



Рекомендации для родителей.

**Правильное общение с
ребенком - залог
гармоничного развития
личности.**





Стиль общения родителей с ребенком влияет не только на развитие личности, но и на психическое и физическое развитие.

Главный принцип правильного стиля общения – это гуманистический подход к воспитанию ребенка и человеческим взаимоотношениям. Он противостоит авторитарному стилю воспитания детей, который долгое время бытовал в наших школах и семьях. Гуманизм в воспитании основан прежде всего на понимании ребенка – его нужд и потребностей, на знании закономерностей его роста и развития личности.

В основе новых навыков общения лежат принципы: уважение к личности ребенка, признание его прав на собственные желания, чувства и ошибки, внимание к его заботам, отказ от родительской позиции «сверху».



БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ -

Главный принцип, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными.



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!

Потребность в любви, в принадлежности, то есть в нужности другому – одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение - необходимое условие нормального развития ребенка! Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, просто хороший: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Мне хорошо, когда мы вместе».

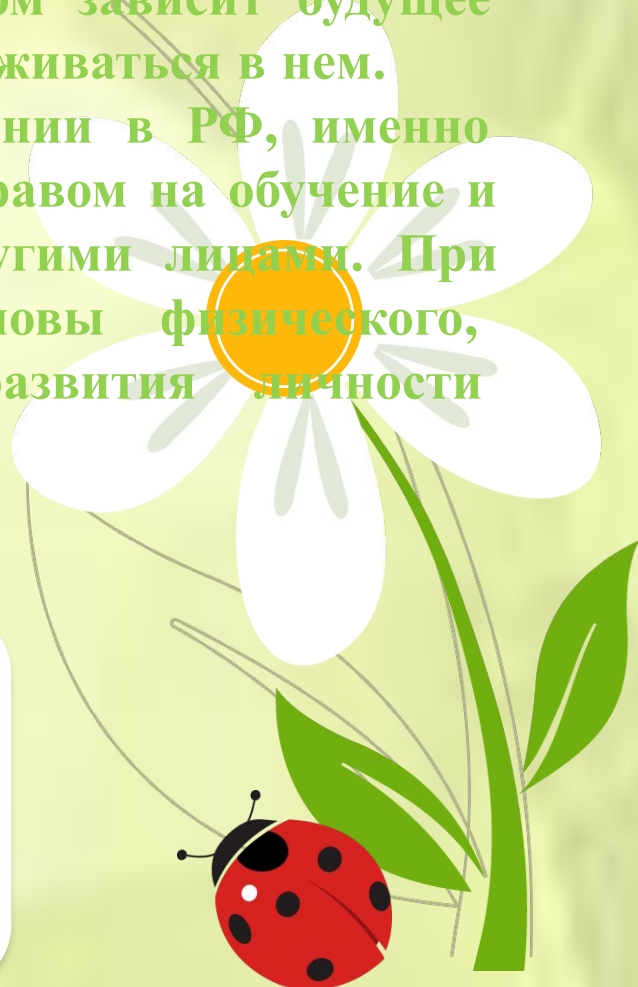
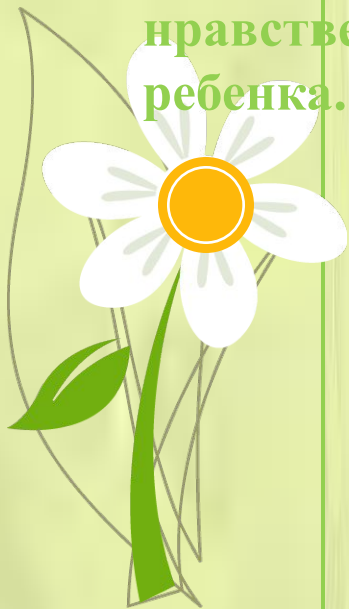
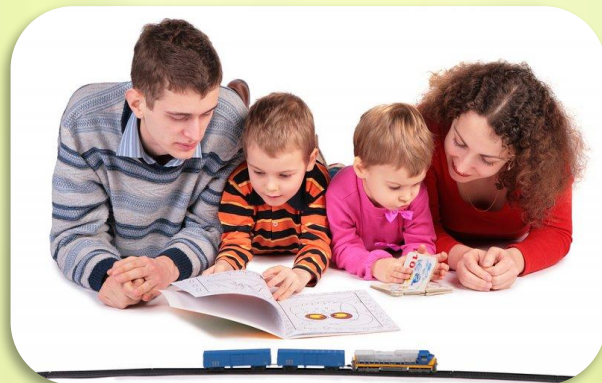




СЕМЬЯ

– это первый социальный институт, в котором рождается ребенок и с которым ему приходится взаимодействовать всю жизнь, начиная с малых лет. Важно понять, что именно от родителей и их способностей построить добрую атмосферу в семье и эффективное общение с ребенком зависит будущее детей, их адаптация в обществе и умение уживаться в нем.

Согласно новому Закону об образовании в РФ, именно родители обладают преимущественным правом на обучение и воспитание своих детей перед всеми другими лицами. При этом родители обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.



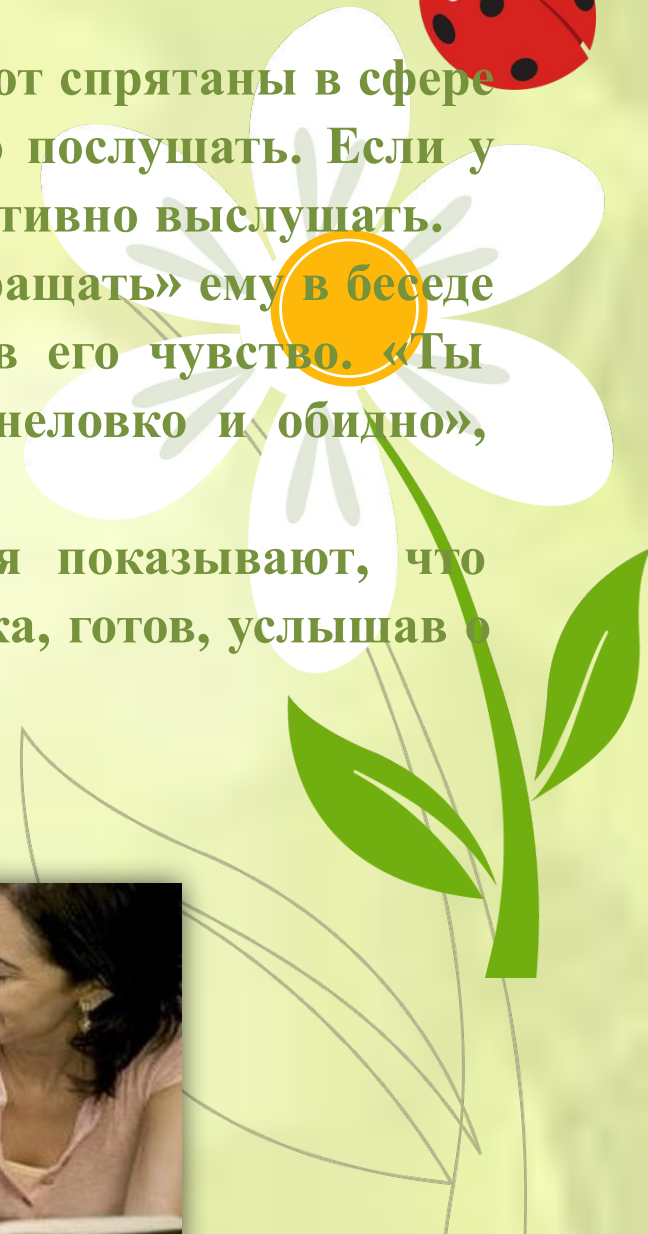
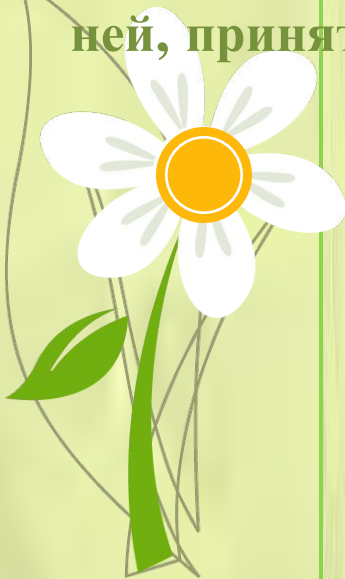
Активное слушание. Что это?



Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. В таких случаях лучше всего его послушать. 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. «Ты очень огорчен и рассержен», «Было очень неловко и обидно», «Тебе больно, ты рассердилась».

Ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов, услышав о ней, принять ее.





Несколько правил активного слушания.

1. **Повернитесь лицом к ребенку**, очень важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький возьмите его на колени. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его выслушать и услышать.

2. Не следует задавать вопросов, если вы беседуете с **огорченным** или **расстроенным** ребенком. Желательно, что ответы звучали **в утвердительной форме**. Фраза, оформленная как вопрос, не выражает сочувствия.

3. Очень важно в беседе **«держать паузу»**. После каждой реплики лучше помолчать. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и полнее почувствовать, что вы рядом.

4. В вашем ответе иногда полезно повторить то, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом **обозначить его чувство**.





Рассмотрим типы традиционных родительских высказываний – настоящих помех на пути активного слушания ребенка.

1. **Приказы, команды:** «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Замолчи!», «Чтобы я больше этого не слышал!»
2. **Предупреждения, предостережения, угрозы:** «Если ты не прекратишь плакать, я уйду!», «Еще раз повторится, и я возьмусь за ремень!», «Смотри как бы не стало хуже!»
3. **Мораль, нравоучения, проповеди:** «Ты обязан вести себя как подобает», «Ты должен уважать старших», «Каждый человек должен трудиться». Моральные устои воспитываются не словами, а атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, родителей.
4. **Советы, готовые решения:** «А ты возьми и скажи...», «Почему бы тебе не попробовать...», «По-моему нужно пойти и извиниться...», «Я бы на твоём месте сдачи дал».
5. **Доказательства, логические доводы, нотации, лекции:** «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Сколько раз тебе говорила, не послушался – пеняй на себя».





6. Критика, выговоры, обвинения: «Опять все сделала не так», «Все из-за тебя», «На что это похоже», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты...».

7. Обзывание, высмеивание: «Плакса-вакса», «Не будь лапшой», «Ну просто дубина», «Какой же ты лентяй».

8. Догадки, интерпретации: «Я знаю, это все из-за того, что...», «Небось опять подрался», «Я все равно вижу, ты меня обманываешь».

9. Выспрашивание, расследование: «Нет, ты все-таки скажи», «Что же случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты опять получил двойку?», «Почему ты молчишь?»

10. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания: «Я тебя понимаю», «Я тебе сочувствую» (слишком формально). «Успокойся», «Не обращай внимания», «Перемелется, мука будет» (пренебрежение к заботам ребенка, приуменьшение его переживаний).

11. Отшучивание, уход от разговора: «Как много между нами общего», «Отстань», «Не до тебя», «Вечно ты со своими жалобами».





Правила, которыми нужно руководствоваться, когда вы хотите наладить отношения с ребенком.

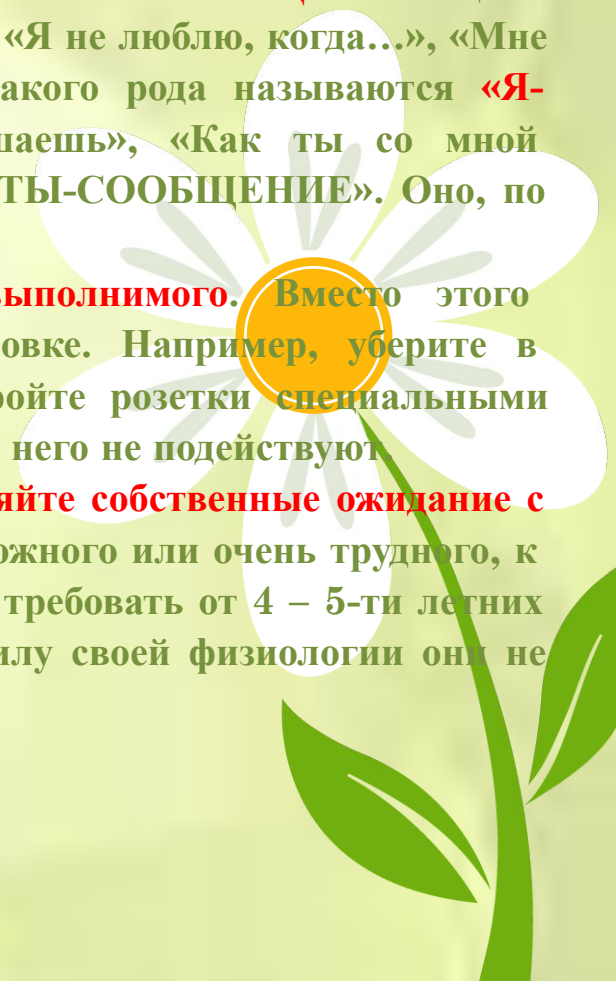
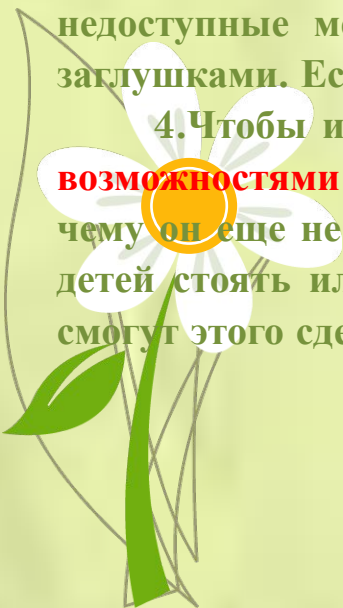


1. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, **сообщите ему об этом**. Не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении.

2. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от **ПЕРВОГО ЛИЦА**. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении. «Я не люблю, когда...», «Мне трудно, когда...», «Меня очень утомляет...». Высказывания такого рода называются **«Я-СООБЩЕНИЯМИ»**. Можно было бы сказать «Ты мне мешаешь», «Как ты со мной разговариваешь», «Ты такая неряха». Это высказывание типа **«ТЫ-СООБЩЕНИЕ»**. Оно, по сути, содержит в себе выпад, обвинение, критику в адрес ребенка.

3. Не требуйте от ребенка **невозможного или трудновыполнимого**. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке. Например, уберите в недоступные места все бьющиеся или ценные предметы, закройте розетки специальными заглушками. Если ребенок еще мал, никакие доводы и запреты на него не действуют.

4. Чтобы избежать лишних конфликтов и проблем, **соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка**. Бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить свои ожидания. Не стоит требовать от 4 – 5-ти летних детей стоять или сидеть неподвижно долгое время, так как в силу своей физиологии они не смогут этого сделать.





Конструктивный способ разрешения конфликтов: «Выигрывают обе стороны: и родитель и ребенок».



Первый шаг: прояснение конфликтной ситуации. Родитель должен активно выслушать ребенка, то есть обязательно озвучить желание, потребность или затруднение ребенка. После этого родитель говорит о своем желании или проблеме, используя форму «Я-сообщения».

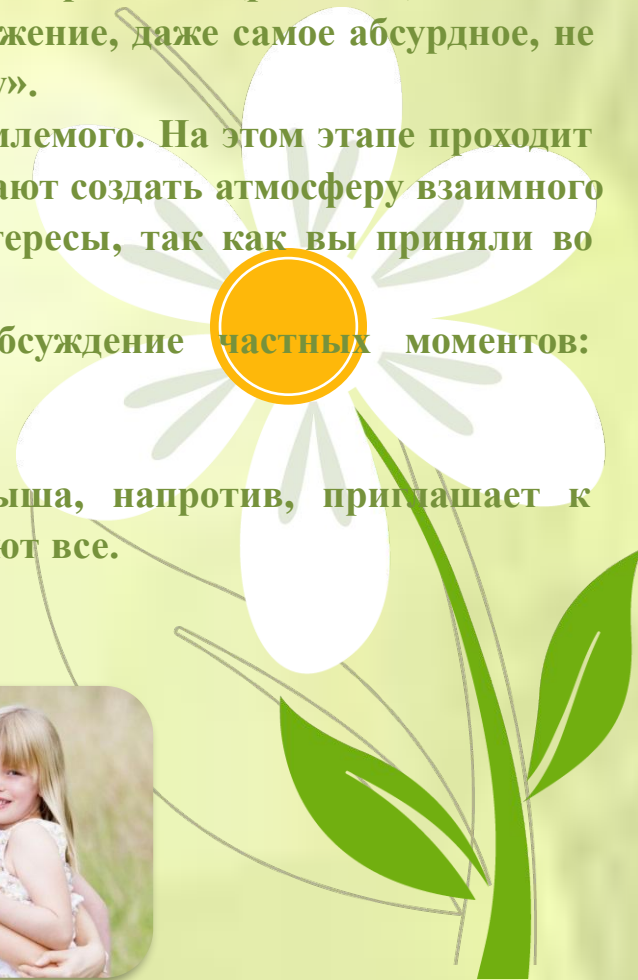
Второй шаг: начинается с вопроса «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?», «Как нам поступить?». Дать возможность ребенку первому предложить решение (решения) и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно его предложение, даже самое абсурдное, не отвергается сразу. Просто все решения собираются «в корзинку».

Третий шаг: оценка предложений и выбор наиболее приемлемого. На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. Предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения, а это значит, что ребенок будет уважать ваши интересы, так как вы приняли во внимание его.

Четвертый шаг: детализация принятого решения. Обсуждение частных моментов: научить, показать, записать.

Пятый шаг: выполнение решения, проверка.

Этот способ никого не оставляет с чувством проигрыша, напротив, приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.





ДИСЦИПЛИНА И ПОСЛУШАНИЕ.

Как найти пути к бесконфликтной дисциплине?

Правило первое: Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Попустительский стиль воспитания недопустим, так как родители начинают идти на поводу у собственного ребенка.

Правило второе: Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предохраняет от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», то есть авторитарного стиля общения.

Правило третье: Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. Например потребности в движении, активности, познании, исследовании, пробовании своих сил. Запрещать подобные действия – все равно что пытаться перегородить полноводную реку.

Правило четвертое: Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой. Мама говорит одно, папа другое, бабушка третье.

Правило пятое: Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

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



ЗОНА РАДОСТИ – ЭТО «ЗОЛОТОЙ ФОНД» ВАШЕЙ ЖИЗНИ С РЕБЕНКОМ!

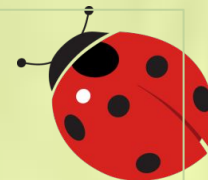


Имейте запас больших и маленьких семейных праздников. Придумайте несколько занятий или несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать ЗОНУ РАДОСТИ.

Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает ничего плохого.

Отменяйте их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте их отменой по мелочам.





Непослушных детей не бывает, есть дети, которые нуждаются в помощи!

Трудных детей, а тем более детей, «отбившихся от рук», принято обвинять. В них ищут злой умысел, порочные гены и т.п. На самом деле в число «трудных» попадают дети не «худшие», а особенно **чувствительные и ранимые**. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных нагрузок и трудностей, реагируя на них гораздо раньше и сильнее, чем дети более устойчивые.

Отсюда следует вывод: **«трудный ребенок»** нуждается только в **помощи** – и ни в коем случае не в критике и наказаниях. Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики.



Основные причины серьезных нарушений поведения детей.



- 1. Борьба за внимание.** Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить (более легкий) – непослушание.
- 2. Борьба за самоутверждение** против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «Я САМ» двухлетнего малыша сохраняется в течении всего детства, особенно обостряясь у подростков. Смысл такого поведения (упрямство, действия наперекор, своеволие) для ребенка – отстаивать право самому решать свои дела, и вообще, показать, что он личность. И неважно, что решение может быть ошибочным или неудачным, зато оно свое, а это главное!
- 3. Желание отомстить.** Дети часто бывают обижены на родителей. Причины могут быть разные: внимание к младшим детям, расход родителей, ребенка отлучили от семьи (положили в больницу, увезли к бабушке), родители постоянно ссорятся. В глубине души ребенок переживает, страдает, а на поверхности – все те же протесты, непослушание. «Вы сделали мне плохо и я вам сделаю плохо!»
- 4. Потеря веры в собственный успех.** Происходит это из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу «Нечего стараться, все равно ничего не получится». А внешним поведением он показывает: «Мне все равно», «Ну и пусть буду плохой».



Причины негативных эмоций.



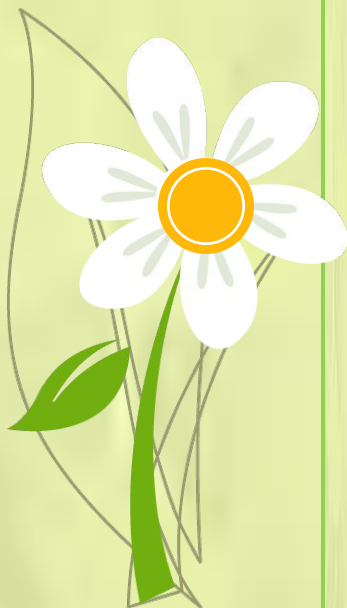
Гнев, злость, агрессия – эти чувства можно назвать разрушительными, так как они разрушают самого человека, его психику, здоровье, его взаимоотношения с другими людьми. Они постоянные причины конфликтов, порой материальных разрушений и войн. Отчего же возникают эти неприятные эмоции?



Психологи отвечают неожиданно: гнев – чувство вторичное, и происходит он от переживаний совсем другого рода, таких как **боль, страх, обида**. Старший брат нападает на младшего, которого, как ему кажется, родители любят больше. Агрессия – результат невысказанной боли и обиды.

Причины возникновения боли, обиды, страха – **в неудовлетворении потребностей**.

За любым негативным переживанием мы всегда найдем какую-нибудь нереализованную потребность.





Потребности, которые связаны с общением, с жизнью человека среди людей:



1. Чтобы его любили, понимали, признавали.
2. Чтобы он был кому-то близок и нужен.
3. Чтобы у него был успех - в делах, учебе, на работе.
4. Чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.
5. Важно чувство самоценности (самооценка).

Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него. Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности. «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришел», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «У тебя все получится», «Давай (посидим, поделаем...) вместе», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Ты мой хороший!»





ПОМНИТЕ



Каждым обращением к ребенку – словом, делом, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, о своем состоянии, но и всегда о нем, а часто – в основном о нем!

От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «Я – ХОРОШИЙ», а от сигналов осуждения, недовольства, критик – ощущение «со мной что-то не так», «Я – плохой»,





ЛИТЕРАТУРА.



1. Общаться с ребенком. Как?/Ю.Б. Гиппенрейтер – Москва: АСТ, 2013.
2. Интернет-ресурс: <http://mirmystic.com/forum/viewtopic.php?p=67505>
3. Фото с сайтов:

http://myltik-fan.ru/soveti_psigologa/1943-kak-obschatsya-s-rebenkom.html

<http://mirmystic.com/forum/viewtopic.php?p=67505>

<http://kemerovonews.ru/2012/12/06/page/7/>

<http://marafet.org/rechevov-razviti-rebenka-do-3-x-let.html>

<http://handpicture.bm360test.ru/>

<http://sidorovods.jimdo.com/>

<http://shkoladetei.ru/3651-chto-delat-esli-rebenok-3-let-ne-slushaetsya.html>