

Информационный час для родителей **«Родители и дети: как лучше понимать друг друга?»**

Задумывались ли вы над тем, кем выступают для ребенка родители?

В младенчестве и раннем детстве лидирует функция эмоциональной поддержки ребенка. В позднем детстве родители должны больше стремиться к тому, чтобы быть властью, распорядителем благ для детей. В младшем школьном – родители служат образцом для подражания. А для старших детей – это друг и советчик.

Когда родители ожидают появления ребенка, обычно все ждут хорошего и надеются на лучшее. Но быть родителем никто не обучает. Тем более, как общаться со своим подрастающим ребенком. И вот он вырос, ему 3, 6, 9... лет и ведет он себя совсем не так, как бы хотелось – иногда не слушается, грубит, занимается чем-то своим, вместо уроков играет, школьная успеваемость все ниже... Что же происходит с нашим ребенком?

Однако каждый из вас может научиться строить партнерские отношения со своими близкими, улучшить взаимоотношения с детьми, научиться понимать и принимать себя и других - вот цель нашей сегодняшней встречи.

Как говорить с ребенком о его поведении

То, как вы сообщаете ребенку о его поведении, очень важно.

1. Постарайтесь, чтобы ребенок смотрел на вас.

Прежде всего, когда будете говорить с ним, постарайтесь, чтобы он смотрел на вас. Опыт показывает, что когда люди смотрят друг на друга в лицо, удается лучше понять собеседника.

2. Сами смотрите на ребенка.

Следите за тем, как он будет реагировать на ваши слова. Сосредоточьте на нем все свое внимание.

3. Говорите соответствующим ситуации тоном.

Тон вашего голоса должен соответствовать ситуации. Он должен быть твердым, когда вы будете говорить ребенку о необходимости изменить что-то в его поведении, и радостным и доброжелательным, когда будете хвалить его.

4. Выберите спокойное место.

Старайтесь, чтобы ничего не мешало вашему разговору. Найдите для этого тихое и спокойное место, где ничто не будет вас отвлекать.

А теперь давайте посмотрим, как одно и то же поведение можно описать в общих, неопределенных словах или точно и конкретно.

Пример неопределенного замечания: «Дима, почему при посторонних людях ты ведешь себя, как маленький?». А вот как можно было бы сказать то же самое, но гораздо конкретнее: «Дима, когда приходят гости, принято, что те, кто здесь живет их приветствуют. Пожалуйста, поздоровайся с гостями, а потом можешь заняться своими делами или играми».

Вырастет ли ребенок подготовленными к взрослой жизни, умеющим взаимодействовать в команде – во многом зависит от того, какая у вас семья, стиль взаимоотношений и как общаются члены семьи друг с другом и с ребенком. И сегодня мы познакомимся с некоторыми техниками воспитания и общения с ребенком, которые помогут не только сохранить взаимоуважение, стать семейным навыком умения слышать и понимать друг друга, но и стать для ребенка уроком конструктивного взаимоотношения с другими.

Шаги социального научения

Шаг 1. Опишите, что вы хотите. Прежде, чем сделать то, о чем вы просите, детям нужно понять, что от них требуется. Укажите конкретно, что вы от них ждете. Убедитесь, что дети вас поняли. (*«Дима, когда я зову тебя обедать, дай знать, что ты меня слышишь и сразу же приходи»*).

Шаг 2. Объясните причину (положительное для ребенка последствие). Ребенок должен понять, почему он должен делать так, а не иначе, чем правильное поведение лучше неправильного. Легче всего ребенку понять причины, имеющие непосредственное отношение к нему самому. Если просто скажете: «Делай это, потому что я так сказал», это будет не объяснением, а приказом, и ребенок не сможет увидеть связи между своими действиями и пользой, которую они должны принести. (*«Если ты придешь вовремя у тебя останется время поиграть после обеда»*).

Шаг 3. Потренируйтесь. (*«Давай попробуем. Что ты должен сказать и сделать, когда я тебя зову обедать?»*) Между тем, что человек знает, и тем, что умеет – огромная разница. Любое новое знание требует практики и тренировки. Вы можете рассказать своему сыну, как кататься на велосипеде, но это не значит, что он сразу же сядет и поедет. Точно так же вы можете объяснить дочке, как отделаться от забияки в классе, но она быстрее добьется успеха, если у нее будет возможность поупражняться в том, что следует говорить и делать в подобной ситуации. Практика необходима в любом деле. Детям не всегда хочется упражняться, если речь идет о каком-то совсем незнакомом деле. Однако тренировка необходима, чтобы преодолеть неловкость в незнакомой ситуации. Попробуйте обратиться к нему с такими словами: «Можешь ли ты показать, как ты собираешься справиться с такой-то ситуацией?», или «Хорошо, а что ты скажешь, если...». После того, как ребенок попробовал свои силы в новом деле, похвалите его за то, что у него получилось хорошо, и постарайтесь, чтобы он поупражнялся в том, что не совсем вышло. Не ждите, что все получится с первого раза.

Как остановить неправильное поведение

Шаг 1. Остановите неправильное поведение. Остановившая, вы помогаете ему сосредоточиться на том, о чем собираетесь говорить. Если неправильное поведение уже прекратилось, опишите его словами, например: *«Саша, уходя в магазин, я попросила тебя убрать одежду и поставить чистые тарелки в шкаф, а ты вместо этого играл со своими машинками»*.

Шаг 2. Сообщите негативное «последствие» такого поведения для ребенка. «Последствия» помогают детям установить связь между тем, что они делают, и тем, что получается в результате их действий. Можно сказать так: *«Поскольку ты не сделал того, что я просила, я хочу, чтобы после того, как ты уберешь свою одежду в шкаф и поставишь на место тарелки, ты еще повесил выстиранное белье. Только после этого ты можешь снова играть»*. Помните, что следует подбирать минимальное из всех возможных «последствий».

Шаг 3. Опишите, что вы хотите вместо неправильного поведения. Рассказывая ребенку о том, как он должен себя вести, будьте точны и конкретны. В нашем примере Саша не выполнил просьбу мамы. Мама может сказать сыну следующее: *«Саша, я хочу, чтобы в следующий раз, когда я буду тебя о чем-то просить, ты выполнял просьбы сразу же»*.

Шаг 4. Потренируйте с ребенком. (*«Повтори, как ты поступишь в следующий раз?»* *«Покажи (скажи), что ты сделаешь?»*) Практика помогает им запомнить, что нужно делать, чтобы избежать проблем.

Существует две формы обращения к другому человеку: **Ты – сообщения и Я - сообщения**. Американский психотерапевт Томас Гордон сделал примечательное наблюдение: оказывается большинство используемых взрослым замечаний это Ты – сообщения:

- "Ты ведешь себя как ребенок".

- "Тебе бы следовало это сделать".

- "Тебе должно быть это известно".

Ты - сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь бардак на своем столе», «...грязь в комнате», «Прекрати это делать», «Выключи музыку»).

Я - сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. "Я-сообщения" помогают ребенку расти, учиться брать ответственность на себя за свое поведение. "

- "Я не могу отдохнуть, когда ко мне лезут на колени".

- "Извини, я не хочу сейчас играть, я устал и мне надо полчаса отдохнуть".

Я - сообщения отличаются от Ты - сообщений тем, что позволяют выразить взрослому негативные чувства в необидной форме, поэтому энергия ребенка направлена не на то, чтобы обижаться, возмущаться, злиться, а на то, чтобы попытаться понять и принять сообщение. И заметьте, в Я – сообщении мы не затрагиваем личность ребенка. Представленная схема показывает, какую «шифровку» из сказанной фразы получает ребенок от родителя и как ее для себя расшифровывает при «Ты – « и «Я – сообщении».

Упражнение «Отработка навыков Я – сообщений»

Предлагаем вам потренироваться в применении Я – сообщений. Попробуйте переформулировать Ты – сообщения в Я – сообщения.

Примеры Ты – сообщений и Я – сообщений

1. Ну что у тебя за вид!

Я не люблю/мне не нравится, когда дети...

2. Перестань раскидывать вещи, где попало!

Мне трудно поддерживать порядок в доме, находить нужную вещь, когда в доме постоянно что-то валяется.

3. Ты не можешь тише? Убавь, наконец, свою музыку.

Меня очень утомляет громкая музыка.

Заметьте, как легко стать понимающим родителем и другом для ребенка, просто умея правильно говорить самому и слушать его.

Семья – это то, что удержит нас в шторм,
Ведь ей не страшны брызги жизненных волн,
Укроет от стужи и в дождь защитит.
Семья – наша крепость и верный наш щит.
Семья – это дети и брачный союз.
Что может сильней быть таких прочных уз?
Здесь каждый понятен и очень любим,
По-своему дорог и незаменим.
Желаем вам быть настоящей семьей,
Ведь здорово, если родные – с тобой!
Желаем единства всегда и во всём,
И счастье наполнит пусть ваш дружный дом!

Памятка для родителей

Дорогие мои родители!

1. Не балуйте меня, вы этим меня портите.
2. Не бойтесь быть твердым со мной.
3. Если вы будите давать обещания, которые не можете выполнить, это разрушит мою веру в вас.
4. Не делайте для меня или за меня то, что я в состоянии сделать сам.
5. Относитесь ко мне как к своему другу. Запомните, я учусь, подражая вам, а не подчиняясь нравоучениям.
6. Не ругайте на меня без повода, не срывайте на мне зло.
7. Не ругайтесь при мне, это травмирует меня.
8. Научитесь признавать свою неправоту, умейте попросить прощения у меня, если оказались не правы.
9. Чаще интересуйтесь моими делами и успехами.
10. Давайте чаще проводить вместе свободное время.
11. Не поднимайте на меня руку, это только озлобит меня и настроит против вас.
12. Никогда не говорите мне, будто вы совершенны и непогрешимы. А то это даст мне ощущение тщетности сравняться с вами.
13. Я вас люблю. Пожалуйста, попытайтесь ответить и мне любовью тоже.