

«КОНСТРУКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

Уважаемые родители (законные представители), известно, что не существует готовых рецептов воспитания. В процессе воспитания детей не существует универсальных решений – каждый родитель (законный представитель) сам выбирает тот или иной педагогический прием в зависимости от ситуации.

Упражнение, которое поможет нам лучше понять чувства наших детей.

В центре круга сажается кукла на стул, представим, что это ребенок. И необходимо подойти к кукле и сказать, что вы ей запрещаете делать – ориентируйтесь на то, что чаще всего говорите своему ребенку. Одновременно с запретом вам необходимо лентой завязать кукле ту часть тела, которой касается запрет.

Например, если вы говорите: «Не кричи!» – завязываете рот, если вы говорите: «Не бегай» – завязываете ноги и т.д.

Варианты: не крутись, не трогай.

«А теперь подойдите к кукле, развяжите ленту, которую вы завязывали и снимите запрет.

– вам нужно сказать, что ему можно делать. Например: «Не кричи – **говори спокойно**». Таким образом, вы трансформируете свой запрет в конструктивное разрешение, которое показывает ребенку, какое поведение вы ожидаете увидеть».

«Приемы активного слушания»

Освоение приемов приёмов *активного слушания* помогают в общении с ребенком.

Уважаемые родители (законные представители), поговорим о том, как правильно выслушать ребенка, как отразить его эмоции и, тем самым, показать ему, что вы заинтересованы его рассказами, переживаниями. Причины трудностей у ребенка, изменения поведения, повышенной тревожности часто бывают связаны с нераспознанными и неотрегированными безопасно эмоциями и чувствами. Часто родители (законные представители) стараются научить и направить ребенка, дать совет. Но в большинстве случаев родителям (законным представителям) необходимо просто выслушать своего ребенка. Это можно сделать с помощью приемов активного слушания.

Когда ребенок сталкивается с трудностями, несправедливостью или грубостью, первое, что необходимо сделать родителям (законным представителям) – показать, что вы знаете о его проблеме, видите его переживания. Это можно сделать с помощью таких фраз: «Я вижу, что ты грустишь. Хочешь рассказать мне, что произошло?»; «В последнее время ты стал раздраженным. У тебя что-то случилось? Расскажи, пожалуйста, может я смогу тебе чем-то помочь?». При этом важно не навязывать свою

поддержку, ребенок может быть не готов сейчас с вами говорить о том, что его беспокоит. В таком случае можно сказать: «Если тебе не хочется говорить об этом сейчас, ты можешь подойти ко мне попозже, когда будешь готов».

Во время активного слушания всегда важно находиться лицом к ребенку, важно, чтобы ваши глаза были на одном уровне (то есть, если ребенок маленького роста, родителю (законному представителю) необходимо присесть, чтобы быть с ребенком в равных позициях). Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в этом.

Если ваш ребенок огорчен, старайтесь не задавать ему вопросов. В данном случае лучше говорить утвердительно. Например, на фразу: *«Я больше никогда не буду с ними дружить!»* лучше ответить отражением чувств ребенка *«Ты на него обиделся»*. Таким образом ребенок будет понимать, что вы настроены на переживание его чувств и эмоций. Если же вы спросите у ребенка *«Что случилось?»*, как правило, он ответит *«Ничего!»*, так как ребенок может подумать, что вас интересуют только факты произошедшего, а не его эмоциональное состояние.

Еще одно правило – «уместное молчание». Часто в разговоре паузы вызывают неловкость, их всегда хочется чем-нибудь заполнить. Но при активном слушании паузы очень уместны, они помогают рассказчику разобраться в своих переживаниях, а также лучше чувствовать, что вы рядом. Поэтому в разговоре с ребенком держите паузы. Взять паузу можно после ваших высказываний, а также после слов ребенка – возможно, он расскажет что-то еще. Наверное, возникает вопрос как почувствовать этот момент, когда можно говорить, а когда необходимо помолчать? Это можно увидеть по внешнему виду ребенка: если ребенок смотрит не на вас, а в сторону или вдаль, то продолжайте молчать – в этот момент внутри него происходит очень важная внутренняя работа.

В процессе разговора полезно будет повторить то, что рассказал вам ребенок, то есть резюмировать его слова, а затем отразить его чувства. Например, ребенок вам говорит: *«Не собираюсь больше дружить с Костей»* – повторение услышанного родителем (законным представителем): *«Ты больше не хочешь с ним дружить»*; *«Ты на него обиделся/тебе грустно, что он с тобой так поступил»* – отражение чувств. При повторении слов ребенка родителем (законным представителем) может казаться это неуместным, что ребенок воспримет слова как передразнивание. В данном случае можно повторить фразу ребенка не слово в слово, а заменить синонимом.

Примечание: почему полезно активно слушать ребенка?

– Когда родители (законные представители) активно слушают своего ребенка, его переживания ослабевают. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

– Когда ребенок видит, что взрослый готов его слушать и не осуждать, то он начинает больше и чаще делиться тем, что происходит в его жизни.

– В процессе включенности в разговор и отреагирования чувств ребенка, он сам начинает продвигаться в решении своей проблемы. Помимо этого, у детей тоже начинают формироваться и развиваться навыки активного слушания. Это всегда будет полезным для них, как при общении с вами – родителями (законными представителями), так и при взаимодействии со сверстниками.

Почему важно родителю (законному представителю) внимательно слушать своего ребенка?

Трудности передачи информации могут возникать потому, что у каждого человека информация перерабатывается по-разному, каждый может что-то додумывать, дополнять, опираясь на собственный опыт, исходя из собственных ощущений, из своего восприятия и взглядов. При взаимодействии с собеседником очень важно придерживаться правил активного слушания. Они помогают лучше понять собеседника.

Если ребенок обращается к вам с эмоциональной проблемой, очень важно его активно выслушать – резюмировать, подытожить то, что сказал ребенок. При этом важно отразить его эмоции и переживания (например, ты очень огорчен и рассержен, тебе грустно). Скорее всего такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать: «Ну ничего, поиграет и отдаст...». Такие ответы оставляют ребенка наедине с его переживаниями. Советом или замечанием родитель (законный представитель) сообщает ребенку, что его переживания не так ему важны».

Памятка с приемами и фразами активного слушания.

Они помогут вам лучше ориентироваться в диалоге с ребенком и быстрее подбирать необходимые фразы.

Выстраивание родителями (законными представителями) конструктивного взаимодействия со своими детьми не только улучшает качество общения с ребенком, но и закладывают фундамент его самооценки, помогает ему лучше понять себя и свои переживания. Это инвестиция в будущее, которая окупается гармоничными отношениями в семье и здоровым развитием личности ребенка».

Памятка «Приемы активного слушания»

1. Поддакивание. Во время разговора рекомендуется периодически кивать головой, говорить «да», «угу», «ага» и т.п.
2. Повторение – цитирование сказанного ребенком.
3. Своевременная пауза дает ребенку возможность сформулировать свои мысли и чувства.
4. Перефразирование: «Если я тебя правильно понял, то...»; «То есть ты хочешь сказать, что...».
5. Резюмирование: «Твоя основная мысль заключается в том, что...»; «Если подытожить сказанное, то...».
6. Отражение чувств: «Наверное, тебе было очень страшно, когда это случилось...»; «Тебе кажется, что все это очень несправедливо».