

Эффективное общение в семье – залог успеха школьника

Главная цель состоит не в том, чтобы научить их общаться спокойно и уважительно. Согласитесь, если на смену капризам придет отчуждение между родителями и ребенком, то ситуация в семье станет еще более напряженной. Наша задача — заменить непослушание открытым и уважительным диалогом, который будет полезен как взрослым, так и детям. Именно родители должны показать детям пример спокойного и уважительного общения. Чтобы полностью избавиться от нытья и капризов, вы должны предложить детям новый способ общения. Но помните, что ребенок берет пример с родителей, поэтому вы тоже должны работать над собой. Относитесь ко всем членам семьи как к друзьям или коллегам — спокойно и уважительно. Помните, что отношения между родителями оказывают огромное влияние на формирование личности ребенка. К сожалению, очень немногим посчастливилось вырасти в семье, где родители и дети уважали и любили друг друга. Родные люди нередко причиняют друг другу боль. Некоторые могут позволить себе в словах и поступках со своим мужем (женой) или ребенком такое, чего никогда не позволили бы в отношениях с малознакомым человеком. Как же изменить отношения в семье? Начните с простого — задумайтесь, как вы разговариваете с другими членами семьи.

Существует три способа взаимодействия с окружающими, которые соответствуют принципам воспитания:

- агрессивный (авторитарный);
- пассивный (всепозволяющий);
- эффективный (демократичный).

Многие считают, что добиться своего можно только посредством агрессии. Они кричат, требуют, запугивают, приказывают и оскорбляют. Есть люди, которые постоянно ведут себя подобным образом, и те, кто прибегает к таким методам только в крайних случаях. Каждый хотя бы раз срывался в ответ на капризы или нытье детей. Если проанализировать подобные случаи, вы заметите, что ничего хорошего этим не добились: ребенок либо отвечал тем же, либо замыкался и мстил при первой же возможности.

Второй неэффективный принцип взаимодействия с окружающими — вседозволенность. Те, кто его придерживается, не могут настоять на своем, взять инициативу в свои руки и всегда находят этому оправдание. Иными словами, такие люди позволяют вить из себя веревки. Их не уважают ни муж (жена), ни дети. Пассивные родители часто прибегают к агрессии, когда ребенок выводит их из себя.

Эффективный (демократичный) стиль общения основан на самоуважении. Вы сами устанавливаете границы дозволенного и определяете, как окружающие должны к вам относиться. При этом вы также

с уважением относитесь к окружающим. Эффективному общению нужно учиться.

Используя формулы эффективного общения, вы прямо и в уважительном тоне выражаете собеседнику свои чувства, мысли и жизненные установки. На первый взгляд все очень просто, но на самом деле будьте готовы приложить немалые усилия, чтобы воплотить в жизнь принципы эффективного общения.

Формулы эффективного общения — это не только ценный воспитательный прием. Применяя их, вы научите детей быть честными и открытыми, выразить свои чувства и желания. Все дети проходят период, когда им нужно проверять границы дозволенного и испытывать терпение родителей. Даже если ваш ребенок не закатывает истерик, вы можете предотвратить плохое поведение, показав, что вы его не потерпите. Родителям стоит заранее обсудить с детьми некоторые вопросы и объяснить им, почему нельзя обижать других малышей, оскорблять их, сквернословить, обманывать. Подросткам следует объяснить, почему вы против плохих компаний, что будет, если они придут домой позже назначенного срока или отправятся туда, куда ходить запрещено, почему нельзя курить и употреблять спиртное. Такие вопросы нужно обсуждать с детьми заранее и объяснять, какого поведения вы от них ожидаете и какие последствия будут результатом непослушания. Это особенно важно, если в семье есть подростки, поэтому родителям нужно научиться владеть формулами эффективного общения.

Также не забывайте, что формулы эффективного общения — это только один из способов донести свою мысль до сознания ребенка. Родители должны сохранять спокойствие, твердость и уважительный тон независимо от характера проступка и серьезности проблемы. Начинать можно с самого раннего возраста, но формулы эффективного общения помогут наладить взаимопонимание даже со взрослыми детьми. Когда вы начинаете применять принцип последствий с подростками, будьте готовы к громким протестам, поэтому тщательно подбирайте выражения и будьте немногословны. Старайтесь говорить как можно меньше и только по теме, не повышая голос, не выражая недовольства и не высмеивая ребенка. Вас, конечно же, терзают совершенно естественные сомнения. Это понятно, ведь всем родителям хочется, чтобы их дети хорошо учились. Поэтому в такой ситуации вы разрываетесь между желанием научить ребенка отвечать за свои поступки и стремлением спасти его от последствий проявленной безответственности. Но подумайте, как он научится быть самостоятельным и выполнять обязательства, если будет все время надеяться на волшебную палочку-выручалочку — поддержку мамы и папы?

Помните о том, что в воспитании вы должны быть последовательными. Невозможно одновременно сохранять твердую позицию и уступать там, где дело касается школы. Это никому не принесет пользы. Вам следует сохранять твердость, а ребенок должен научиться думать о последствиях своих поступков. Поверьте, что, столкнувшись с таким ответом несколько

раз, ребенок усвоит, что не родители, а он сам несет ответственность за свои поступки. Большинство детей, к удивлению родителей, абсолютно адекватно реагируют на обращение к ним в спокойном и уважительном тоне, без упреков, критики и запугиваний. Нужно просто сказать, что было не так, и попросить в будущем вести себя иначе. При этом родители выражают уверенность, что в следующий раз ребенок будет вести себя лучше, а это очень важно. Детям нужно дать почувствовать, что родители ждут от них хороших, разумных поступков. Если ребенок не воспринимает ваше обращение, начинает пререкаться или переходит к обвинениям, займите нейтральную позицию и выйдите из комнаты. Вы должны сохранять спокойствие и твердость, не нужно закатывать глаза, тяжело вздыхать, сердиться или запугивать ребенка. Показывая свое раздражение и злость, вы опускаетесь до уровня капризного ребенка. Если вы платите ему той же монетой, то позволяете капризам перерасти в настоящую истерику, когда разумные доводы бесполезны и бессильны. Вы, как родители, в первую очередь должны научиться контролировать свои эмоции. Это единственный способ научить своих детей общаться без нытья, оскорблений, криков и запугиваний. Только так можно побороть их плохое поведение.

Помните: дети берут пример с родителей. Не поддаваясь манипулированию и не вступая в ссоры, вы учите ребенка уважать себя и других. Важно осознать, что дети не могут стать вежливыми и послушными сами по себе. Но если они будут видеть перед собой положительный пример, то рано или поздно начнут ему следовать. Оставайтесь верными идеям, и будьте готовы следовать им, даже не получая немедленных результатов. Учиться уважительному общению нужно всем, потому что именно оно помогает укрепить отношения в семье. Многие уверены, что формулы эффективного общения действуют только на детей постарше, которые понимают, что им говорят, но не забывайте, что выражение лица и жесты — это действенные средства невербальной коммуникации. Даже самый маленький ребенок по вашему поведению способен понять, что поступил плохо. Дети реагируют на тон вашего голоса, хотя и не понимают значения всех слов, которые вы произносите. Начиная с самого юного возраста вы готовите почву для взаимопонимания в будущем, когда дети подрастут и станут понимать смысл каждого вашего слова. Ошибочно полагая, что до определенного возраста ребенок ничего не понимает, и откладывая его воспитание, вы сами себе оказываете медвежью услугу. Ребенок привыкает, что ему все позволено, поэтому впоследствии вам будет очень сложно заставить его изменить свое поведение. Воспитание начинается не с пяти лет и даже не с трех, а с того возраста, когда ребенок способен проследить связь своих действий с последствиями, которые они вызывают.

Формулы эффективного общения помогут изменить отношения в семье как на поверхностном, так и на глубинном уровне. Они учат всех членов семьи демонстрировать свою силу и важность, не унижая при этом других. С их помощью каждый сможет откровенно говорить о том, что для него важно,

не чувствуя себя неловко. Своим спокойным и уважительным тоном вы даете детям позитивный посыл: «Я люблю и уважаю тебя. Я хочу, чтобы ты понял мои чувства, потому что ты — очень важный для меня человек». Такие перемены принесут массу положительных моментов, в частности, дети научатся выражать свои чувства и пожелания без нытья и капризов. Они поймут, что есть эффективные и позитивные способы общения, которые помогают достичь желаемого. Позитивное общение не означает, что дети будут всегда получать то, чего они хотят, но оно помогает создать в семье атмосферу взаимопонимания и поддержки. Ребенку очень важно знать, что его всегда внимательно выслушают, с его мнением считаются, его уважают и любят. Для него это гораздо важнее, чем просто получить желаемое, несмотря ни на что.

Плюс ко всему навыки позитивного общения, которые ребенок приобрел в семье, помогут ему и за ее пределами. Помните: уважительное и позитивное общение — основа любых долговременных отношений. Сколько семей можно было бы спасти от распада, если бы супруги умели слушать и уважать друг друга! Учить этому нужно с самого детства, создавая в семье теплые и доверительные отношения. Если ребенка не научить этому в детстве, то он станет озлобленным, трудным подростком, а в дальнейшем — взрослым с различными деструктивными наклонностями. Родители должны верить в свои силы и работать в первую очередь над собой, чтобы отношения в семье улучшились. Твердость и последовательность, установление причинно-следственных связей и формулы эффективного общения помогут добиться взаимопонимания в семье и обсуждать важные вопросы без упреков и напряжения.