

Рекомендации (для оптимизации детско-родительских отношений)

Активное слушание

Важнейший прием оптимизации отношений с ребенком – активное слушание. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он Вам поведал, при этом обозначив его чувства. Слушая ребенка:

1. Повернитесь к нему лицом; сделайте так, чтобы ваши глаза и глаза ребенка были на одном уровне – это обеспечит ощущение доверия, создаст оптимальные условия для психологического контакта.
2. Не задавайте вопросов (особенно если ребенок расстроен), лучше беседовать в утвердительной форме. Это важно потому, что фраза, построенная как вопрос, не выражает сочувствия.
3. В беседе «держите паузу». После каждой реплики родителю нужно немного помолчать. Время сейчас принадлежит ребенку. Пауза помогает ребенку разобраться в своих переживаниях и одновременно дает ребенку полнее почувствовать, что родитель рядом.
4. Иногда полезно повторить, что как Вы поняли, произошло с ребенком, а потом обозначить его чувство.

Беседа по принципу активного слушания непривычна для нашей культуры, однако она позволяет достичь следующих результатов:

1. Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка.
2. Ребенок убеждается, что взрослый готов его слушать, и начинает рассказывать о себе еще больше; устанавливается подлинное доверие между ребенком и родителями.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы, а значит – становится более самостоятельным, зрелым, адаптированным.
4. Ребенок учится сам активно слушать своих близких.
5. Родители начинают лучше понимать своего ребенка.

Как разрешать конфликты

Наиболее оптимальный результат решения конфликта – нахождение компромисса между желаниями и потребностями родителей и желаниями и потребностями ребенка. Достичь такого результата достаточно легко.

Предлагаем Вам пошаговую модель решения конфликтной ситуации.

1. **Прояснение конфликтной ситуации.** Сначала родитель выслушивает ребенка, уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: чего он хочет

или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет, и т.д. Родитель говорит о своем желании или своей проблеме, о том, как он видит ситуацию, что его устраивает в ней, и что ему не нравится в ситуации.

2. **Способ предложений.** Этап начинается с вопроса: «Как нам быть?». После этого надо обязательно подождать и дать ребенку возможность первому высказать свои проблемы. Сначала предложения просто набираются, без критики и анализа. Затем родители предлагают свои точки зрения на этот счет.
3. **Оценка предложений и выбор наиболее оптимального.** На этом этапе происходит обсуждение предложений. Предыдущие шаги уже помогли создать атмосферу доверия, сотрудничества, готовности к обсуждению. Важно не разрушить эту атмосферу излишне грубой критикой или авторитарностью.
4. **Детализация принятого решения.** Необходимо определить, каким конкретным образом будет внедряться решение в реальную жизнь.
5. **Выполнение решения, проверка.** Выполнение решения осуществляется всеми членами семьи. Если ребенок когда-либо не выполнил своих обязательств, не стоит критиковать и осуждать его; лучше просто спросить, как у него идут дела, получается ли; тогда о неудачах расскажет сам ребенок и сам обратится за Вашей помощью. Родительский авторитет при этом не страдает, ведь авторитет – это не авторитарное давление на ребенка и непоколебимое главенство родителя во всех вопросах. Авторитет – это человек, чье влияние на поступки других основано на признании и уважении окружающими его мнения, его личных качеств, компетентности, справедливости, гибкости.

Дисциплина ребенка

1. Ограничения, запреты, требования, правила должны быть в жизни каждого ребенка.
2. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с потребностями ребенка.
4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой. Все взрослые, воспитывающие ребенка должны придерживаться единых требований в воспитании ребенка.
5. Тон, в котором сообщается требование, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

6. Наказывать ребенка за несоблюдение правил лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохо.

Причины нарушения поведения детей.

1. Борьба за внимание. Если ребенок не получает необходимого внимания, то он находит новый способ его получить: непослушание.
2. Борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки.
3. Желание «отомстить»: дети часто бывают обижены на родителей и ребенок, страдая в душе, внешне проявляет свою обиду как непослушание и негативизм.
4. Потеря веры в собственный успех. Ребенок переживает неблагополучие в какой-то области жизни, его часто критикуют или наказывают, падает его самооценка, он теряет уверенность в себе и решает, что стараться нечего, т.к. все равно ничего достичь он не сможет.