотреть на ситуацию его глазами, чувствовать его чувствами и переживаниями. Беседа по способу «активного слушания» многим из нас непривычна просто в силу сложившегося менталитета и культурных особенностей. Однако, овладев этим способом, вскоре можно обнаружить, что вам удастся правильно понимать своего ребёнка. А именно станет отчётливо видно, как: 1)Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделённая радость удваивается, разделённое горе уменьшается вдвое; 2)Дети, убедившись, что взрослые готовы их слушать, начинают рассказывать о себе всё больше и больше, тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений; 3)Ребёнок самостоятельно продвигается в решении своей проблемы.

II. Исключение высказываний, мешающих взаимопониманию.

Чтобы наладить более тесный и тёплый контакт с ребёнком, нужно постараться как можно меньше использовать выражения, которые являются противоположной стороной эмпатического слушания. Психологи выделили несколько

типов родительских высказываний, мешающих активному слушанию, на которые следовало бы обращать внимание при общении с детьми.

К ним относятся следующие:

- Приказы, команды. «Сейчас же перестань!». «Убери!». «Замолчи!»
- Предупреждения, предостережения, угрозы. «Если ты не прекратишь плакать, я уйду». «Еще раз это повторится, и я возьму за ремень!»
- Мораль, нравоучения, проповеди. «Ты обязан себя вести как подобает». «Ты должен уважать взрослых». «Кто тебе позволял так разговаривать с отцом?!»
- Советы, готовые решения. «Я бы на твоём месте дал сдачи!»
- Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции». «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки». «Сколько раз я тебе говорила!»
- Критика, выговоры, обвинения. «На что это похоже?!». «Опять все сделала не так!»
- Псевдо - похвала. Из разряда: «Ты у меня самый лучший, вот у Ивановых Петька бездарность»
- Обзывание, высмеивание. «Плакса-вакса». «Да не будь же ты такой размазнёй!»
- Догадки, интерпретации. «Небось, опять подрался». «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь»
- Выспрашивание, расследование. «Ну почему ты молчишь?». «Что же все-таки случилось, ты будешь отвечать или нет?»
- Отшучивание, уход от разговора. «Не до тебя». «Вечно ты со своими жалобами».

III. «Я - сообщения».

Следующий способ эффективной коммуникации – применение «Я - сообщений».

Существует две формы обращения к другому человеку: «ты – сообщения» и «я – сообщения». Ты - сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель. *Пример: «Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Прекрати это делать».* Каждое «ты - сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка. «Я» же сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. *Например, «Я очень расстраиваюсь, когда в комнате беспорядок, мне неприятно смотреть на беспорядок в комнате», «мне тяжело, приходя с работы и с порога приниматься за уборку»* и т.д.

Научиться посылать «я - сообщения» непросто, так же, как и активно слушать ребенка. Наиболее частая ошибка заключается в том, что, начав обращение к ребёнку с «я - сообщения», родители заканчивают «ты - сообщением». *Например: «Мне не нравится, что ты такая неряха!», «Мне не нравится, что ты все время разбрасываешь свои вещи».* Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные высказывания, неопределенные местоимения, обобщающие слова. *Например: «Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками».*

Для того чтобы сформировался навык правильного обращения к ребёнку в той или иной ситуации, нужно просто почаще вспоминать о правиле «я-сообщения».

Упражнение.

Среди предложенных ответов выберите тот, который больше всего соответствует «Я-сообщению».

Ситуация 1. Вы в который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», - и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

1. Да сколько же раз тебе надо говорить?
2. Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.(+)
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

В реплике 1 - типичное «ты-сообщение», фраза 3 начинается как «я-сообщение», а затем переходит в «ты-сообщение». Верно – 2.

Ситуация 2. У Вас важный разговор. Ребенок то и дело прерывает, отвлекает, не даёт сосредоточиться.

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.(+)
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?

«Я-сообщение» - фраза 1, остальные две – «ты сообщения». Хотя во второй фразе «ты» отсутствует, но оно подразумевается, читается «между строк».

Ситуация 3. Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе - следы чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»).

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?
2. Уберите за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.(+)

Верно последнее высказывание, так как именно оно обезличено.

IV. Правила - «помощники».

Чтобы сложилась модель правильного общения с собственными детьми, необходимо ежедневно взаимодействовать с ними на равных. Стараться не просто наблюдать и контролировать жизнь своих чад, но и активно поддерживать их начинания, какими бы непонятными или неприемлемыми они не показались изначально. В качестве ориентиров ниже приведены правила, которые часто служат своеобразными «палочками-выручалочками», помогающими вывести взаимопонимание с детьми на более гармоничный и позитивный уровень.

Эти правила звучат следующим образом:

1. Безусловно принимать своего ребёнка.
2. Активно слушать его переживания, и потребности.

3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе с ним.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется самостоятельно.
5. Помогать ребёнку, когда он просит.
6. Поддерживать его успехи.
7. Делиться своими собственными чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришёл. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший и др.
10. Обнимать ребёнка не менее 4 х, а лучше по 8 раз в день.

V. Правильная похвала

Ещё одним важным моментом «правильных», крепких, доверительных взаимоотношений внутри семьи, является адекватная родительская похвала. Да, да, именно этот аспект часто упускается из виду, когда необходимо оценить действие или поступок ребёнка. Многие родители в принципе не считают нужным хвалить, а между тем, именно похвала является важным индикатором самооценки ребёнка.

Итак, первое. Хвалить ребенка необходимо за конкретные действия. Стараться хвалить так, чтобы он понимал, что именно сделал хорошо и почему вообще это хорошо. Например, если малыша хвалят за то, что он нарисовал красивый рисунок, то нужно обратить внимание на детали: *«Такое облачко красивое у тебя получилось! А цветочек совсем как настоящий»*. Избегать фраз вроде: *«Ты такой молодец! Настоящий художник!»*. Даже обращенная к маленькому ребенку похвала должна быть адекватна ситуации. Важно хвалить действие, а не личность. Можно также указать на то, какую трудную задачу выполнил малыш, например: *«Это очень непросто — так точно изобразить велосипед»*.

Далее нужно помнить о том, что похвалу следует подкреплять невербальными компонентами: улыбкой, объятием, поцелуем. Малыш должен чувствовать, что вы искренне обрадованы его действием, а не похвалили его, только чтобы «отвязаться». К тому же психологи рекомендуют, как это уже было отмечено ранее, обнимать и целовать ребенка не менее четырех раз в день.

Третье, и очень важное правило похвалы, никогда не сравнивать ребенка с другими! Наверняка многие родители знают о том, насколько нежелательно сравнивать своих детей с детьми друзей и знакомых в тот момент, когда указывают на их ошибки и недостатки. С похвалой дела обстоят точно так же. Когда хвалишь ребёнка, не надо указывать на то, что он сделал что-то лучше Саши, Даши или Максима. Не стоит воспитывать в маленькой неокрепшей личности чувство «нездорового» превосходства.

Так же, не нужно хвалить за каждую мелочь, иначе смысл похвалы теряется, возникает риск того, что через некоторое время ребёнок будет ожидать поощрения, чуть ли не за каждое свое действие. А в случае, если не дожждётся, будет в недоумении и растерянности, или того хуже затаит внутри себя обиду.

Следующий момент – это, по возможности, стараться различать в похвале то, что ребенку удастся с легкостью, а что с трудом. Сильно не акцентировать внимание на природных данных (силе, выносливости, гибкости и т.п.). Напротив, нужно обращать внимание на достижения ребёнка, которые даются ему не без усилий и хвалить его каждый раз, когда он старается и не сдаётся.

Не надо обещать ребёнку, что из него вырастит великий певец, художник, танцор или спортсмен. Всегда необходимо думать о том, как в будущем он будет переживать, если грандиозные ожидания не оправдаются. Но это не значит, что нужно говорить ему: *«Тебе не добиться успехов в этом. У тебя нет способностей!»*. Если же всё-таки ребёнка уже похвалили за какое-то достижение, не следует через некоторое время пояснять ему, что на самом деле его успех был не так и велик.

И самое главное: *«Если вы не знаете, за что похвалить ребенка, придумайте это!»* - советует психиатр и психотерапевт В. Леви.

В заключении хотелось бы акцентировать внимание на том, что данные способы общения, используемые в практике семейного воспитания, не относятся к способам быстрого достижения практического результата. Назначение их несколько другое: установить контакт с ребёнком, улучшить взаимоотношения с ним, помочь ему в обретении самостоятельности и ответственности. А вот интуиция и любовь родителей к собственным детям, природные навыки и умения в вопросах воспитания, всегда помогут и подскажут, как сделать верные шаги на пути к гармоничному развитию внутрисемейных отношений.

Литература:

1. Арнаутова Е.П. Педагог и семья. – М.: Карапуз, 2002.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2007.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Чудеса активного слушания. – М.: АСТ, 2014.
4. Леви В.Л. Нестандартный ребёнок. – М.: Торобоан, 2007.
5. Смирнова Е.О. Проблема общения ребенка и взрослого в работах Л.С. Выготского и М.И. Лисиной. // Вопросы психологии. - 2007. - № 6.