**Как общаться с ребенком**

*Посейте поступок – пожнете привычку,*

*посейте привычку – пожнете характер,*

*посейте характер – пожнете судьбу.*  
**У.Теккерей**

Существует общий принцип, без соблюдения которого все попытки наладить общение с ребенком оказываются безуспешными. Принцип этот – безусловное принятие ребенка. Что он означает?

***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 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, что он просто хороший. Делать это можно  разными способами: приветливым взглядом, ласковым прикосновением, словами. Известный семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужны не менее восьми объятий в день! Не только ребенку, но и взрослому. Ребенку необходимы такие знаки безусловного принятия, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Принятие другого человека таким, каков он есть, - это важный фактор при установлении взаимоотношений, которые помогут другому человеку расти, развиваться, конструктивно меняться, учиться решать проблемы. Почему принятие ребенка взрослыми оказывает такое сильное положительное воздействие на детей и подростков? Это не все понимают. Многие родители и учителя полагают, что если принимать ребенка, то он будет оставаться таким, какой он есть. Таким образом, многие взрослые слишком доверяют *языку непринятия.*

**Язык непринятия: 12 барьеров общения.**  
Эти 12 видов сообщений ведут к блокированию дальнейшего общения; они замедляют, тормозят или полностью останавливают двусторонний процесс общения, который так необходим при оказании помощи детям в разрешении проблем.  
Вот пять типичных ответов педагогов и родителей, сообщающих непринятие проблемы ребенка.

1.       **Приказы, команды, указания.**

Пример: «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Замолчи!», «Чтобы я этого больше не слышал!», «Перестань жаловаться и заканчивай работу».

2.       **Предупреждения, угрозы, предостережения.**

Пример: «Если ты не прекратишь, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз повторится, и я тебя накажу», «Не сделаешь, пеняй на себя».

3.       **Мораль, нравоучения, проповеди.**

Пример: «Ты обязан вести себя, как подобает», «Ты должен уважать взрослых», «Каждый должен трудиться», «Учение – это твоя работа».

4.       **Советы, выдвижение готовых решений**.

Пример: «А ты возьми и скажи…», «Я бы на твоем месте …», «Тебе нужно пойти и извиниться».

5.       **«Чтение лекции», нотации, логические доводы.**

Пример: «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорили! Не послушался – пеняй на себя», «Пора бы знать, что…», «Если будешь таким тихоней, то…»

*Следующие три группы сообщают осуждение, оценку, унижение. Многие  взрослые уверены, что ребенку принесет пользу указание на его ошибки, недостатки, глупое поведение. (Увы, это  заблуждение!)*

6.       **Критика, выговоры, обвинения.**

Пример: «На что это похоже!», «Все из-за тебя», «Ты просто откровенно ленишься»,  
«Опять все сделал не так!»

7.       **Обзывание, наклеивание ярлыков, стереотипная характеристика, высмеивание.**

Пример: «Ну, просто дубина!», «Не будь лапшой», «Плакса», «Ты ведешь себя как девочка», «Тупица и лентяй»», «Тихоня».

8.       **Догадки, интерпретации, диагнозы**.

Пример: «Ты просто хочешь отделаться от этого задания», «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь», « Небось, опять подрался», «Я вижу тебя насквозь»,  «Я знаю, это все из-за того, что…».  
Два следующих вида сообщений – это *попытки*взрослых сделать так, чтобы ребенок почувствовал себя лучше, чтобы проблема ушла, или отрицать само наличие проблемы.

9.       **Похвала, согласие, выдача положительных оценок.**

Пример: «Молодец!», «Ты самый умный в классе!», «Ты просто гений!», «Ты самая красивая!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».

10.    **Успокаивание, сочувствие на словах, уговоры, утешение.**

Пример: «Успокойся», «Не обращай внимания», «У всех так бывает», «Ты не первый переживаешь это», «Это не так трудно, как тебе кажется».  
Следующая группа сообщений – самая распространенная. Используются с целью решить проблему ребенка за него.

11.    **Расспрашивание, расследование, допрос**.

Пример: «Нет, ты все-таки скажи», «Почему молчишь?», «Что все-таки случилось? Я все равно узнаю!», «Почему опять получил двойку?».  
Следующая группа сообщений используется, чтобы уклониться, «отделаться» от проблемы ребенка.

12.    **Отшучивание, уход от разговора с помощью юмора, сарказма, развлекания.**

Пример: «Давай поговорим о чем-нибудь веселом», «Ты что, встал не с той ноги?»  
«Давай вернемся к нашему уроку», «Пустяки, дело житейское».

**Язык принятия: что использовать вместо 12 барьеров общения?**

Принятие другого человека таким, какой он есть, - это важный фактор при установлении взаимоотношений, которые помогут  другому человеку расти и развиваться. Это один из простых и прекрасных парадоксов жизни: когда человек чувствует, что другой его действительно принимает таким, какой он есть, тогда он оказывается способным начать движение, начать думать.

Принятие – это плодотворная почва, которая позволяет крошечному семени стать цветком. Принятие дает возможность юному человеку реализовать свой потенциал.

К сожалению, педагоги и родители больше доверяют языку непринятия. Они считают, что наилучший способ оказания помощи подрастающему поколению – это говорить ему, что ты не принимаешь в нем сегодня. Но вспомним старую истину: «Говори ребенку почаще, что он плохой, и он наверняка станет плохим». Часто дети становятся тем, чем они, по словам взрослых, являются.

**Как установить контакт с ребенком?**

1.       *Пассивное слушание, или****молчание***. Молчание – золото, как гласит старая мудрость. Но это и большая сила. Оно приглашает обеспокоенного человека говорить о том, что его беспокоит; оно помогает выплескиванию чувств и эмоций; оно способствует исследованию им самим более глубоких чувств; оно говорит о способности помочь ему.

Молчание – это обладающее большой силой невербальное сообщение, которое способно вселить в ребенка уверенность в том, что его принимают и ободрить на все большую откровенность.

2.       *Действенные ответы, не содержащие сведений.* Это невербальные и вербальные сигналы, показывающие, что вы действительно настроены на слушание:

○    *кивки головой, наклон вперед, улыбка, сдвижение бровей и др.*

○    *звуки «угу», «о-о», «да-да», «я понимаю» и др*

3.       *«Отворяющие ключики*». Иногда нужно ободрить ребенка, чтобы он начал говорить. Помогут такие фразы:

*«Ты хотел бы что-то сказать об этом?»*  
*«Это интересно, не хочешь ли ты продолжить?»*  
*«Чувствуется, что ты очень переживаешь из-за этого»*  
*«Не хочешь ли ты рассказать об этом?»*  
*«Мне интересно, что ты говоришь».*  
Эти три способа слушания необходимы для установления контакта, но являются пассивными и не дают подтверждения того, что слушающий понял говорящего.  
Самым эффективным является следующий способ установления контакта – «активное слушание».

4.       *Активное слушание.* Когда ребенок расстроен, обижен, огорчен, потерпел неудачу, устал, нужно дать ему понять, что вы знаете о его переживании (состоянии), «слышите» его. Для этого лучше всего назвать  его чувство или переживание.

Активно слушать – значит возвратить ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначить его чувство.  
Пример. Сын: Он отнял мою машинку!  
Мама: Ты очень огорчен и рассержен на него. (сравните: Пустяки, поиграет и отдаст!)  
Сын: Больше я не пойду в школу!  
Мама: Ты больше не хочешь ходить в школу. (сравните: Как это не пойдешь?!)

Некоторые важные особенности активного слушания.

*Во-первых,*обязательно повернитесь к ребенку лицом. Очень важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Помните, что ваше положение и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его услышать.

*Во-вторых,*если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы  ваши ответы звучали в *утвердительной форме*.

Пример. Сын: Не буду больше водиться с Петей!  
Отец: Ты на него обиделся. (Сравните: Что случилось? Вы поссорились?)  
Дело  том, что фраза-вопрос не отражает сочувствия. Ребенок может подумать, что вас интересуют только факты.

*В-третьих,* очень важно в беседе «держать паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать Пауза помогает ребенку разобраться в своих переживаниях и одновременно почувствовать, что вы рядом.

*В-четвертых*, иногда полезно повторить фразу ребенка, немного изменив ее, а потом обозначить чувство.

Пример. Сын: Не буду больше водиться с Петей!  
Отец: Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного).  
Сын: Да, не хочу…  
Отец: Ты на него обиделся…(обозначение чувства).

*Положительные результаты активного слушания:*

1.       Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребенка: разделенное горе, как известно, вдвое меньше.

2.       Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе больше: иногда разматывается целый клубок проблем и огорчений ребенка.

3.       Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

4.       Дети сами довольно быстро начинают активно слушать взрослых.

5.       Взрослые замечают, что со временем начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться на ребенка, т.е. изменяются сами.

**В помощь активному слушателю.**

*Родителям необходимо научиться предугадывать возможную реакцию ребенка на произнесенную фразу и правильно самим отвечать на проявления детских чувств.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуация и слова ребенка** | **Чувства ребенка** | **Ваш ответ** |
| 1.Сегодня, когда я выходил из школы, какой-то мальчишка выбил у меня портфель, и из него все высыпалось. | Огорчение, обида | Ты очень расстроилась, и тебе было обидно |
| 2. Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись. | Неловкость, обида | Тебе было очень неловко и обидно. |
| 3. Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную | Радость, оживление | Здорово! Я вижу, что ты очень рад. |
| 4. Вы всегда ставите ему хорошие оценки, а мне – плохие. | Огорчение, обида | Ты обижен, что я не ставлю тебе хороших оценок. |
| 5. Петров списал и получил «5», а я сделал сам, и Вы мне поставили «3». | Непонимание, огорчение, обида | Я несправедливо оценила работы. Ты хочешь, чтобы я исправила оценки. |
| 6. Я дал игру поиграть Вове, а он ее порвал. | Огорчение, обида | Ты обижен, что Вова небрежно обращался с твоей игрой. |

Что делать, если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания?  
А как быть нам, взрослым, со своими собственными чувствами, вызванными поведением ребенка? Что делать, когда нас переполняют эмоции?

Правило 1. *Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания – сообщите ему об этом.*  
*Ни в коем случае не стоит держать отрицательные и сильные чувства в себе, молча переносить обиду, гнев, сохранять спокойный вид при*сильном*волнении.*

Правило 2. Когда вы говорите о своих чувствах, *говорите от первого лица.*Сообщите о себе, о своем переживании, а не о его поведении, т.е. используйте Я-СООБЩЕНИЕ.

Таблица 2. Сравните два вида сообщений.

|  |  |
| --- | --- |
| **ТЫ-СООБЩЕНИЕ** | **Я-СООБЩЕНИЕ** |
| 1. Ну что у **тебя** за вид! | 1. **Я не люблю**, когда дети ходят растрепанные и грязные. |
| 2. Перестань тут ползать**, ты** мне мешаешь! | 2. **Мне** трудно заниматься делом, когда под ногами кто-то ползает. |
| 3. **Ты** не мог бы сделать музыку потише! | 3. **Меня**очень утомляет громкая музыка. |

ТЫ-СООБЩЕНИЕ воспринимается ребенком как обвинение, критика, угроза.  
Я-СООБЩЕНИЕ предоставляет возможность детям узнать нас поближе, узнать наши чувства и причину нашего раздражения.

**Как похвалить ребенка?**

Почему похвала классифицируется как барьер общения? Нас всегда учили использовать похвалу для того, чтобы стимулировать и поощрять хорошее поведение. Похвала повсеместно признана в школах, семьях, на рабочих местах как мощное средство мотивации (Хвали их, и они будут работать как одержимые).  
Чтобы понять кажущееся противоречие, нужно увидеть тонкое, но важное различие между *похвалой и одобрением* или *похвалой и поощрением.*  
В похвале всегда есть момент оценки. А чем плоха похвала-оценка?

*Во-первых*, когда взрослый часто хвалит, ребенок быстро начинает понимать: где похвала, там и выговор. Хваля в одних случаях, его осудят в других.  
*Во-вторых*, ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее и в итоге выполнять работу ради похвалы.  
*В-третьих*, он может заподозрить, что вы неискренни, т.е. хвалите его из каких-то своих соображений.

Существуют и другие выводы относительно роли похвалы:

●      Когда проблема ребенка связана с ним самим, например, он чувствует себя несчастным и неудовлетворенным самим собой, уши его оказываются глухими для похвалы, и он может подумать, что взрослый его не понимает.

●      Когда похвала используется взрослым осознанно и намерено, как прием воздействия на ребенка, чтобы он избрал поведение, «желательное» для взрослого, ребенок воспринимает такую похвалу как неискреннюю, используемую в манипулятивных целях.

●      В классе похвала, адресованная одному учащемуся (или нескольким), часто воспринимается как отрицательная оценка остальных. Более того, отдельный учащийся, который привык к тому, что его часто хвалят, может почувствовать себя отрицательно оцененным, когда он не получает похвалу в свой адрес.

***А как же реагировать на успехи или правильное поведение ребенка?***

●      Лучше всего выразить ему свои чувства, используя при этом местоимения «я», «мне» вместо «ты» (Я-СООБЩЕНИЕ вместо ТЫ-СООБЩЕНИЯ): «Я очень рада», «Мне понравилось», «Мне очень приятно» и др.

●      Важно научиться оценивать дело, действие ребенка, а не его самого: «Прекрасная работа», «Хорошее решение», «Оригинальная идея».

●      Можно соединить оценку дела с выражением своих чувств: «Хорошая работа, я рада», «Отличное выступление, мне понравилось», «Нестандартное решение, я восхищен». Заметим, во всех фразах *не содержится местоимение «ты*»: «я рад за *тебя»*, «мне понравилось*твое* выступление», «я восхищен *твоим*решением».

*(Использованы статьи  Ю,Б.Гиппенрейтер, Г.Марасанова)*