

КАК СОЗДАТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ?

Как выстроить эффективную коммуникацию с ребенком?

Удивительно, но мало кто из людей обучается эффективной коммуникации, при том, что взаимодействие человека с окружающей действительностью требует определенных умений. Особенно важно уметь общаться, используя различные коммуникативные приемы, родителям. Так как отношения родителя со своим ребенком напрямую зависят от качества их общения. Ниже приведены несколько несложных коммуникативных приемов, применение которых не составит труда для родителя, но регулярно их применение в значительной степени способно преобразовать детско-родительские отношения, сделав их более открытыми, доверительными.

«Я-сообщение». Когда вы говорите о своих чувствах, мыслях ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении. *Например,*

«+» Мне трудно собраться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.

«-» Перестань тут ползать, ты мне мешаешь.

Как видите, с помощью я-сообщений родитель может выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме, дает возможность ребенку ближе узнать себя, свои переживания. Когда родитель открыт и искренен в выражении своих чувств, ребенок становится искренним в выражении своих чувств и мыслей. А также, высказывая свое чувство без приказа или выговора, родитель оставляет за ребенком возможность принять решение.

Техника активного слушания - позволит родителю точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли ребенка с помощью несложных приемов участия в беседе. Для этого необходимо придерживаться следующего алгоритма:

Пауза - просто перерыв в речи. Вы молчите, не перебиваете ребенка и даете ему возможность обдумать следующие слова. Иногда после такой паузы он говорит нечто такое, о чем и не собирался говорить. Умение делать паузу и переключать внимание на ребенка - один из главных и самых трудных навыков.

Уточнение - не бойтесь попросить ребенка разъяснить что-либо из сказанного. Наоборот, ему будет приятно, что вы интересуетесь деталями.

Пересказ - попытайтесь своими словами повторить то, что вы только что услышали от своего ребенка. Постарайтесь выделить главное и расставить акценты. Пересказ даст вашему ребенку возможность оценить, насколько правильно вы его поняли и в случае необходимости скорректировать сказанное. Пересказ - отличный способ подведения промежуточных итогов разговора. Ваш ребенок будет иметь возможность убедиться, что вы действительно его слушали и правильно поняли.

Повтор - в отличие от пересказа, повтор является дословным повторением сказанного вашим ребенком. Не бойтесь, что он подумает, что вы его передразниваете. Дословный повтор демонстрирует, что вы очень внимательны к тому, что он сказал, и цените каждое его слово.

Развитие мысли - попытайтесь подхватить мысль ребенка и развить ее, придать ей новый импульс.

Оценка собеседника - по ходу беседы вы делитесь с ребенком своим впечатлением, которое он и его слова производят на вас: «Я понимаю, как тебе трудно говорить об этом»; «Мне кажется, что эта тема очень близка тебе».

Оценка самого себя - вы сообщаете своему ребенку, как изменилось ваше состояние в ходе беседы: «Мне так приятно слышать это от тебя»; «Меня поразила твоя история».

Оценка самой беседы - вы сообщаете ребенку свое мнение по поводу состоявшегося разговора: «Я очень рад, что мы поговорили об этом»; «Думаю, что после этого разговора нам будет проще решить нашу проблему».

Чтобы достичь максимального результата, следует обратить внимание на средства невербальной коммуникации.

- **Поза:** Примите открытую позу. Открытая поза, когда руки и ноги не скрещены, говорит об открытости и доброжелательности. Слушая ребенка, следует слегка наклонить голову в его сторону. Вы можете изредка кивать, что означает не только согласие, сколько внимание и принятие. Когда слушаете ребенка, наклонитесь немного вперед и периодически кивайте. Это знак, что вы согласны с ним и готовы к сотрудничеству.

- **Темп и громкость речи, дикция.** Не забывайте делать паузы. Постарайтесь говорить не быстро и не медленно, не говорить слишком громко и четко произносить слова.

- **Жестикуляция и мимика:** копирование жестов и мимики ребенка способствуют установлению доверительных отношений. Такое копирование создаёт ощущение зеркала, и ваш собеседник будет чувствовать себя максимально комфортно. Но копирование должно производиться осторожно, чтобы ваш ребенок не почувствовал, что его пародируют.

Что может препятствовать эффективному взаимодействию родителя с ребенком.

В некоторых семьях затруднено выстраивание доверительных, открытых, продуктивных взаимоотношений по причине неосознанного выстраивания родителями барьеров, которые препятствуют установлению взаимопонимания и способствуют возникновению проблем во взаимоотношениях с ребенком. Ниже приведены возможные «барьеры», которые неосознанно иногда устанавливают родители.

1. Преувеличение или минимализация (преуменьшение). Родители преувеличивают достижения чужих детей, преуменьшая успехи своих. Замечено, что чаще преувеличивают что-либо мамы, а минимализируют – отцы, в обоих случаях развивается неадекватная самооценка у ребенка (завышенная или заниженная).

2. Негативное суперобобщение выражается в выделении одного негативного события или факта из жизни ребенка, которое родители начинают считать показательным для всего его поведения или деятельности. Например, ребенок однажды солгал своим родителям, после чего они считают его вруном.

3. Мышление типа «все или ничего» не позволяет родителям увидеть истинное «лицо» ребенка, нюансы его жизни, знать его проблемы, помогать ему в их решении. Если определенная цель не достигается ребенком, родители считают это крахом, тем самым, формируют у него неуверенность в себе или, наоборот – неумеренный максимализм.

4. Десквалификация позитива. Он выражается в том, что взрослые во всем видят только отрицательные стороны. Родители считают успехи, достижения детей незначительными, что приводит к нежеланию что-либо делать вовсе, формированию у детей нерешительности, неуверенности в себе.

5. Неуважение или игнорирование позиции и мнения ребенка.

6. Категорические утверждения с применением слов «надо», «нельзя», «сделай так» и т.д., которые присутствуют постоянно в воспитании детей, не дают возможности думать детям, ограничивают их творческие возможности.

7. «Прыжок прямо к выводам» часто наблюдается в общении взрослых и детей. Родители поспешно делают выводы по поводу различных дел, поступков своих детей, при этом акцент ставится непременно на какой-либо отрицательный факт.

8. Негативное мышление не позволяет взрослым объективно рассматривать окружающее. Оно мешает замечать положительное вокруг себя, ценить его и приумножать.

9. Барьер «ожидания непонимания». Здесь нередко исходят из того, что партнер обязательно должен понять неверно. Участник взаимодействия начинает прогнозировать последствия этого неверного понимания, предвосхищать неприятные ощущения.

10. Барьер «возраста» - типичный в системе обыденного общения. Возникает в самых разнообразных сферах человеческого взаимодействия. Например, между

взрослыми и детьми (взрослый не понимает, чем живет ребенок, что является причиной многих конфликтов).

Если родитель обнаружил «барьер», который им установлен во взаимоотношениях со своим ребенком – это уже прорыв, требующий шлифовки в виде его искоренения. Для любящего родителя – это достижимо!

Что следует, а чего не следует делать родителям в отношении подростка

Чтобы не заводить отношения родителя со своим ребенком подростком в тупик, **следует делать:**

- Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

- Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.

- Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.

- Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.

- Усиьте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.

- В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?

- Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.

- Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.

- Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.

- Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.

- Не отступайте от введенных в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.

- Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.

- Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор Вам не по душе.

Что поможет установить открытые и доброжелательные отношения с ребенком

Ничего эффективнее в установлении открытых и доброжелательных отношений с ребенком, чем совместная обоюдно интересная деятельность, в отношениях родитель-ребенок трудно представить. Но прежде чем приступить к совместному занятию спортом, творчеством, путешествиям и др., рекомендуется установить в семье ритуалы и традиции. Наличие постоянно соблюдаемых семейных ритуалов и традиций в значительной степени способствуют установлению доверительных взаимоотношений, сохранению связи поколений, ощущению принадлежности к семье, формированию спокойствия, уверенности в жизни.

Примеры проблем эффективности взаимодействия родителей с ребенком (на выбор):

- Ребенок не соблюдает правила. Родители чрезмерно проявляют любовь.

Это история из сказки «Карлсон, который живёт на крыше» Астрид Линдгрен: маленького мальчика ежедневно навещает Карлсон, человек, который осмеливается делать все, что хотел бы сам Малыш: он ест много сладкого, хулиганит и не слушает старших. Сцены, над которыми можно посмеяться, когда мы читаем их нашим детям. Но что, если они станут реальностью? Как быть, когда собственного сына или дочь постоянно провоцируют на пересечение границы?

Все говорят о свободе, которая нужна детям для развития. Но эта свобода не должна быть безграничной, детям также нужна ориентация. И это именно то, что родители должны дать, устанавливая ограничения. Многим это кажется трудным. Вместо того, чтобы действовать последовательно, родители реагируют по своему желанию: шоколад перед обедом? Телевизионный марафон, несмотря на двойку по математике? Родители часто сдаются, чтобы их любил ребенок. «Вместо того, чтобы завоевать признание аргументами, они покупают любовь через щедрость. Это проще и экономит время – но только на данный момент. Потому что дети становятся все более и более напряженными: у них появляются чрезмерные ожидания. И их отчаянные попытки спорить с родителями с помощью провокации становятся все более нервными.

Что делать? Спросить себя, насколько вы последовательны со своим ребенком, и подумать, в чем может быть причина слишком быстрой отдачи: хочу ли я восполнить нехватку совместного времени вместе со своими уступками? Или я вижу проблему авторитета – есть боязнь, что меня не любят, если воспитание будет строже?

Эти опасения не обоснованы, потому что детям нужны родители, которые поддержат их и позволят им ориентироваться в мире. Зная это, намного проще вводить семейные правила и следить за их соблюдением. Не бойтесь быть последовательными!

- Ребенок агрессивен.

Никто не может быть только добрым и мирным все время. Трудности во взаимоотношениях с детьми часто связаны с «запертыми» чувствами и желаниями родителей. В этом контексте психологи говорят о «тени». Имеется в виду, что мы переоцениваем положительную сторону самих себя и подавляем темную часть.

Часто бывает, что дети перенимают такие темные стороны своих родителей и отыгрывают. Пример Алиса, одиннадцать лет. До недавнего времени милый, приятный ребенок. Поразительно: у Алисы никогда не было фазы автономии. Тем более ужасна атмосфера, которую девочка создает дома с самого начала полового созревания. Она хлопает дверьми, кричит, обвиняет, а в школе ее считают угрозой для одноклассников.

«– Мы всегда учили наших детей разрешать конфликты исключительно мирным путем», – говорит мать, непонимающе качая головой.

Может быть, проблема в этом: никто не может постоянно быть добрым и мирным. Потому что агрессия закипает на подсознательном уровне и накапливается до тех пор, пока не выйдет наружу. Некоторые дети направляют свою агрессию против самих себя: например, анорексия – это чрезвычайно агрессивная форма общения с внешним миром. Девочки с анорексией навсегда в какой-то степени остаются “маленькими дочками” из-за своего физического отказа расти.

Что делать? Честно спросить себя: существует ли в моей семье культура открытого конфликта? Или я часто отправляю посылы, например, «Не спорь!», «Возьми себя в руки!», избегая любых открытых споров с моим партнером? «Если я хочу помочь своему ребенку, я должен выяснить, откуда взялось мое поведение».

Спросить себя: «Почему я так зависим от гармонии и снисходительности?» И нужно попытаться вспомнить собственное детство: я хотела быть храброй принцессой или дерзкой Пеппи Длинный чулок, принцем или пиратом? Если вы видите, какие шаблоны формируют ваше поведение, вам будет легче противодействовать этому. В случае спора это означает: вы можете поощрять аргументы, а не просто проповедовать гармонию. Выгода для вашего ребенка: вы можете позволить ему жить своими собственными

потребностями и дать освобождающее послание: не становись кем-то ради меня – стань собой!

- Тревожность ребенка вследствие страха родителей «отпустить» его.

У тревожных детей часто есть родители, которые не могут их «отпустить». Например, Нелли знала только постоянное присутствие мамы. В детстве она осмеливалась скатиться с горки только тогда, когда мать стояла внизу и ловила ее. Обнадеживающее «попробуй сама!» никогда не звучало: этой фразы в семье вообще не существовало.

Поначалу дети чрезмерно опекающих родителей часто кажутся приспособленными и обычно они без проблем справляются с детским садом. Школа уже воспринимается как тревожная пороговая ситуация, потому что теперь ребенок неизбежно делает шаг в сторону от родителей.

Ситуация с Нелли тяжело развивалась: еще в первом классе она страдала от психосоматических симптомов, таких как тошнота и головная боль, которые, однако, исчезали каждый раз во время каникул.

В возрасте двенадцати лет семья обратилась к психологу с ярко выраженной школьной фобией: Нелли почти год оставалась дома, опасаясь рвоты перед одноклассниками. После нескольких разговоров с матерью становится ясно: главная проблема – это она. Она бессознательно сдерживает свою дочь, потому что не может отпустить. Школьная фобия Нелли почти исчезла, когда ее мать переключилась на себя и перестала чрезмерно опекать девочку.

Что делать? Вы часто переживаете? Если да, то подумайте, как ваш ребенок воспринимает такое отношение. Например, путь в школу: «Будь осторожен, когда переходишь улицу» или «Не попади под машину» ваш почти уже подросток может

интерпретировать следующим образом: мама или папа не верят, что я сделаю это правильно. Я, наверное, действительно не могу. Совершенно другой эффект, когда вы говорите, например, «Ты такой способный. Я знаю, что ты осторожен, когда переходишь улицу!» Такие предложения показывают ребенку: мои родители верят, что я все сделаю правильно.

Родители должны сделать своего ребенка более независимым. Но в этой независимости нет ничего страшного. В конце концов, нет ничего лучше, чем иметь детей, которые уверенно идут в жизнь. С другой стороны, дети родителей с сильной тревогой часто становятся обеспокоенными людьми, неуверенными в себе.

- Ребенок лишен мотивации в ситуации, когда должен воплощать в жизнь мечты своих родителей.

Это всегда одна и та же модель: мальчик посещает спортивную секцию и учит с репетиторами несколько иностранных языков. Потому что отец сам не зашел так далеко и чувствует: мой сын может наверстать упущенное мной. Также распространено: матери, которые отказываются от интересной работы ради своих детей и которые теперь определяют себя через их школьные оценки. В раннем детстве эти дети обычно оправдывают ожидания своих родителей. Но в какой-то момент случается неожиданный срыв. Или внезапное неприятие.

Что интересно, проблемы иногда возникают только во втором поколении. С этой точки зрения дети являются не только зеркалом своих родителей, но и их бабушек и дедушек: отец, который потерпел неудачу в качестве, например, предпринимателя, говорит своему сыну: «Ты должен быть лучше меня».

Сын вполне доволен своей профессией с небольшим доходом. Но подсознательная задача сделать деньги жизненной максимой остается неизменной.

– Ты чего-то добьешься! – наконец шепчет он своим потомкам, даже если у них действительно есть другие таланты.

Что делать? Будьте осторожны с чрезмерными требованиями! Безусловно, важно распознавать таланты и пробуждать радость от занятий. Однако всегда нужно точно чувствовать, действительно ли ребенку это нравится. Тенденция давать даже маленьким

девочкам и мальчикам 40-часовую рабочую неделю и отправлять их попеременно в спорт и в музыкальную школу сомнительна.

Поэтому, если они вдруг отказываются выступать, спросите себя: неужели мой ребенок так старался только ради меня? Что я втайне желал, в чем мне было отказано? Если это так, то сосредоточьтесь на себе и приступайте к реализации своей мечты. Таким образом, ваш ребенок становится свободным – свободным, чтобы успешно использовать свои истинные таланты.

Как начать сложный разговор с ребенком

1. Не впадайте в панику.

2. Прежде всего, постарайтесь успокоиться (можно применить некоторые техники саморегуляции эмоционального состояния). Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.

3. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.

4. Выслушивайте и постарайтесь услышать. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Ребенка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы.

5. Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Если ребенок говорит о своих переживаниях, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали.

6. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с схожими жизненными проблемами. Вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

7. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся невыполнимыми. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

8. В конце разговора заверьте ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете близким, родственникам о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

9. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие

утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: родственников, друзей, близких, к которым можно обратиться. Если Вы или Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

Дети – самое ценное, что есть в жизни каждого. Мы стараемся воспитать их как можно лучше. Но иногда возникают ситуации, когда мама и папа не знают, как правильно поступить в той или иной ситуации. В такой ситуации советы психолога родителям могут помочь решить самые острые проблемы.

Полезные материалы:

- Лекция Катерины Мурашовой: "Эти ужасные подростки: Как подготовиться к переходному возрасту заранее" <https://youtu.be/IBj8mkdVsAw>
- Лекция Катерины Мурашовой "Как перестать раздражаться и начать дружить со своим ребенком?" <https://youtu.be/IBcGOLHUidU>
- Как воспитывать современных подростков / Людмила Петрановская // Нам надо поговорить <https://youtu.be/feahlyXxISo>

Что почитать?

- Для знакомства с правилами общения с ребёнком рекомендуем ознакомиться с книгой для родителей, написанной известным детским психологом Гиппенрейте Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как?
<https://cbtperm.ru/upload/iblock/72d/72ddf331d1c288adac44bc45f00e56bd.pdf>
- Роберт Т. Байярд, Джин Байярд Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей https://vk.com/wall-175743298_9547