

ЛЕТО ВМЕСТЕ.

КАК ОБЩАТЬСЯ И УВАЖАТЬ ДРУГ ДРУГА.

Летние каникулы – замечательная возможность побыть вместе с родителями, друзьями и близкими. Сказать то, что не успели раньше, поделиться своими чувствами, или просто насладиться их присутствием.

К сожалению, не всегда родителям и детям удаётся найти общий язык, когда они постоянно находятся «под одной крышей».

РУБРИКА «СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ»

Притча

Большая семья

В одном селе жила семья из 100 человек. В ней царила особая атмосфера мира, согласия и взаимопонимания. Никогда здесь не ссорились, не ругались. Молва об этой семье дошла до правителя страны. Решил он проверить, так ли это на самом деле. Приехал правитель в село, нашел главу семьи и спросил о том, как ему удастся сохранять гармонию между близкими

людьми. Старик взял лист бумаги, что-то написал на нем, а потом вручил его правителю. Когда правитель взял лист и взглянул на него, то увидел только написанных слова: «*ЛЮБОВЬ*», «*ТЕРПЕНИЕ*» и «*ПРОЩЕНИЕ*».

- И это все? - удивился правитель.

- Да, – ответил старик - это и есть основа жизни любой семьи. И подумав, добавил:

- И всего мира тоже.

Мы подготовили для Вас более расширенные советы по построению взаимоотношений с детьми.

***Уважительно
относитесь к себе.***

1. Разрешите себе открыто выражать свои чувства, но, не обижая при этом ребенка, не затрагивая его личность. Прежде всего, нужно вслух назвать свое чувство и его силу («Я очень сердита»). Затем назвать причину чувства, т.е. свою реакцию на событие, действие ребенка, а не на его личность (сравните: «Я очень сердита, когда ты ведешь себя, как эгоист», или: «Я очень сердита, когда ты не предупреждаешь меня о том, куда идешь, потому что мне становится тревожно за тебя»).

2. Знайте, что все мы имеем право на любые чувства, в том числе и на гнев, и ваш ребенок тоже.

3. Когда мы говорим о своих чувствах, мы не имеем права манипулировать ребенком. Просто, говоря о них, мы снижаем это чувство, выливаем наружу, а также помогаем ребенку лучше нас понять, приблизиться к нам.

4. Возьмите на себя ответственность за удовлетворение своих личных потребностей. Находите время на заботу о себе, на качественный отдых и на радость жизни. Помните, что в состоянии отсутствия ресурса найти силы на конструктивный диалог практически невозможно.

Научитесь доверять ребенку.

1. Давайте ему свободу выбора, учитывая его возраст.
2. Напоминайте о том, что он сам принимает решения, которые определяют его повседневную жизнь, но давайте советы и показывайте перспективы различных выборов.

Уважайте личность ребенка, цените ее!

1. Учитесь быть терпеливым слушателем. Если у вас нет времени выслушать его сейчас, то честно предложите поговорить тогда, когда у вас будет время.
2. Если ребенок в порыве чувства (злости, обиды, негодования), то дайте ему выплеснуть эти чувства, скажите, что вы знаете, что он сейчас чувствует. Принимайте его эмоции и не обесценивайте их.

Перестаньте общаться с ребенком, используя следующие инструменты:

1. ПРИКАЗЫВАТЬ, КОМАНДИВАТЬ;

«Сейчас же перестань», «Убери быстро», «Чтобы я этого больше не видел». Такие фразы вызывают у детей чувства унижения, бесправия, неуважения к его личности, и они в ответ сопротивляются, бурчат, огрызаются, обижаются.

2. УГРОЖАТЬ, ЖЁСТКО НАКАЗЫВАТЬ:

«Если ты не прекратишь, то я... », «Еще раз — и я возьму ремень», «Не придешь вовремя, убью». Регулярное употребление их, начиная с 4-5 лет, ведет к катастрофическим последствиям — человек начинает чувствовать себя беззащитным, бесправным, нелюбимым и как следствие - становится агрессивным, непослушным, недоверчивым, конфликтным.

3. КРИТИКОВАТЬ, ОБВИНЯТЬ:

«Ну, на что это похоже», «Какой же ты лентяй». Обзывать, высмеивать: «Ты настоящий дурень», «Ты ни на что не годишься». Ребенок начинает думать, что он на самом деле такой. Это приносит непоправимый вред — ребенок растет стеснительным, тревожным, недоверчивым, замкнутым. В подростковом возрасте это вызывает агрессию к родителям, конфликты.

4. ДАВАТЬ СОВЕТЫ, ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ:

«Я бы на твоём месте...», «По-моему, ты плохо сделала». Давая совет, если его не просят, мы сообщаем ребенку, что он мал, неопытен, глуп. И он хочет защитить свое достоинство.

5. СТРОИТЬ ДОГАДКИ, СВОИ ИНТЕРПРЕТАЦИИ:

«Я знаю, что ты ничего не умеешь... », «Небось, опять подрался», «Я вижу тебя насквозь». Кто из детей любит, когда его вычисляют? Это лишь вызывает защитные реакции, огрызания, внутреннее негодование.

6. ВЫСПРАШИВАТЬ, РАССЛЕДОВАТЬ:

«Ну, нет, ты все-таки скажи», «Что случилось? Ведь я все равно узнаю, почему ты получил двойку». Удержаться от расспросов очень трудно, но лучше заменить вопросительные предложения на утвердительные: «Я чувствую, что у тебя что-то случилось», «Ты молчишь», «Ты сегодня не в духе».