Консультація для батьків «Слова, які допомагають дитині зростати»

Підготувала: практичний психолог Ірина КОМОЧКІНА

ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ДИТИНОЮ

Що ж важливо в нашому ставленні до дитини?
Важливо приймати її. Це означає любити її безумовно. Просто тому що вона є, а не тому, що поводиться добре, відмінно вчиться, слухняна і т.д. Важливо поважати дитину як особливу людину, поважати її думку і почуття, і демонструвати цю повагу. Важливо прагнути зрозуміти, намагатися уявити себе на її місці. Важлива зацікавленість до її світу і її життя. Тоді дитина почуває себе потрібною, улюбленою. Тоді вона готова довіряти батькам, ділитися і дружити з ними.

Отже, у першу чергу, важливо наше ставлення до дитини.

Що можуть робити батьки, щоб дитина сприймала себе саму як улюблену, гарну і здібну?

Більше помічати гарне в дитині, акцентувати увагу на тому, що в неї виходить, а простіше кажучи, більше схвалювати її справи і вчинки, частіше обіймати дитину, гладити, говорити їй, як ви її любите, як вона потрібна вам, як добре, що вона у вас є.

Досвід свідчить, що схвалити завжди є що, головне захотіти знайти. Спробуйте підрахувати, скільки разів на день ви похвалили дитину, а скільки разів — висловили своє невдоволення. Схвалень і заохочень у ваших стосунках повинно бути як мінімум у 2 рази більше, ніж покарань і критики. Частіше говоріть дитині «можна», ніж «не можна», «обережно», «не смій», «не роби», « ні» і т.д.

Такий підхід не означає, що ви не повинні сердитися на дитину чи повинні приховувати свої почуття. Однак, варто виражати своє невдоволення якоюсь дією дитини, але не дитиною в цілому. Можна засуджувати вчинки, але не почуття дитини. Навіть якщо дитина відчуває такі почуття як гнів, роздратування, які зазвичай вважають поганими, не засуджуйте її. Якщо вона їх відчуває, це означає, що на це є причини. Ви можете шукати ці причини самі чи разом з дитиною .

Схвалення має бути конкретним. Часто батьки бояться «захвалити», щоб дитина не стала самозакоханою, впевненою в тому, що на світі є тільки вона і її

потреби. Ви можете не просто казати «ти чудовий”, «ти найкрсивіша (найрозумніша, найдобріша...)”. Хваліть за конкретні дії: «Чудово, що допоміг помити посуд, а то я б ще довго не могла відпочити», «Спасибі, що сама зібрала портфель».

Не варто хвалити тільки за «великі» справи. Вчіть дітей радіти і цінувати маленькі успіхи теж. Ви можете ввечері разом обговорювати, що гарне і радісне відбулося за день, завести щоденник успіхів, придумати разом як ви будете відзначати, якщо дитина змогла впоратися з чимось вперше у своєму житті. Наприклад, якщо дитина вперше сама дісталася додому зі школи, можна відзначити цю подію разом чимось солодким. Чи придумати будь-які інші способи разом вчитися помічати гарне.

Часто дітям важко сказати, за що вони могли б похвалити себе сьогодні чи що відбулося гарного. Вони розгублюються, говорять, що нічого такого гарного, що варто схвалення, не зробили. Тільки поступово з’ясовується, що вони допомогли другові, вдало зіграли у гру, одержали гарну оцінку, швидше звичайного змогли зібратися, побачили особливо красиве дерево, і мають ще купу гарних вражень та справ. Просто вони не звикли зауважувати на те гарне, що вони зробили.

Багато дорослих зі смутком говорять, що виросли на принципі «Якщо ти зробив чи зробила щось добре чи навіть чудове, то це нормально, так і повинно бути, якщо погане – це жахливо». А схвалень і захоплення їх діями та вчинкам вони майже ніколи не чули. Для цього треба було зробити щось надзвичайно чудове.

У деяких ситуаціях, особливо, коли відносини між батьками і дітьми стали вже дуже напруженими, батькам важко буває помітити щось гарне в дитині, хвалити її.

Ваша дитина унікальна!
Уникайте порівняння своєї дитини з іншими.

Коли ви порівнюєте свою дитину з іншими, ви тим самим нібито говорите їй, що вона гірше за інших, через що знижується самооцінка дитини. Часті порівняння призводять до того, що дитина і сама починає себе весь час порівнювати з іншими не у свою користь. У дитини може з’явитися відчуття, ніби щоб вона не робила, все одно вона не стане такою, як Петро, Марійка чи ще хтось. А тоді навіщо старатися щось покращувати. І дитина починає поводитися таким чином, щоб підтвердити свій образ «недостатньо гарної».

Порівнюйте, якою дитина була вчора, і чому вона вже навчилася сьогодні, що вже робить краще, ніж раніше. Тоді ви зможете зрозуміти, як вона розвивається і чим ви їй можете допомогти.

Установка на позитив
Мама десятирічного хлопчика дуже хвилюється, яким виросте її син. Вона зауважує, що він часто невпевнений у собі, йому буває важко спілкуватися з однолітками, він часто агресивний і поводить себе некеровано. Хлопець зовні і

по темпераменту дуже схожий на свого батька, з яким мама давно і болісно розлучилася. Маму дуже лякає така схожість, вона боїться, що її син, коли виросте, стане поводитися так само, як і його батько. Їй дуже хочеться виховати сина відкритим для людей, товариським, сильним, впевненим у собі. Але її страх, що це не вийде, приводить до того, що вона весь час припиняє його дії, виховує «як не треба робити». В наслідок цього, хлопчик вважає себе поганим, багато чого боїться робити, привертає до себе увагу тільки негативними способами – бійкою, вередуваннями.

Що ж робити в такій ситуації? Дуже важливо говорити, як треба робити, а не як не треба. Замість фрази «Ти такий замкнений, не треба мовчати» краще сказати «Ти можеш говорити про те, що думаєш. Це чудово, що в тебе є своя думка! Мені буде цікаво її почути».

Всі батьки дуже лякаються, коли помічають, що дитина поводить себе агресивно, краде, бреше, занадто замкнена, брутально себе поводить. Та й як тут не тривожитися. Але в дійсності всі ці види поведінки є лише сигнал – щось про світ наша дитина ще не вивчила, чи чогось їй не вистачає, щось відбувається всередині неї, що змушує її поводити себе так. В усіх таких випадках перелякані батьки приділяють багато негативної уваги, намагаючись «вигнати бісів». Це приводить до того, що дитина навіть може почати посилювати негативну поведінку. Спробуйте усі свої звернення до дитині замінити з негативу на позитив.

Помічайте та визначайте особливості своєї дитини.
Ваша дитина моторна чи повільна? Стійка до стресу чи дуже чутлива? У неї більше розвинута образна пам’ять чи пам’ять на словесну інформацію? Їй краще дається математика чи малювання? Спокійна чи дуже рухлива? Може заплакати, якщо ви спокійним, але суворим, голосом зробите їй зауваження, чи ледь відреагує на ляпанець чи інше покарання. Чи потрібно дитині багато контролю, чи вона настільки слухняна і сама вміє себе тримати в рамках, що ваш контроль потрібний лише мінімально?

Кожна з цих особливостей не означає, що ваша дитина краще чи гірша за інших. Вона просто така. Навряд чи вам вдалося б зробити тихоню з дуже активної дитини – усе, що ви зможете зробити, це направляти її енергію в «мирне русло», давати їй вихід, навчити її контролювати свої дії. Якщо ви приймете те, що дитина повільна, ви зможете допомогти їй навчитися розраховувати час, щоб встигати.

Іноді батькам буває особливо важко прийняти в дитині ті якості, які їм самим у дитинстві приносили багато неприємностей.

А іноді батькам буває важко примиритися з тим, що дитина поводиться зовсім не так, як вони поводилися. Якщо мама чи папа в дитинстві були тихими і слухняними, їм важко прийняти рухливість, активність і самостійність дитини, і вони, скоріше за все, будуть розглядати такі якості як «розв’язність і впертість».

Висувайте реальні вимоги до дитини.

Спробуйте поставитися до дітей, як до квітів – нехай вони ростуть у тому темпі, що їм задала природа. Форсувати розвиток дитини так само неможливо, як змусити квіти зростати швидше. Вимоги до дитини не повинні бути завищеними.

Досить часто відбувається так. До 6 років до дитини відносяться, як до маляти – балують, все за нього роблять, дозволяють йому вередувати, а коли настає пора підготовки до школи, вимоги істотно посилюються. Від нього починають вимагати відповідальності, самостійності, дорослості. Але звідки ж вона може з'явитися раптом? Усі ці якості варто виховувати поступово. І важливо враховувати вікові і просто індивідуальні особливості дитини.

Залучайте дитину до спільного вирішення проблем.
Дітям подобається брати участь в усьому. Залучайте дитину до прийняття рішень – як провести вихідні, коли і куди піти гуляти, що подарувати мамі на день народження. Люди терпіти не можуть, коли їх змушують, але якщо людина вирішує самостійно – інша справа. Дитина почуває себе учасником, а не об'єктом примусу.

Надавайте дитині можливість вибору
Для розвитку самостійності дитини й вміння приймати рішення дуже корисно надавати дитині можливість вибирати між двома способами поведінки чи дій. Замість того, щоб сказати, «Прибери машинку і конструктор», запитайте в дитини: «Ти хотів би спочатку прибрати конструктор, а потім машинку чи навпаки?» Це дозволяє дитині контролювати ситуацію і не суперечити волі батьків.

Якщо дитина звертається до вас за порадою чи запитує про те, яке прийняти рішення, і вам дуже хочеться підказати їй, що їй робити, спробуйте втриматися від готової відповіді. Спробуйте допомогти їй прийняти рішення самостійно.

Вірте у свою дитину.
Родина збиралася переїжджати на нову квартиру. Мама дуже тривожилася, що у хлопця, і так не надто товариського, можуть виникнути труднощі з пошуком друзів. На це інша мама і досвідчений психолог їй порадила для початку змінити тривогу на віру в те, що в її дитини все вийде, а тоді вже шукати способи допомогти йому.

Отже, ми поговорили про те, яке ставлення до дитини поліпшує наше спілкування з нею. Давайте тепер звернемося безпосередньо до способів спілкування з дитиною.

Які звернення дитина краще чує?
Досить часто конфлікти з дитиною виникають тоді, коли дитина не чує батьківських прохань чи вказівок. Це може бути пов'язане з проблемою відносин між вами і дитиною. Наприклад, коли спілкування в основному зводиться до вимог і вказівок. Тоді дитина протестує проти цього і виявляє упертість. Чи, навпаки, коли батьки потурають дитині, не привчають її до того, що в неї є якісь обов'язки.

У той же час, важлива і форма, у якій ми просимо дитину щось зробити.

- Позитивно формулюйте звернення до дитини.

Кажіть дитині що робити, замість того, щоб вказувати, чого не робити. Наприклад, замість: «Не дряпайся по меблям», треба сказати: «Злізь зі столу».

- Не поєднуйте в одному проханні чи вказівці декілька.

Давайте вказівки по одній, а не всі разом. Розділяйте великі прохання чи вказівки на декілька невеликих.

- Говоріть дитині точно, що потрібно зробити.

Замініть такі висловлення як «Будь гарним» чи «Роби правильно», більш точними, такими як «Говори пошепки» чи «Будь ласка, сядь за стіл».

- Звертайтеся до дитини спокійно.

Діти повинні навчитися реагувати на нормальний тон голосу, а не на крик, авторитарний тон чи благання.

- Говоріть чемно і з повагою.

Прохання і вказівки повинні бути чіткими і ясними, в них не повинно бути неповаги до дитини. Дуже допомагає слово «будь ласка».

- Прохання і вказівки повинні бути такими, щоб дитина була здатна їх виконати.

Важливо, щоб прохання і вказівки збігалися з фізичними і розумовими можливостями дитини. Трирічна дитина не зможе зав‘язати самостійно шнурки, а п‘ятирічна вже спроможна це зробити. Просто так дитина не стане акуратною. Якщо до цього дитина сама не прибирала кімнату, значить в неї ще не має навичок. Її треба спочатку навчити цьому, а потім вже вимагати допомоги у прибиранні дому.

- Використовуйте команди і накази тільки тоді, коли вони дійсно потрібні.

Прямі команди повинні використовуватись тільки тоді, коли дійсно важливо, щоб дитина їх виконала. Наприклад, в екстреній ситуації, коли хтось поранився, потрібно щось дуже терміново зробити.

- Використовуйте вибір, коли це можливо.

Пропонуйте дитині, якщо є можливість, вибирати, що одягти – сині чи жовті панчохи, що з’їсти на сніданок, як провести час.

- Пояснюйте, чому ви просите чи вимагаєте

Пояснення краще давати до прохання чи вказівки. Не варто їх давати між проханням і його виконанням, оскільки діти можуть намагатися втягнути батьків у дискусію, щоб не робити того, що батьки просять.

- **Хваліть!**

Не забувайте похвалити і подякувати дитину за зроблене. Адже, якщо ми просимо про щось чужу людину, і вона виконує наше прохання, ми обов'язково говоримо їй «спасибі».

- Якщо дитина звертається до вас з чимось важливим для неї – намагайтеся приділити їй свою увагу цілком, не відволікаючись ні на що інше. Якщо дитина маленька, ви можете сісти поруч з нею. Якщо у вас немає часу зараз обговорювати з дитиною щось, скажіть їй, коли саме у вас буде можливість цілком побути з нею.
- Не варто задавати дитині питання. Краще, щоб ваша реакція була в стверджувальній формі. Фраза, сформульована як питання, не виражає співчуття. Скоріше сприймається як розслідування з боку батьків.
- «Тримайте паузу» — дайте можливість дитині розібратися зі своїми переживаннями, просунутися в рішенні своєї проблеми.

Чим корисне активне слухання:

1. Ви показуєте дитині, що ви поруч з нею, розумієте її;

2. Воно допомагає дитині самій більше розуміти себе, свої почуття, і знаходити рішення;

3. Ви показуєте дитині конструктивний спосіб вираження своїх почуттів і вирішення проблеми.

Є почуття, що прийнято вважати поганими. Наприклад, гнів чи роздратування, особливо, стосовно дорослого (вчителя, родича, когось з батьків). Але заборона на такі почуття не може усунути самі почуття. Вони залишаються всередині і накопичуються. І періодично вириваються з такою силою, що їх вже неможливо стримати.

Активне слухання дає дитині можливість самій усвідомити свої почуття. Дитина «одержує дозвіл» на вираження таких почуттів і вчиться виражати їх конструктивно. Ви можете створювати й інші ДОЗВІЛЬНІ КАНАЛИ – дозволити дитині вдосталь покричати від злості і викричати її, побити подушку чи грушу для биття, порвати папір.

Звичайно, спочатку може бути не просто використовувати активне слухання. Адже більш звичними є такі реакції:

- Поради, як поводитися, готові рішення — «А ти дай здачі», «Я б на твоєму місці…» – дитина не відчуває підтримки, може думати, що її почуття стосовно ситуації неправильні. Така позиція не допомагає дітям більше розповісти про свою проблему, сприяє тому, що вони ще більше замикаються в собі і своїх почуттях. Часто у відповідь на поради виникає негативна реакція, пов'язана з тим, що наступають на бажання

дитини бути самостійною. Про це краще поговорити потім, коли почуття заспокояться. Тоді варто дати пораду, поділитися досвідом, обговорити, що варто і чого не варто робити.

- Критичні зауваження, догани, звинувачення — «З тобою завжди щось трапляється», «Сама винна!» — такі фрази звичайно викликають тільки сильну захисну реакцію і відмову від розмови, зневіру в тому, що батьки можуть почути, збільшують почуття провини, а також, призводять до зниження впевненості дитини в собі.
- Мораль, повчання — «Треба було думати», «Навіщо ти з ними зв'язувався» — викликають у дітей почуття тиску та неповноцінності, коли з ними відбулося щось неприємне.
- Обзивання, висміювання — «Боягуз, ти що, здачі дати не міг?», «А ти звичайно завжди правий?».
- Випитування, розслідування — «Ні, ти все-таки скажи», «Ну чому ти мовчиш?», «Що все ж таки трапилося?» – краще, заміняти питання на стверджувальні фрази. Наприклад: «Тобі зараз важко говорити про те, що відбулося».
- Співчуття на словах, умовляння — «Я тебе розумію» і інші подібні фрази можуть пролунати занадто формально для дитини. Іноді краще просто обійняти засмучену дитину.

Коли дитину переповнюють емоції, такі реакції заважають дитині відчути, що її розуміють. Спільним для всіх таких реакцій є те, що вони не допомагають дитині виразити почуття і залишають її наодинці зі своїми переживаннями.

Коли батьки дуже зайняті

Майже всі батьки сьогодні працюють. Багато хто працює дуже багато і важко. Час непростий. Потрібно заробляти гроші, щоб годувати родину. Страшно втратити роботу, тому їй віддаються всі сили. Або просто робота дуже захоплює, важлива для реалізації себе. У стрімкому темпі буднів багатьом батькам важко вибрати час для спілкування з дитиною.

Дитина може використовувати різні деструктивні способи, щоб привернути до себе увагу. Давайте розглянемо, що почуває дитина, коли батьки дуже зайняті і приділяють їй мало часу і уваги. І які варіанти поведінки допоможуть і вам, і дитині.

По-перше, дитина може не розуміти, чому батьків, чи одного з батьків постійно немає. Вона може почувати себе непотрібною, самотньою, беззахисною.

По-друге, дитина має потребу в передбачуваності і стабільності. Їй дуже важко, коли батьки непередбачено затримуються чи від'їжджають кудись.

Часто діти починають хворіти, погано вчитися, розкидати речі, красти – все тільки для того, щоб хоча б такою своєю поведінкою звернути на себе увагу.

Один хлопчик навмисно кидав взуття посередині передпокоїв, оскільки знав, як любить порядок його батько. Але це був його єдиний спосіб привернути до себе увагу, нехай і негативну, з боку батька.

1. Визначте час протягом дня чи тижня (у залежності від віку і ситуації), який ви можете присвятити своїй дитині, не відволікаючись ні на які інші справи. Дитина повинна знати – у цей час вся ваша увага належить їй і нікому і нічому іншому.

2. Важливо дати дитині зрозуміти, що навіть коли мами чи тата немає поруч, вони пам'ятають про неї і люблять її. Ви можете подарувати йому чи їй якийсь талісман, дрібничку, що завжди буде з ним чи з нею, через яку дитина зможе відчувати вашу підтримку.

3. Спробуйте розповісти дитині про свої справи, про те, що вас захоплює в них. Тоді дитина зможе відчути свою причетність і значимість, оскільки батьки діляться з нею.

Намагайтеся попереджати свою дитину про те, коли в неї буде можливість вас побачити чи коли вас не буде. При цьому завжди краще, якщо є можливість, щоб дитина знала, як з вами зв'язатися у разі потреби.

Часто батьки відчувають почуття провини через те, що в них просто не залишається сил і часу на дитину. Адже крім роботи є ще інші справи: господарство, турбота про своїх батьків, потреба просто відпочити і розслабитися. Існує переконання, що «гарні батьки – це ті, котрі проводять з дитиною дуже багато часу». Звичайно, добре, коли це можливо. Але що ж робити, якщо цього часу немає? Досвід нашої практичної роботи показує, що справа не тільки в кількості. Дитині може бути досить зовсім небагато часу в день, щоб почувати себе потрібною і улюбленою батьками. Уся справа в тім, чим наповнити цей час.

Багато дітей зі смутком говорять, що їхніх батьків цікавить тільки їхнє навчання. Багато хто просто ненавидить щовечірній допит батьків «Як справи в школі? Що ти сьогодні одержав (одержала)?». Схоже, що можливі проблеми в навчанні настільки хвилюють і лякають батьків, що вони витісняють інтерес до того, що захоплює зараз дитину, що її хвилює, що засмучує і тривожить.

Не будемо заперечувати важливість гарної освіти, але дитина не тільки учень. Спробуйте поцікавитися захопленнями дитини і спробувати в них прийняти участь, і ви побачите, що дитина більш охоче стане йти на контакт із вами. Поцікавтеся її мріями, фантазіями, емоційними переживаннями, відносинами, уявленнями про майбутнє. Якщо вас зовсім не цікавить те, що цікавить вашу дитину, допоможіть їй знайти когось (знайомих, гурток, літературу), з ким вона могла б поділяти свої захоплення, і дитина побачить в вас друга і помічника. Часто через уроки вже просто не залишається часу на відносини – розмови, ігри, обговорення прочитаного чи щось ще.

Якщо у вас декілька дітей, вкрай важливо, щоб кожний з них знав, коли в нього буде можливість поспілкуватися з батьками наодинці, без братів і сестер.

Одна мудра жінка, що виховувала сама чотирьох синів, а ще працювала і вчилася, домовилася з дітьми так. Кожний з дітей знав, що вона проводить з ним, і тільки з ним, один вихідний на місяць. Кожен хлопець знав, що це час, коли він може поговорити з мамою про те, що для нього важливо. Завдяки цьому рішенню, навіть при такому завантаженні, вона змогла зберегти відносини з кожним із синів і знайти час, щоб підтримати кожного.

Спілкуючись з дітьми, необхідно частіше нагадувати собі:

1. Перед нами — діти.
2. Вони поводять себе як діти.
3. Буває, що їхня поведінка діє нам на нерви.
4. Якщо ми виконуємо свої батьківські обов’язки і любимо дітей, незважаючи на їхні витівки, вони, подорослішавши, виправляються.
5. Якщо вони повинні догодити мені, щоб заслужити любов, якщо, моя любов умовна, діти її не відчувають. Тоді вони гублять впевненість у собі й не здатні правильно оцінювати власні вчинки, а значить, не можуть контролювати їх, поводитись більш зріло.
6. Якщо, перш ніж заслужити любов, вони повинні стати такими, якими ми хочемо їх бачити, вони стануть невпевненими у собі: «скільки не намагайся — вимоги надто високі». А в результаті — невпевненість, тривожність, занижена самооцінка та озлобленість.
7. Якщо ми любимо їх, не дивлячись ні на що, вони завжди зможуть контролювати свою поведінку й не піддаватися тривозі.

Найголовніше — ЛЮБИТИ!

Щасти вам!