**«Я и мой ребёнок: счастье быть вместе»**

***«Хороший родитель тот, у которого хорошие дети»***

**Характеристики дисфункциональной семьи**

Функция семьи заключается в создании психологически комфортного пространства, где каждый член семьи счастлив, ему хорошо…

Дисфункциональные семьи:

* Отсутствие теплоты во взаимоотношениях;
* Жесткий контроль вместо доверия;
* Интерес к поступкам и следствиям, а не к чувствам ребенка;
* Отсутствие интереса к ребенку как к личности;
* Низкая самооценка, негативное прогнозирование;
* Стремление скрыть свои ошибки, или найти им оправдание;
* Отсутствие правил и обязанностей или недопустимо большое количество прав и обязанностей;
* Отсутствие психологически безопасного пространства;
* Отсутствие или нарушение семейных ритуалов.

Необходимые шаги, для того чтобы семья была функциональной:

1. Безусловная любовь;
2. Доступность;
3. Признание и поддержка;
4. Родительский авторитет;
5. Ответственность ребенка за свою жизнь;
6. Ответственность родителей перед собой за свою жизнь.

**Безусловная любовь**

Недопустимые выражения в отношении детей: «Уйди от меня, я тебя не люблю!», «Если ты не сделаешь …, я тебя не буду любить!» и т.д.

*Совет:* Чтобы каждый член семьи чувствовал себя комфортно его надо не менее 4-х раз в день поцеловать, не менее 8-ми раз надо обнять, ему регулярно надо слышать простые слова «любимый мой», «как здорово, что ты у меня есть», «как я люблю тебя» и т.д.

**Доступность**

Как бы не были заняты родители у них хватит время, чтобы уделить его ребенку.

Абсолютное большинство родителей оказываются доступными для своих детей, когда они совершат что-нибудь «плохое».

Традиционно типичная реакция родителей на хорошее поведение детей: «Что ты натворил?», «Что тебе от меня надо?», «Надо же!!!».

Поэтому у большинства детей складывается мнение: ***если хочешь получить внимание родителей, надо сделать что-то плохое***.

*Совет:* Надо уделять максимум внимания своим детям. Не обращать внимание на что-то «плохое», что сделали члены вашей семьи. Надо находить то что они сделали хорошее.

**Признание и поддержка**

Чего категорически делать не надо (НЕЛЬЗЯ!):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Типы высказываний*** | ***Чувства ребенка*** | ***Что хочет сделать ребенок, его реакция*** |
| 1 | Приказы, распоряжение | Обида, унижение, оскорбление, ощущение незначимости. | Противостояние, упрямство, противоборство. |
| 2 | Угрозы («если ты не прекратишь…», «если ты не сделаешь, то …» и т.д.) | Страх, унижение, ощущение несостоятельности, брошенности. | Взрослые загоняют ребенка в угол, он начинает вести себя еще хуже. |
| 3 | Морального нравоучения | Ощущение скуки. | Ребенок хочет скорее уйти. |
| 4 | Доказательство, логические доводы | Ощущение скуки, непонятности, раздражения. | Ребенок хочет скорее уйти. |
| 5 | Догадки, интерпретации («Я знаю откуда ветер дует» и т.д.) | Страх, растерянность, озлобленность, негодование, возмущение. | Ребенок начинает врать, изворачиваться. |
| 6 | Выспрашивание, расследование («Что произошло?») | Страх, тревога. | Скрытность, изворотливость. |
| 7 | Сочувствие на словах, высказывание («Не плач, успокойся», «Ой, не так уж и больно») – прямое игнорирование чувств ребенка. | Огорчение, обида, злость. | Ребенок проявляет агрессию по отношению к родителю. |
| 8 | Сравнение с другими детьми | Ощущение нелюбви и брошенности. | Ребенок начинает проявлять агрессию к сравниваемому ребенку. |
| 9 | Лишение будущего, негативное пророчество | Свою ничтожность, обиду, злость, негодование. | Ребенок начинает проявлять самозащиту. |
| 10 | Советы | Раздражение, ощущение непонятности. | Ребенок замыкается в себе, перестает разговаривать. |
| 11 | Насмешки, оскорбление | Злость, обида и т.д. |  |
| 12 | Похвала, оценка |  |  |

Что можно: Активное слушанье

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Слушаем ребенка, пытаемся понять | Ослабевает негативное чувство, чувствует дружескую поддержку. | Отношения между родителем и ребенком становятся доверительными. Активное слушанье дает ребенку быть импатильным по отношению к родителю, следовательно ребенок сам приходит к мнению. |
| 2 | Для себя внутренне называем это чувство внутренним |
| 3 | Говорим ребенку об этих чувствах |

В 100% случаях вопросы не конструктивные.

Приемы использования в активных слушаниях:

1. Демонстрация ребенку, что я здесь, я слушаю («Угу!», «Неужели?», «Вот это да?», «Рассказывай, я хочу это услышать», «Мне важно услышать это» и т.д.).
2. Интерпретация, когда ребенок не говорит о чувствах. Не бойтесь не попасть в точку в чувствах.
3. Просто повторение.
4. Перефразирование.
5. Нельзя слушать «на бегу», должно быть выделено время.

Родитель должен принять чувства какими бы тяжелыми они не были. Когда мы слушаем должны находиться на уровне глаз ребенка. Выдерживаем паузу, но не затягиваем.

Ошибки при активном слушанье:

1. Стремление манипулировать детьми.
2. Хлопанье дверью (набор приемов).
3. Родитель – попугай (прием повторения).
4. Активное слушанье в неправильный момент.
5. Ребенку нужна информация, а не поддержка.

**Признание и поддержка**

Делегирование – передача дел родителя к ребенку.

Правильное делегирование (из пользы дела; чтобы поддержать ребенка):

* Поддержать ребенка («Принять ответственность легко, нести трудно»).
* При передачи полномочий надо добиться того, что надо добиться.
* Надо определить какие финансовые, организационные, человеческие ресурсы есть у ребенка в выполнении дела.
* Проговорить, что произойдет в случае положительного выполнения дела и в случае провала.
* Делегировать обязанности не через кого-то, а кому-то.
* Когда ребенок хорошо справляется надо это отметить.
* Если справляется плохо надо поделить ответственность.

**Родительский авторитет**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Давление на ребенка. Родительский авторитет основан на страхе ребенка. Ребенка всегда преследует чувство негодования. |
|  | Давление со стороны ребенка. Ребенок чувствует превосходство над родителем. |
|  | Между родителем и ребенком всегда происходит взаимопонимание. |

Существует шесть шагов беспроигрышного метода разрешения затруднения.

1. Необходимо выбрать удобное время для обсуждения (обязательно надо выслушать предложение ребенка).
2. Идентифицировать, т.е. определить в чем состоит конфликт.
3. Вместе с ребенком генерировать устранение конфликтов.
4. Определить выбор наилучшего решения.
5. Выработка оптимальных путей воплощение решения в жизнь.
6. Договариваться о тех санкциях, которые будут применены за невыполнение (отслеживается оценка того как решение работает).

***«Я – высказывание»*** - эта техника дает возможность поделиться собственными высказываниями.

1. Я объективно описываю ситуацию (максимально рекомендуется убрать эмоции относительно этой ситуации: когда кричишь, орешь).
2. Описывает чувства, которые испытывает говорящий (раздражение, злость, отчаяние).
3. Описывает причины возникновения этих чувств.
4. Выражает просьбу о правильном поведении.
5. Ценность «Я – высказывания» состоит в следующем, что эта техника не содержит конфликта.
6. Нет обвинения в адрес другого человека, следовательно нет необходимости защищаться.
7. Родители становятся ближе к своим детям через чувства, которые становятся доступными детям.
8. Дети становятся более искренними в выражении своих чувств.
9. Без приказа, унижений ребенок думает, как поступить с нашими чувствами.

Возможна реакция «Ну и что!», потому что ребенку безразличны чувства родителей, а также поведение типа «Как всегда» - смысл слов не доходит до детей.

Ошибки в использовании «Я – высказывание»:

1. «Я – высказывание» звучит как «Ты – высказывание» («Я чувствую, что ты безразличен к тому, что я чувствую», «Я чувствую, что ты неряха»).
2. Использование гнева, как средство манипулирования другим человеком (ребенок не выполняет просьбы). Когда дали волю гнева, хотим вызвать у партнера стыд, вину и он будет вести себя по-другому.
3. Сообщение о чувствах не соответствующей интенсивности («Мне не нравится, как ты ударяешь брата ракеткой»). Нужно адекватно объяснить чувства.

**Ответственность ребенка за свою жизнь**

1. Внутри себя создать ощущение спокойствия (аутогенные тренировки).
2. Необходимо знать, что большинство детей, которые доставляют родителям беспокойство во взрослении становятся добропорядочными людьми.
3. «Мы не одиноки» - большинство семей испытывают трудности.
4. В воспитании очень важно ориентироваться на отдаленные цели.

Необходимо составить перечень событий жизни ребенка (могу ли я повлиять на эту ситуацию, располагаю ли я реальной властью, чтобы изменить эту ситуацию; но все же большинство событий жизни ребенка влияет на жизнь родителей). Далее происходит передача ответственности ребенку за события его жизни.

Родителю необходимо принять то, что он не может повлиять на события жизни ребенка. Необходимо воздерживаться одной мысли, что мой ребенок достаточно жизнеспособен, чтобы самостоятельно распорядиться своей жизнью.

Чтобы передать ответственность ребенку, необходимо составить алгоритм передачи. Например: *«Сама я беспокоилась и сердилась по поводу пропусков твоих занятий в школе. Я долго думала об этом и поняла, что поступала глупо. Я не могу заставить пойти тебя в школу, и это твое дело, так как это влияет на твою жизнь. И я поняла, что ты можешь принимать правильные решения относительно занятий в школе. С сегодняшнего дня я не буду вмешиваться в твои решения, чтобы ты не решил. Я по прежнему буду интересоваться твоими делами и помогу тебе, если ты об этом попросишь. Но в общем это твое дело! Что касается меня: я не хочу содержать иждивенца; я не хочу, чтобы в моем доме были посторонние люди во время занятий в школе.»*

Чувство родителей в этой ситуации – тревога, страх, паника, ужас, протест.

Чувство ребенка в этой ситуации – радость, страх, паника. Действия детей: начинают вести себя еще хуже, чтобы вернуть контроль над собой.

Когда родитель сталкивается с поведением ребенка безответственным, он должен отвлечь внимание на приятное ему дело. Родители могут обратить внимание ребенка на его поступки, только тогда, когда не обращать внимание уже невозможно. Например: *«(Имя ребенка), звонила твоя учительница и сообщила мне, что ты пропустил(а) два занятия…!»* В виде «Я – высказывания» надо сказать о тех чувствах, которые родитель испытывает после прошедших событий. Родители могут описать ребенку последствия, которые могут быть после его поведения. Картинки несостоятельного будущего можно «рисовать» самые страшные. Большинство детей не испытывают победных чувств, ребенок не знает как себя вести. Родители могут предложить помощь только раз. В виде «активного слушанья» понять чувства ребенка.

Надо помнить, что передавать ответственность необходимо по мере возможности. Когда ребенок привык к одной ответственности можно передать другую.

**Ответственность родителей перед собой за свою жизнь**

Мои обязанности по отношению к ребенку состоят в следующем:

* Помочь определиться в жизни;
* Хорошее питание;
* Теплый дом;
* Забота о ребенке;
* Воспитание и т.д.

Обязанности ребенка по отношению ко мне состоят в следующем:

* Помогать по дому;
* Хорошо учиться;
* Уважать меня и т.д.

Нам надо позаботиться о том, чтобы наши отношения представляли «улицу с двусторонним движением».

Я имею право на: уважение, здоровье, любовь, личное пространство, хобби и т.д. права, какими бы они справедливыми не казались, может дать только сам человек себе. Необходимо подвести ребенка к тому, что родитель тоже имеет право на заботу.