"Как общаться с ребенком".

Ни для кого не секрет, что ребенок в раннем возрасте развивается путем подражания. "Ребенок- зеркало семьи". И если существует у него проблема, то необходимо разбираться взрослым в себе, в своих особенностях поведения. Общение – процесс двусторонний . Невозможно изменить кого-то, не меняясь самому. Семья включает супружеские и детско-родительские отношения.

Воспитание- это договор между родителями и детьми, базирующийся на семейных ценностях и устоях, инструментами поддержания которого, на мой взгляд, наиболее эффективными по воздействию являются подражание, стимуляция поощрением и постановка границ дозволенного. А за нарушение которого вводятся санкции.

Такие инструменты позволяют ребенку развиваться и лучше адаптироваться.

Ребенок рождается с набором генов и под воздействием особого воспитательного стиля родителей развиваются определенные черты характера , формируются привычки.

 Прежде, чем познакомиться с некоторыми приемами и техниками эффективного общения необходимо остановиться на наиболее часто встречаемых ошибках взаимодействия родителей и детей.

Наиболее распространенные ошибки поведения родителей.

1. Неконгруэнтность родительского поведения. Конгруэнтным поведение считается, когда наблюдается полное соответствие между его мыслями, чувствами и внешним проявлением. Всегда ли мы говорим о чем думаем и покзываем о, чт чувствуем? Печально то, что привычку "играть роль"мы переносим и на отношения с собственными детьми. При этом дети всегда это чувствуют, хотя и не понимают. Однако есть такая защитная реакция мозга: если к нему поступает противоречивая информация- он просто игнорирует наиболее нессоглассованную ее часть. Пример: ребенок в школе сажал деровья, испачкался. рассказывает дома. Мама говорит,что рада за него. Но лицо озабочено.Ребенок считывает "разрывную" информацию. Он не понимает, что мама им восхищается. а закрепляется информация о негативном эмоциональном мамином состоянии. Именно поэтому дети часто перестают слышать своих родителей - срабатывает защитная реакция. А со временем дети перестают им верить.

2. Неосознанный отказ сообщать ребенку о своих чувствах.

Пример с ребенком первоклассником. Маме надо было бы сказать о своем волнениив связи с опозданием и беспокойстве - успеет ли выстирать и высушить одежду к утру. Тогда бы реакция была бы конгруэнтной. А потом бы вместе полюбовались деревом. И это была бы настоящая радость. Благодаря обмену чувствами мы приближаемя к "диалогу по душам". Не стоит стесняться слов, обозначающих чувства "Я грущу", "Я волнуюсь"...

3. Нестойкое эмоциональное отношение со стороны родителей, особенно матери. Имеется ввиду непоследовательность для ребенка эмоциональных проявлений, когда одобрение или нарекание зависят от настроения кого-то из родителей, а не от поступков ребенка. Пример: В хорошем настроении капризы ребенка переносятся, не обращаются на них внимание с ребенком играют, доброжелательны с ним. А когда настроение портится у родителя, то ребенка наказывают за те же капризы. И ребенок недоумевает от этого, не знает чего ожидать. Ребенок приходит к выво ду, все что с ним происходит на эмоциональном уровне зависит не от него самого, а от непонятных ему внешних событий. Кроме того ребенок воспринимает неконтролируемую эмоциональность как норму.

4. Чрезмерное использование слов "надо", "ты должен", "ты обязан". Эти слова как правила вызывают раздражение. Постоянное их использование и более ничего делают жизнь ребенка сложной. Данные установки не позволяют в будущем ребенку быть более гибким в поведении, адаптироваться к меняющимся условиям жизни. Кроме того формирует невротический склад личности. Лучше чаще использовать более гибкие установки, просьбы "Следует", "у нас принято", "я прошу", "Я хотел(а) бы", "было бы лучше, если ..".

5. Уверенность , что родитель понимает ситуацию лучше, чем ребенок. Родители не дают ребенку обаготить свой опыт. Родители иногда не могут на самом деле знать ситуацию целиком не присутствуя при ней. Иногда родители пытаются уберечь от ошибок ребенка. Но рассказать об ошибках можно, но совершать их или нет -решение самого ребенка.

6. Попытка поддержать в глазах ребенка образ человека, который не ошибается и всегда все знает. Во-первых такое поведение неконгруэнтно. Во-вторых вера ребенка в образ родителя-супермена - может способствовать снижению его собственной самооценки. Искренность в отношениях с ребенком - намного большая ценность, чем искусственно созданный образ "правильного родителя" .

 Чего больше выхотите для своего ребенка? Счастья? Любви? Морального и материального благополучия? И обязательно здоровья?

 Такие понятные человеческие желания. Своим поведением, своими требованиями, каждодневными реакциями одобрения - неодобрения родители закладывают основу, базовую модель будущей жизни ребенка, формируют его здоровый образ жизни. Ведь здоровый образ жизни - это намного шире, чем заезженное не пить, не курить и заниматься спортом. Давно подмечено, что человек здоров, когда он счастлив.

Человек здоров и счастлив, когда живет в согласии с самим собой и сокружающим миром.

 Такая простая и сложная формула. Только вот надежду, что ею овладеют наши дети, дает наше собственное умение реализовать эту формулу в жизни.

 Существует древняя мудрость: "Свободного человека может вырастить только внутренне свободная женщина. Женщина-рабыня воспитывает, как правило раба. " Это возможно сказать о счастье и о здоровье.

1. Жизненные ритмы. Дисциплина. Порядок.

Прежде с чем мы сталкивемся при рождении малыша - необходимость формирования определенного ритма: кормления, сна, сна, бодрствования. По этоиу есть много литературы.Этот ритм закладывается до рождения. Семейный уклад: гармоничность, ровность, дерганность, беспорядочность оставляет отпечаток в формирующихся программах жизнедеятельности маленького человечка. Если мы хотим видеть ребенка сбалансированным, уравновешенным - необходимо подтрудиться над собой, гармонизировать свою собственную жизнь. Как правило наши дети становяться заложниками тех проблем, которые мы не решаем сами для себя.

2. Игра.

Диагностика состояния, ценностей ребенка. – сфера фантазии. Заменить иногда слова надо игрой. В раннем возрасте благодаря сказкам, игре ребенок приобретает опыт, учится быть увверенным в себе, доброжелательным, трудолюбивым. Просто : "Давай поиграем!".

Творчество и экспериментирование.

Помогает зазвучать самому себе. Творчество стимулирует работу правого полушария – искусство правополушарного мышления - противострессовые механизмы. Тренеры обучают нас жить получая удовольствие от жизни, проявляя бурные эмоции, а мы забываем о наших детях – самых лучших учителях, помогающих нам изменить наш внутренний мир, найдя в нем скрытые ресурсы.

Дружба между детьми и родителями.

Авторитарный и принимающий родитель. Авторитарный из большой любви к ребенку считает, что знает, что лучше для ребенка и учит его правильной жизни. При этом часто родители пытаются так решать свои проблемы, комплексы. Только принимающий родитель может помочь увидеть и развить в ребенке его способности. Только принимающий родитель может помочь преодолеть ребенку проблемы вместе, поддержать его. Авторитарный родитель анализирует ситуацию, принимающий принимает чувства и отражает их. (активное слушание).

Проявление чувств и эмоций.

Капризы, истерики у детей- сигналы взрослым, в чем именно здесь и сейчас нуждается ребенок: в нашем внимании, любви, поддержке.

Конфликты.

Вряд ли найдется человек, который считает, что конфликты – это хорошо. Конфликты – реалии нашей жизни. Но конфликты – это катализаторы. Они помогают пересмотреть собственные способы общения и сделать шаги к взаимопониманию, проанализировать поведение. Т.е. – толчок для развития конкретных взаимоотношений и способствуют творческому саморазвитию.

Конфликтов не стоит бояться, лучше учиться ими управлять.

Техники конструктивного взаимодействия.

Рассмотрим на примере кувшина эмоций (авт. Гиппенрейтер Ю.Б.).

Базисные стремления

 В основе благополучного развития ребенка лежат его позитивные представления о себе и об окружающем мире, складывающиеся в итоге в дошкольном детстве в самооценку, а позднее, в подростковый период в "Я-концепцию". Любые сбои в этих представлениях ведут к искажению в развитии данной концепции, а соответственно мы можем наблюдать проблемы у ребенка в поведении.

Язык принятия-непринятия.

Сложная и неоднозначная тема — тема принятия. В психологической литературе часто можно найти «оду» безусловному принятию, рассказывается, как необходимо принимать ребенка во всех его проявлениях. Часто психологи предлагают свою точку зрения родителям, что к ребенку надо относиться только с таким безусловным принятием. Вполне понятно, что эти воззрения вызывают у родителей протест или недоумение. Ведь они ставят перед собой воспитательные цели: например, воспитать у ребенка самостоятельность, ответственность, научить его аккуратности, контролировать свою агрессивность и т. п. Часто родители, которые изо всех сил стараются демонстрировать свое безусловное принятие (к ним, кстати, относятся и психологи), не могут привить эти качества и в результате имеют дело с весьма эгоцентричной личностью своего уже выросшего чада (такие примеры приходится, к сожалению, часто наблюдать в обычной жизни).

Э. Фромм еще в 50-е годы писал о важности как безусловной, так и условной любви. Да, родитель имеет право любить ребенка и за что-то, тем самым показывая ему важность каких-то его проявлений. Если раньше можно было говорить, что носителем безусловной любви (или любви с безусловным принятием) является мать, а условной — отец, то сейчас каждый из родителей во многом выполняет обе эти функции. Хотя в конкретной семье ситуация может складываться по-разному, в целом любовь отца все равно более условна, а в формировании отношения к ребенку со стороны матери большую роль играет ее первый опыт общения с ним. Именно в первые годы жизни ребенку необходима ее всепоглощающая любовь, ее безусловное принятие, которое в конечном итоге сформирует доверие к миру и чувство уверенности в себе. Недаром у многих народов ребенку до 5—6 лет позволяется очень многое, а затем наступает период научения социальным требованиям и запретам.

Если мать воспитывает ребенка одна, ей приходится сочетать в себе разные качества: принимающего и не принимающего родителя. На самом деле челочек живет в мире, где ему что-то нравится, а что-то нет, он испытывает разные чувства и по отношению к своему ребенку: и позитивные, и негативные, потому быть принимающим, и непринимающим для него очень естественно. Иногда, надевая на себя личину принимающего все и вся, человек оказывается неискренен перед собой и другими людьми, а это очень хорошо могут чувствовать его близкие, в первую очередь дети. Ребенок все равно поймет, что родителям не нравится, как он себя ведет. Пытаясь казаться добрыми, родители делают вид будто одобряют почти все поступки детей. Такое доведение Томас Гордон называет «неискреннее принятие» Он писал: «Я пришел к убеждению, что самый „трудный" родитель — сладкоречивый, „снисходительный" и нетребовательный, ведущий себя так, как если бы он одобрял поведение ребенка, но при этом непроизвольными сигналами выдающий свое неодобрение, Не думаю, что можно быть абсолютно принимающим родителем, скорее, можно вести речь об относительности этого качества."

У каждого родителя существует определенная сфера (или зона) его принятия ребенка и сфера непринятия. То, какая сфера больше представлена в отношениях с ребенком, на самом доле зависит от многих факторов, но их условно можно разделить на три группы:

1) личность родителя (его характер, темперамент, ожидания к ребенку, стереотипы, и установки в воспитании, собственный детский опыт и отношение к родителям и т. д.);

2) личность ребенка (его восприимчивость, болезненность, способность к научению, интеллект, активность, нарушения психики и т. д.);

3) особенности ситуации (присутствие других людей, ситуация экзамена, проверка каких-то знаний, появление новых членов семьи т. д.).

Таким образом, если родитель чаще пребывает в состоянии принятия собственного ребенка, можно вести речь об относительно принимающем родителе , и наоборот, если для него более всего характерны чувства, связанные с непринятием ребенка, то он, скорее всего, непринимающий родитель. Соотношение этих сфер может меняться в зависимости от разных условий. Например, в ситуации посещения гостей мать более внимательна к поведению сына за столом, чем дома, и зона ее непринятия расширяется за счет попадания туда тех действий ребенка (например, облизывание пальцев), на ко­торые дома она не обращает никакого внимания.

Психологи выделяют два языка, на которых "говорят" родители. Это- язык принятия и непринятия.

К языку непринятия относятся: приказы и команды, угрозы и предостережения, нравоучения, нотации и лекции,советы и готовые решения, критика, обзывания, расследования, отшучивание и уход.

К языку принятия относятся: оценка поступка, а не личности, одобрение, комплимент, временный язык(ты сегодня .. вчера мы...), сравнение с самим собой, ласковые слова и взгляды, конгруэнтная позитивным мыслям мимика и жесты, доброжелательные интонации, поощреия, согласие, позитивные телесные контакты, выражение своих чувств и отражение чувств ребенка.

Слушать потребности. Активное слушание.

Часто родители центрируются на своих проблемах, а не на проблемах ребенка. Это мешает слушанию своего ребенка. Опыт показывает, что при составлении списка детских проблем родители испытывают значительные затруднения, например: мама говорит, что ребенок плохо учится, а сама тут же сомневается, действительно ли это является проблемой для ребенка (скорее, его волнует то, что родители высказывают недовольство по этому поводу, а не собственная успеваемость в школе). Казалось бы, очевидные для подросткового возраста проблемы: «плохое отношение одноклассников», «почему я такой некрасивый?», «неразделенная любовь», «конфликт с учителем» и т. п. — чаще всего остаются за гранью родительского внимания. Родители склонны приписывать свои собственные проблемы детям. Чем еще объяснить высказывание папы: «У него есть проблема, он поздно ложится спать»?

Научиться отличать свои проблемы от проблем ребенка — очень важный элемент тренинга. От этого зависит успешность применения навыков гармоничного общения с ребенком.

Для оказания помощи в решении проблем ребенка могут помочь приемы активного слушания, а для разрешения собственных затруднений — «Я-сообщения», констатирующие высказывания. Наконец, для решения совместных проблем важно владеть методами, используемыми в конфликтных ситуациях.

 «Активное слушание», «Что для меня значит хорошо слушать?»

Слышать и слушать — различные понятия. Слышать — различать, воспринимать что-то слухом. Слушать — направлять слух на что-то (по словарю Ожегова).

Слушание — пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание— минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно.

Активное слушание - как способ решения проблем ребенка. Активное слушание создает отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Активное слушание помогает воспитывать самоконтроль и ответственность.

Приемы: пересказ (полный и краткий), отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов), проговаривание подтекста.

Пересказ — изложение своими словами того, что сказал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем — более кратким, с выделением наиболее важного. Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». Родитель, который может повторить слова ребенка, помогает ему разобраться в собственных чувствах и мыслях, конечно, при этом совсем не стоит становиться (по меткому выражению Томаса Гордона) «родителем-попугаем». Повторение должно носить эмпатический характер, та есть использоваться тогда, когда это необходи­мо, и отвечать потребностям ребенка. Пересказ — это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю». Часто именно из-за отсутствия такой реакции со стороны своих родителей дети по нескольку раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы не надеясь, что взрослые могут услышать их с первого раза. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова других обычно вызывают в нас собственные воспоминания, ассоциации. Умение распределять внимание, одновременно удерживая внутренний строй своих мыслей и код рассуждений другого человека, — это признак сформированное навыков активного слушания.

Уточнение (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно это происходит?», «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу?»). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?», «Может быть, расскажешь про это поподробнее?»). Уточнение следует отличать от выспрашивания («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»). На этапе слушания, выспрашивание может разрушить желание говорящего сообщать что-либо. Часто это приводит и к нарушению контакта между людьми, который лучше сохранять во время беседы.

Отражение чувств — проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание другого человека рассказывать о себе, но в том случае, если тот не пытается скрывать свои чувства. Родитель не должен заниматься выпытыванием тех переживаний, которые ребенок хочет оставить при себе. Известный английский психоаналитик Дональд Вудс Виникот, спе циалист в области консультирования родителей, писал: «Существует много других конфликтов, от которых страдают и которые пытаются решать наши дети, и мы знаем, что многие из них заболевают из-за того, что не могут найти приемлемого решения. Но не дело родителя становиться психотерапевтом».

Проговаривание подтекста — проговаривание того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Родители часто хорошо понимают, что стоит за словами ребенка, какой «закадровый перевод» можно осуществить. Например, у фразы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила» или еще глубже: «Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопонимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо слушающий родитель знает ребенка. А если знание используется для манипуляции близким человеком, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. И уж, конечно, проговаривание не должно превращаться в оценивание, что иногда очень хочется сделать родителю в разговоре-с ребенком (например, «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

Резюмирование используется в продолжительных беседах или переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что...», «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

Правила хорошего слушания:

Слушать внимательно – обращать внимание на слова, жесты, мимику, позу.

Использовать приемы активного слушания

Не давать оценок

Не давать советов.

«Я -сообщения».

 Когда проблема принадлежит родителю, он может:

— попытаться непосредственно повлиять на ребенка;

— попытаться повлиять на себя самого;

— попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности).

Существует две формы обращения к другому человеку: ты-сообщениях и я-сообщениях.

Ты-сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать»).

Я-сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми.

Воспользуемся примером Томаса Гордона36 и нарисуем схему сообщений для родителя, который устал и не испытывает желания играть со своим сынишкой.

В общении может использоваться не полная форма я-сообщения, а укороченная («Мне хотелось бы, чтобы мы договорились о том, кто выносит мусор», «Когда я вижу грязные руки, у меня мурашки по спине бегают»).

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