

Психологический контакт между ребенком и родителями

Попробуйте сказать какой-нибудь матери, что она не любит своего сына или дочь. Возмущение ее будет искренним. Но одно дело – чувства испытывать, а другое – их выражать. Как ни странно, это искусство дано не каждому. Правда, любой родитель может возразить: «Неужели я не сумею объяснить ребенку, что я чувствую?» Но ведь дети воспринимают не только слова, но и то. Как это говорится: Интонацию, выражение лица, взгляд, улыбку, прикосновения. Всеми этими «несловесными» средствами заботливые, любящие родители могут передать ребенку примерно такую информацию: «Как хорошо, что ты – это ты. Хорошо, что ты пытаешься сам преодолеть трудности. Это хорошо, что ты умеешь чувствовать, быть открытым с людьми. Я верю, что ты добьешься всего!»

Конечно, каждый родитель может выражать это по-своему. Но каждому необходимо поддерживать у ребенка **уверенность в себе**. Для этого нужно быть готовым и терпеливо относиться к тому, что дети ошибаются. Не поддавайтесь искушению сравнивать дочь или сына с другими детьми, у которых, на ваш взгляд, больше достоинств. Ваш ребенок должен чувствовать, что он неповторим и что вы его любите таким, каков он есть.

Представим себе несколько **ситуаций**, в которых может оказаться ребенок. Девятилетняя дочь показывает папе классную работу по математике: «Видишь! Пятерка!» Папина реакция может быть разной. Вот несколько вариантов:

Вариант 1. «Получила пятерку? Тебе кто-нибудь помог?» Между тем очень тонко улавливающий смысл сказанного ребенок понимает эту фразу так: «Я знаю, что у меня мало способностей. Я не верю, что ты в состоянии сама соображать. Думаю, что все твои усилия напрасны, а успехи случайны».

Вариант 2. «Держу пари, что ты гордишься собой». В понимании ребенка фраза, скорее всего, звучит так: «Я знаю, что ты лентяйка. Я не верю, что ты способна к добросовестной работе».

Вариант 3. «Теперь я тобой доволен». Эта реплика может быть истолкована ребенком по-разному:

- а) «Ты - хвастунишка. Победа твоя не так велика, что бы ею гордиться»;
- б) «Ты гордишься своими достижениями и имеешь на это право».

Вариант 4. «Теперь я тобой доволен». Ребенок, услышавший эти слова, может понять двояко:

- а) «Я одобряю твое поведение и поддерживаю тебя»;
- б) «Ты учишься ради меня. И я доволен тем, как ты это делаешь».

Вариант 5. «Молодец! Я рад за тебя». В интерпретации ребенка: «Я считаю, что тебе есть чему радоваться, и разделяю эту радость».

А вот еще одна **ситуация**. На ее примере можно увидеть, как в реакциях родителей на поступки детей отражаются их собственные, родительские проблемы.



Восьмилетний сын приходит домой с исцарапанным лицом, в порванной рубашке. Он объясняет маме, что подрался во дворе. Мама может встретить мальчика по-разному:

1. Тебя побили? Что же ты не дал сдачи?
2. Опять ввязался в драку! Весь в отца!
3. Кто тебя побил? Я пойду к его родителям!
4. Опять подрался? Вот подожди отец придет!
5. Умойся. Садись за стол. Потом расскажешь, что случилось.

Не смотря на то, что внешне все реплики выглядят так, будто вызваны стремлением защитить интересы ребенка, на самом деле в них легко просматриваются **личные проблемы** взрослого человека. В первом случае – ущемленное чувство собственного достоинства. Во втором – неприязненное отношение к мужу, перенесенное на ребенка. В третьем... Скорее всего – это повторение причины первого. Четвертый вариант говорит о слабости, неуверенности в себе матери, об ощущении ею собственного бессилия, неспособности повлиять на ребенка. Пятый... Предлагаю вам самим определить, что именно импонирует в матери, которая таким образом реагирует на неприятности ребенка. Все эти нюансы, оттенки, которые чувствует ребенок в вашем отношении к нему, чрезвычайно для него серьезны.

Каковы же общие принципы во взаимоотношениях родителей с детьми? Вот они:

- Попытайтесь сначала разобраться в поведении ребенка, внимательно его выслушайте, а потом уже действуйте. Ваше первое впечатление о том, что реально происходит с ребенком, а значит, и ваша реакция могут быть не верными

- Реагируйте не на все проявления сына или дочери, которые вам не нравятся. В противном случае вы можете добиться лишь того, что закрепите нежелательное поведение ребенка. Если же при этом вы обращаете на него мало внимания в другие моменты (когда он себя хорошо ведет, например), то ребенок получает информацию: «Хочешь, чтобы взрослые обращали на тебя внимание, - раздражай их».

- Не копите недовольство ребенком. Однажды оно лавиной выплеснется на сына или дочь. Вместо этого попытайтесь разобраться в происходящем сразу.

- Постарайтесь не быть многословными, говорить спокойно и твердо. Не поддавайтесь искушению включиться с ребенком в бесплодный спор, который поведет к выяснению того, кто главнее. Когда спор прекратить не удастся, можно даже выйти из комнаты, показывая, что разговор закончен и нужно переходить к другим делам.

- Постарайтесь в своей семье не устанавливать слишком много запретов. Но уже те, которые существуют нарушать нельзя – ребенок должен быть в этом уверен. В противном случае его ждет наказание. При этом родитель должен быть последователен.

- Наказание физическое при кажущейся его действенности быстро снимает у наказанного чувство вины и препятствует ее осознанию. Одновременно оно передает ребенку информацию: «Когда ты на кого-то зол – бей».

- И последнее, наиболее трудновыполнимое пожелание. Если вы чувствуете, что не правы, - имейте мужество признаться в этом. Чаще всего, боясь потерять авторитет, родители избегают признаваться в своей неправоте. Однако тем самым они подают ребенку пример подобного поведения» упрямо стоять на своем, не желая объективно оценить свои слова и поступки.

7 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ОБЩЕНИЯ

ПРАВИЛО 1.

Безусловная любовь и принятие своего ребенка

Суть данного правила заключается в том, чтобы любить и принимать ребенка просто так, просто за то, что он есть, а не за то, что он умный, красивый, сделал так, как сказали родители и т.д. Потребность в любви и принадлежности, т.е. нужности кому-то, является одной из основных человеческих потребностей. Ее удовлетворение является необходимым условием нормального развития ребенка.

Оказывайте ребенку безусловные знаки любви:

- говорите ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший;
- приветливо смотрите на ребенка;
- ласково и нежно обнимайте ребенка (4-12 раз за день);
- чаще говорите: «Я рада тебя видеть», «Я люблю тебя», «Мне нравится, когда мы вместе...» и т.д.

Такие знаки безусловной любви и принятия питают ребенка эмоционально, помогают психологически развиваться.

ПРАВИЛО 2.

Признание права ребенка на самостоятельность и ошибки

Важно не вмешиваться в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством родители сообщают ребенку: «С тобой все в порядке! Ты справишься!».

Важно убрать критику ребенка и принимать его с его ошибками, не идеальным выполнением чего бы то ни было. Разные дети по-разному реагируют на родительскую критику (на родительское «не так»): одни грустнеют и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют: «Раз плохо, не буду вообще ничего делать!». Все эти реакции показывают, что дети не принимают такой стиль общения с ними.

Любые замечания необходимо делать ребенку с особой осторожностью. Во-первых, не стоит указывать на каждую ошибку. Во-вторых, ошибку лучше обсудить в спокойной обстановке, отложив на потом, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом, погружен в выполнение задания и т.п. В-третьих, замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения и на фоне любви.

Важно помнить, что ребенок учиться только на своих ошибках.

Если ребенок что-то делает, просто **ВКЛЮЧИТЕСЬ** в процесс и будьте с ним (расспросите о том, что он делает, что хочет сделать, что чувствует и пр.). Важно проявить интерес к ребенку и к тому, что он делает.

ПРАВИЛО 3.

Сотрудничество с ребенком в выполнении каких-либо дел – «Давай вместе!»

Важно оставлять ребенка в покое, если он хочет делать что-то сам и делает это с удовольствием. Но если ребенок столкнулся со сложностями, с которыми не может сам справиться, то тогда позиция невмешательства может принести вред. Если ребенку трудно, и он готов принять помощь родителя, обязательно необходимо ему помочь. Очень хорошо начать со слов «Давай вместе!». Эти слова открывают ребенку дверь в

область новых умений, знаний и увлечений. Ребенку важно чувствовать участие родителей в его жизни, в деятельности (играх, учебе и пр.).

ПРАВИЛО 4.

Дружелюбный, теплый, наполненный любовью тон общения (обращения к ребенку)

Часто причина непослушания ребенка – его нежелание выполнять просьбы родителей, лежит в плоскости его отрицательных переживаний. Это может быть и проблема самого ребенка (например, что-то болит и т.п.). Но чаще негативные переживания возникают во взаимоотношениях родитель – ребенок. Важно обращаться к ребенку дружелюбным, теплым, наполненным любовью тоном. Такой тон – самое главное условие успеха. И если ваше участие в занятиях ребенка не помогает, если он отказывается от вашей помощи, важно остановиться и прислушаться как вы общаетесь с ребенком. Как только в совместной деятельности появляются «руководящие указания» (возьми, поставь, отнеси, принеси, держи так....), прекращается сотрудничество и вся совместная деятельность.

ПРАВИЛО 5.

Общение на равных

Вместе выполнять какую-либо деятельность – значит на равных. Не следует занимать позицию НАД ребенком. Дети очень чувствительны к такой позиции, и вся их сущность протестует против этого. Они сразу начинают сопротивляться. Родителям сохранять позицию на равных часто достаточно не просто. Важно проявить изобретательность. Занятия можно проводить в форме игр, включать элементы соревновательности, картинки для напоминания, список дел, записки, схемы, инструкции, использовать поощрения (наклейки и пр.) и т.д. Подобные средства («внешние средства» по Л.С. Выготскому) – это уже не слова взрослого, это их замена. Ребенок может пользоваться ими самостоятельно. Начиная пользоваться подобными средствами самостоятельно, ребенок оказывается на полпути к тому, чтобы справиться с делом самостоятельно.

Например, вам необходимо, чтобы ваш ребенок научился одеваться самостоятельно. Можно сделать список-инструкцию, где обозначить вещи, которые следует одевать. Если ребенок еще мал, но уже учиться одеваться самостоятельно, то можно сделать «список» в виде картинок (футболка, шорты, носки...). Если ребенок уже умеет читать, то можно прописать словами название вещей и дополнить их иллюстрациями. Этот иллюстрированный список вешают на стену.

ПРАВИЛО 6.

Активное слушание

Основным языком общения ребенка, особенно в младшем школьном возрасте, являются эмоции. Причины трудностей ребенка, его «проблемного» поведения часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего послушать ребенка (слушать и слышать). Существует практический способ общения с ребенком – «помогающее слушание» или, говоря научным языком, «активное слушание». Активное слушание можно использовать с того времени, когда ребенок стал говорить и может рассказать, что случилось. В случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно (физически и психологически), стыдно, страшно,

когда он устал, когда с ним обошлись несправедливо или грубо, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы видите (чувствуете, знаете) его переживания (или состояние). Важно показать, что вы «слышите» ребенка. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему мнению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать (озвучить) ребенку его чувства или переживания. То есть, если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства.

Например, мальчик 3-х лет подбегает к маме и говорит: «Он отнял мою машинку!». Маме в этот момент важно дать ребенку обратную связь: «Ты очень огорчен и рассержен на него». Или дочь приходит со школы, бросает на пол сумку и сердито говорит: «Больше я не пойду в эту школу!». Мама или отец могут сказать своей дочери: «Ты больше не хочешь ходить в школу». И здесь очень важно сделать паузу, выждать. Как правило, дети сами начинают рассказывать то, что случилось и вызвало у них такие эмоции. Здесь родителю важно применить «помогающее слушание» (активное слушание).

Когда же родители дают советы ребенку в трудной для него ситуации, а тем более критикуют, то они оставляют ребенка наедине с его переживаниями и как бы сообщают ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается во внимание, не учитывается. И, напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Существуют 4 важных дополнительных правила по способу активного слушания:

1) Контакт с ребенком:

- обязательно повернитесь лицом к ребенку;
- посмотрите ему в глаза (важно, чтобы глаза ребенка и родителя находились на одном уровне);
- обнимите / приобнимите ребенка (если ребенок не против);
- если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; если ребенок взрослый, можно просто сесть рядом с ним.

2) Если Вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Например, сын пришел с тренировки и говорит: «Не буду больше общаться с этим тренером!». Родителю важно сказать: «Ты на него обиделся!». Неправильные реплики родителей в этой ситуации: «А что случилось?», «Ты что, на него обиделся?». Первая фраза родителя более удачна, т.к. она сразу показывает, что родитель настроился на «эмоциональную волну» ребенка; что он слышит и принимает огорчение ребенка. Во втором же случае, фразы воспринимаются как допрос родителей; ребенок чувствует, что родитель вовсе не с ним. На самом деле, это, как правило, совсем не так. И родитель, задавая вопрос, может сочувствовать ребенку. Однако дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Казалось бы, разница между утвердительными и вопросительными предложениями очень незначительная, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

3) Очень важно в беседе «держат паузу». После каждой реплики родителей лучше помолчать. Пауза позволяет ребенку лучше разобраться в своих переживаниях и одновременно полнее почувствовать, что родитель рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка, возможно он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать реплику родителя можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на родителя, а в сторону, «внутри» или вдаль, то продолжайте молчать: в ребенке происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

4) В ответах родителю важно повторить, что, как он понял, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувства.

Конечно, бывает так, что родитель не совсем точно угадал случившееся событие или чувство ребенка. Однако, если он использует активное слушание, то ребенок его обязательно поправит. Важно, чтобы родитель был внимателен к поправкам ребенка и показал, что он ее принял.

ПРАВИЛО 7. «Я-сообщение»

Если ребенок вызывает своим поведением сильные отрицательные переживания у родителей, важно сообщить ему об этом. Чувства, особенно если они отрицательные нельзя держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, пытаться сохранять спокойствие при сильном волнении. Обмануть такими усилиями никого не возможно: ни себя, ни своего ребенка, который «читает» по позе, жестам, интонации, выражению лица и глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 80-90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время подавленное чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.

О своих чувствах важно говорить ребенку. Важно это делать грамотно: когда родители говорят ребенку о своих чувствах, важно говорить о СЕБЕ, о СВОЕМ переживании, а не о ребенке и его поведении. Например, «Меня очень утомляет громкая музыка», «Я не люблю, когда дети ходят грязными», «Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает», «Я люблю, когда у нас дома чистота и порядок. Для меня это важно». Эти предложения содержат личные местоимения: «я», «мне», «меня». Поэтому высказывания подобного рода психологи называют «Я-сообщениями». Эти сообщения можно назвать безличными. Они просто констатируют ситуацию. Например, «Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками», «Меня раздражает, когда дети хнычут», «Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же», «Мне трудно разговаривать по телефону, когда меня прерывают».

Когда родители используют «Ты-сообщение» («Ты не мог бы играть потише?!», «Ты мне мешаешь, когда ползаешь под ногами», «Когда ты уберешь у себя в комнате!?»), то в ответ на них ребенок защищается, обижается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка.

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщением»:

- Оно позволяет родителям выражать свои негативные чувства в необидной для ребенка форме.
- «Я-сообщение» дает детям ближе узнать своих родителей, их чувства, переживания, отношение к жизни, определенным явлениям. Оно учит быть честным перед самим собой и детьми.

- Когда родители открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: родители им доверяют, и им тоже можно доверять.
- Дети очень быстро усваивают манеру общения родителей. Это касается и «Я-сообщения». И родителям становится гораздо легче узнавать о чувствах и потребностях своих детей.
- Высказывая свое чувство без приказа или выговора, родители оставляют за детьми возможность самим принять решение. И именно тогда дети начинают учитывать желания и переживания родителей.

Основная задача описанных методов – УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ, улучшить взаимопонимание с ним, помочь ему в обретении самостоятельности и ответственности. Они не являются полной гарантией того, что используя их родитель сразу же получит нужный ему результат. Например, ребенок сразу же выучит уроки, наденет шарф и пр. Конечно, бывает и так, что ребенок делает сразу то, что ему сказали. Но чаще всего отношения надо еще наладить. А на это нужно время. Ребенок должен еще поверить, что родители его понимают, что их стиль общения с ним меняется в лучшую сторону.