


*Родитель и ребёнок:  
общение  
на «языке принятия»*



*Педагог-психолог  
Боева Е.В.*


*В. Иванов*



- 
- *Мы все хотим взаимопонимания, такого общения, которое приносит позитивные эмоции, удовлетворения.*
  - *Открытость в общении, поддержка – залог близких, теплых отношений.*

- *Иногда, мы, родители, в силу разных причин, бываем недостаточно внимательны или категоричны, слишком уверены в правоте своей родительской позиции.*
- В. Киселёв*





*Ребенок учится общаться в семье, подражая нам, родителям. А нам нужно и важно быть со своим ребенком просто рядом, просто общаться, наблюдать – какой он, рассказывать о себе, переживать что-то вместе, делиться опытом и слушать, как он делится своими переживаниями... Рядом с ребенком можно быть настоящим. Он не ждет идеального родителя. Он ждет взрослого, которому можно довериться. Он естественно и просто входит в отношения, если ему это позволяет родитель.*

*А мы, взрослые, имеем возможность совершенствовать свой навык общения. Ведь продуктивному общению можно научиться, как и любому другому навыку*





*Существует «ЯЗЫК ПРИНЯТИЯ», когда ребенок (и взрослый тоже) чувствует и понимает, что его ПРИНИМАЮТ. Такое общение связано с переживанием теплых чувств, позволяет быть ближе к своему ребенку, принимать его таким, как он есть, т. е. безусловно.*

*В. Кудрявцев 09*



**Говорить на «ЯЗЫКЕ ПРИНЯТИЯ» - это значит:**

**•Оценивать поступок, а не личность:**

*оценка поступка ("Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками") и оценка личности ("Ты очень жадный мальчик").*

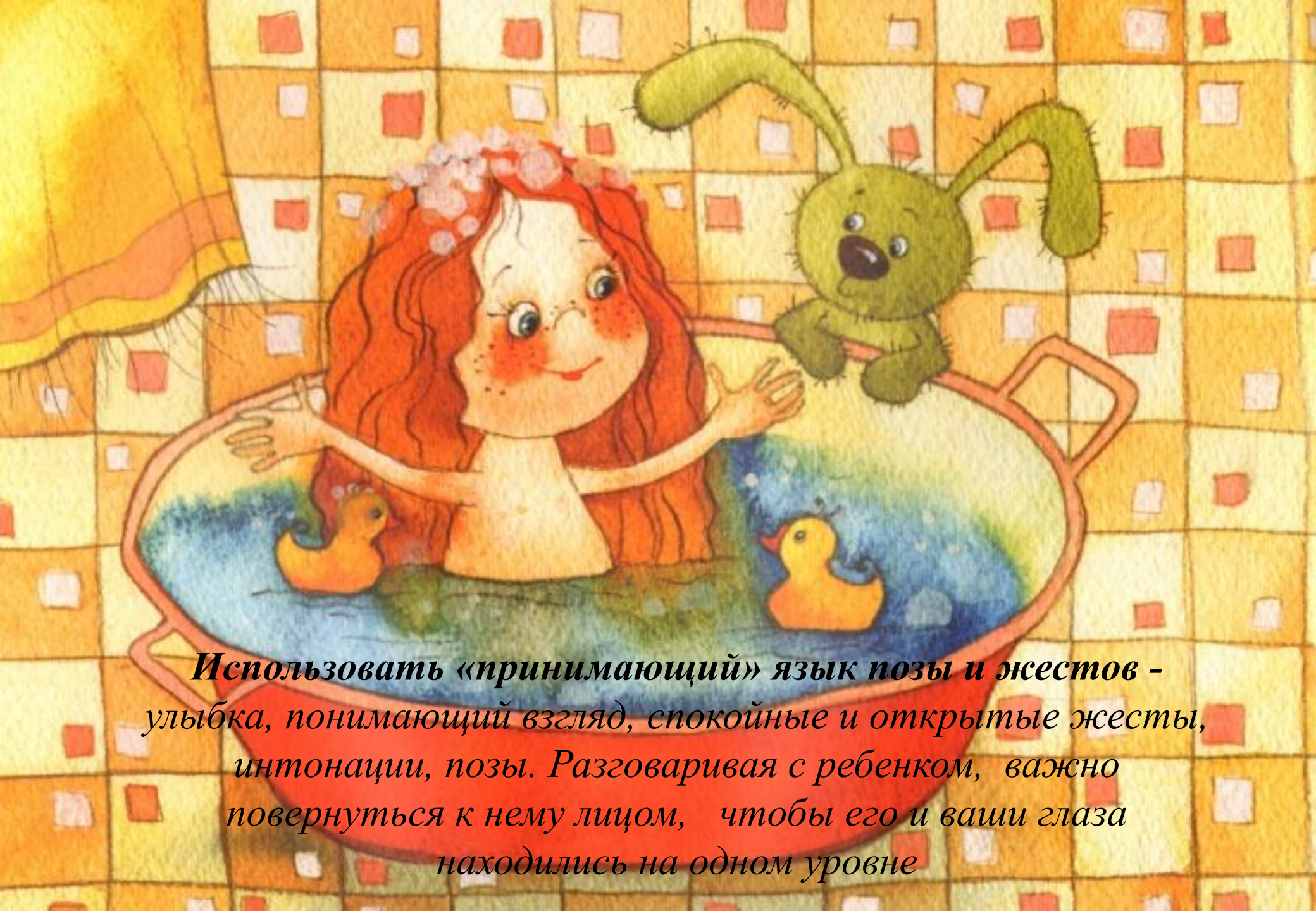




- **Говорить на "временном", а не на "постоянном" языке:**  
временный язык ("Сегодня у тебя это задание не получилось")  
и постоянный язык ("У тебя никогда ничего не получается как следует").







*Использовать «принимающий» язык позы и жестов - улыбка, понимающий взгляд, спокойные и открытые жесты, интонации, позы. Разговаривая с ребенком, важно повернуться к нему лицом, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне*



*Использовать в речи  
Я-СООБЩЕНИЯ вместо ТЫ-СООБЩЕНИЙ:*





**ТЫ-СООБЩЕНИЯ** часто вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель.

Примеры **ТЫ-СООБЩЕНИЯ**: "ты всегда оставляешь грязь в комнате", "ты никогда не выносишь мусор", "прекрати это делать".

**Я-СООБЩЕНИЯ** позволяют оказывать влияние на ребенка, если нужно изменить его поведение. Позволяют сохранять хорошие отношения.

**Я-СООБЩЕНИЕ** состоит из трех основных частей:

1. Событие (когда..., Если...): Когда я вижу грязные руки,
2. Ваша реакция (я чувствую...): У меня мурашки по спине бегают"
3. Предпочитаемый вами исход (мне хотелось бы, чтобы...; Я предпочел...; Я был бы рад...) Мне бы хотелось, чтобы ты мыл руки перед едой.

В общении можно использовать не полную форму я- сообщения, а укороченную: "мне хотелось бы, чтобы мы договорились о том, кто выносит мусор".

Первоочередная цель **Я-ВЫСКАЗЫВАНИЙ** - не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности; в такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее.



**Важно владеть техниками «слушания» - уметь слушать и слышать другого.**

Слушание разделяют на **пассивное, активное и эмпатическое слушание.**

**Активное слушание** подразумевает заинтересованное, неравнодушное отношение к собеседнику. Мы как бы транслируем ребенку: «Я слушаю...это интересно...я хочу тебя понять...», задаем уточняющие вопросы, парафразы по типу: «Правильно ли я понял(а), что...?» (активное слушание – это в первую очередь отражение услышанной информации).





**Пассивное слушание** - это минимум ответных реакций, так называемые «угу-поддакивания» («ага», «угу», «да-да», «ну», «я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. В состоянии сильного эмоционального возбуждения ребенок не очень хорошо понимает, что ему говорят. Для него в данный момент важно, что его просто слушают. Важно дать ему понять, что он не один, что его слышат, понимают и готовы поддержать.





*Эмпатическое слушание – понимание чувств собеседника и сопереживание ему, ведь говорят, что разделенное горе уменьшается вдвое, а разделенная радость вдвое увеличивается (отражение чувств).*





*Когда ребёнок расстроен, обижен, потерял надежду, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже, когда он очень устал, первое что нужно сделать – это **дать понять, что мы, родители, знаем о его переживании (или состоянии), «слышим» его, отражаем, т.е. «возвращаем» ему в беседе то, что он нам поведал, при этом, обозначив его чувства; описываем то, что видим, а не ругаем или критикуем.***





*Общаясь с ребенком, важно делиться и своими чувствами и переживаниями. Уже маленькому ребенку можно сообщать о своих чувствах: «Мама грустит!», а также о своих границах: «Мама отдыхает! А ты пока играешь с няней».*

*Это очень нужно ребенку. Таким путем он узнает, что у другого человека тоже есть чувства и потребности. Причем это понимание рождается в чистом опыте переживания, без пассивно-агрессивного посыла по типу: «Когда же ты отстанешь от меня?» или «Что тебе еще не нравится?».*





**Положительный эффект от ТАКОГО общения будет обязательно! (проверено на собственном опыте)**

**Исчезает или, по крайней мере, сильно ослабевает отрицательное переживание ребёнка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделённая радость удваивается, разделённое горе уменьшается вдвое.**

**Ребёнок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе всё больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.**

**Ребёнок сам продвигается в решении своей проблемы.**

**Ребенок учится и сам довольно быстро начинает активно слушать взрослых, негативных реакций по отношению к родителям становится значительно меньше.**

**Мы, взрослые, становимся более чувствительными к нуждам и горестям ребёнка, легче принимаем его «отрицательные» чувства, лучше его понимаем.**

*В. Киселёв*



*В итоге – больше положительных эмоций и удовлетворения от общения. Ребенок получает конструктивный опыт взаимоотношений, что имеет огромное влияние на становление его личности, на его самопринятие, общение с другими.*

• *Ребенок, который получил доброжелательное отражение, знает – какой он, и принимает себя. Его не так-то легко одурачить тем, что кто-то назовет его плохим.*

• *Ребенок, которому родители прямо сообщали о своих чувствах и обозначали границы, умеет быть в отношениях.*

• *Ребенок, рядом с которым были ответственные родители, на власть которых он мог опереться, ощущает базовое доверие к миру.*

*В. Киворин 10*





*Спасибо за внимание!*



*В. Кислицына*