

*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.

Говорить на «ЯЗЫКЕ ПРИНЯТИЯ» - это значит:

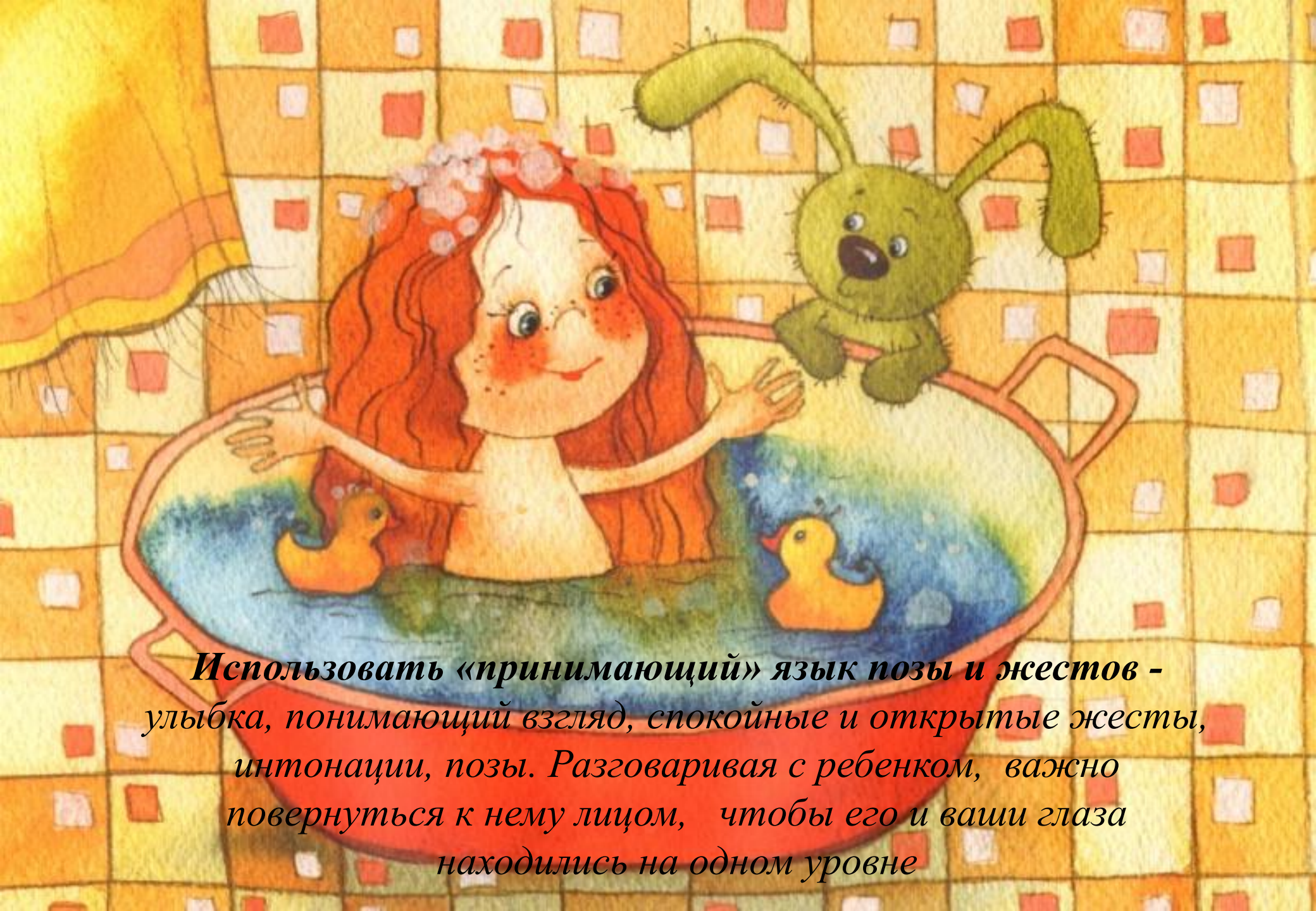
•Оценивать поступок, а не личность:

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. Киворши 10

Спасибо за внимание!



В. Кислицына