

Азбука общения с ребенком

«Как слушать ребенка»

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

- Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно, чтобы ваши и его глаза находились на одном уровне.
- Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.
- Очень важно в беседе держать паузу (пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом).

Рекомендации:

В повседневном общении замечайте моменты различных переживаний ребенка: когда он расстроен, боится, не хочет, устал, увлечен, нетерпелив, рассержен, обижен, называйте их в вашем обращении к нему. Не забывайте о повествовательной (не вопросительной) форме ваших реплик и о паузе ваших ответов.

«Что нам мешает слушать ребенка»

Неудачные высказывания (наши автоматические реакции):

- Приказы и команды.
- Предупреждения, предостережения и угрозы.
- Мораль, нравоучения и проповеди.
- Советы и готовые решения.
- Доказательства, логические выводы, нотации и лекции.
- Критика, выговоры и обвинения.
- Похвала.
- Обзывания и высмеивания.
- Догадки и интерпретации.
- Выспрашивания, расследование.
- Сочувствие на словах, уговоры и увещевания.
- Отшучивание и уход от разговора.

Часто родители спрашивают: «Что делать, если ребенок настойчиво требует невозможного, при этом плачет, или очень расстроен?»

Ответ: «Попробуйте его активно послушать. Ваши первые фразы, в которых он увидит участие, могут несколько смягчить обстановку. Вслед за этим попробуйте помечтать вместе с ним о невозможном.

Когда дети и родители мечтают вместе, ребенок знает, что взрослый слышит и разделяет его чувства.

«Чувства родителей. Как с ними быть?»

Что же делать, когда родителей переполняют эмоции?

Правило №1: если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом это – «Я- сообщение» (мне не приятно, я

волнуюсь, я огорчен). Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, не для вас?

Правило №2: когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о ребенке и его поведении.

Правило №3: не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке, чтобы предупредить нежелательное поведение ребенка

Правило №4: чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка

«Если ему трудно»

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно ему помогите. Очень хорошо начать со слов «Давай вместе». Они открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний и увлечений:

- возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому;
- по мере освоения ребенком новых ему действий постепенно передавайте их ему.

Завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с вами. Опасности, которые вас подстерегают:

- слишком рано переложить свою часть действий на ребенка (приведет к потере желания заниматься этим делом);
- слишком долгое и настойчивое участие родителя (никакого развития самостоятельности и потеря желания).

Рекомендации:

1. Выберите для начала какое-нибудь дело, которое не очень хорошо получается у вашего ребенка. Предложите ему «Давай вместе!» Посмотрите на реакцию; если он проявит готовность, займитесь с ним вместе. Внимательно следите за моментами, когда вы можете ослабить ваше участие, но не делайте это слишком рано и резко. Отметьте успехи ребенка, поздравьте его, а заодно и себя!

2. Выберите пару новых дел, которые вы хотели бы, чтобы ребенок научился делать сам. Повторите предыдущую процедуру. Снова поздравьте с успехами его и себя.

3. Обязательно в течение дня поиграйте, поболтайте, поговорите по душам с ребенком. Чтобы время, проводимое с вами, было для него положительно окрашено.

«А если не хочет?»

В чем причина непослушания? Возможно в отрицательных переживаниях ребенка. Чаще они возникают из-за проблем во взаимоотношениях между вами и ребенком. Прислушайтесь к тому, как вы общаетесь с ним. Главное условие общения - дружелюбный тон. Ведь вместе- значит на равных.

Ребенок легче и быстрее учится организовывать себя и свои дела, если на определенном этапе ему помочь некоторыми внешними средствами соответственно возрасту (картинки для напоминания, схемы, инструкции).
Опасность: (причины конфликтов при попытке сотрудничать с ребенком) – стать излишне заботливыми родителями, которые хотят для своих детей больше, чем сами дети.

Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному интересу и желанию. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему (соответственно возрасту ребенка). Позвольте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взростеть, и становиться «сознательным».

Рекомендации:

1. Выберите одно из тех дел, на почве которых у вас с ребенком есть столкновения, которые, по вашему мнению, он может и должен выполнять сам.

2. Придумайте какое-нибудь внешнее средство, которое могло бы заменить ваше участие в том, или ином деле ребенка (схема, рисунок, картинка). Обсудите и обыграйте с ребенком это вспомогательное средство. Убедитесь в том, что ему удобно им пользоваться.

3. Возьмите лист бумаги, разделите его вертикальной линией пополам. Над левой частью напишите «Сам», над правой «Вместе». Перечислите в левой части те дела, которые ваш ребенок делает сам, в правой- те, в которых вы обычно участвуете (желательно это сделать вместе с ребенком). Потом, посмотрите, что из колонки «Вместе» в ближайшем будущем можно переместить в колонку «Сам». Обязательно отмечайте его успехи

Принимать ребенка - значит любить его, не за то, что он красивый, умный, способный и т.д., а просто так, просто за то, что он есть!

Что это означает:

- Ребенок должен чувствовать, что он вам нужен (об этом нужно чаще ему говорить);
- Ребенку нужен для гармоничного развития ваше принятие и эмоциональный отклик;
- Можно выражать свое недовольство отдельными поступками ребенка, но не самим ребенком;
- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства;
- Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическими, иначе оно перерастет в неприятие его.

Рекомендации

1. Подсчитайте, сколько раз в течение двух-трех дней вы обратились к своему ребенку с радостным, эмоциональным высказыванием, а сколько с критикой, замечанием, упреком. Положительного должно быть больше.

2. Обнимайте своего ребенка не менее четырех раз в день (утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считается).

3. Выполняя предыдущие задания, обратите внимание на реакции ребенка, и свои чувства тоже. Они изменились?

Что, если ребенок не слушается, или делает «не то»? Указывать на ошибки с особой осторожностью:

- Не замечать каждую ошибку;
- Ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом;
- Замечания нужно делать на фоне общего одобрения;
- Не вмешиваться в дело, которым занят ребенок (если это не опасное занятие), если он не просит о помощи. Своим невмешательством вы будете развивать уверенность в своих силах и самостоятельность.

Рекомендации

1. Представьте себе круг дел, с которыми ваш ребенок в принципе может справиться самостоятельно, хотя и не всегда совершенно.
2. Для начала выберите из этого круга несколько дел и постарайтесь ни разу не вмешаться в их выполнение. В конце одобрите старания ребенка, несмотря на результат.
3. Запомните две-три ошибки ребенка, которые показались вам особенно досадными. Найдите спокойное время и подходящий тон, чтобы поговорить о них.