

Родительский всеобуч:
«Эффективные техники общения родителей с детьми»

Подготовил учитель-логопед Пудова Н.В.

Информация взята из интернет-ресурсов

Общение – это особая потребность человека во взаимодействии друг с другом. Возможность побыть вместе с детьми особенно актуальна для работающих пап и мам, которые постоянно испытывают дефицит свободного времени.

Доказано, что во многом определяет психологическое развитие детей именно качество общения с родителями. Для родителей очень важно иметь возможность открыто и эффективно общаться со своими детьми.

1. Принимайте ребенка таким, каков он есть

Дети не выбирают родителей, они принадлежат им уже самим фактом своего появления на свет. Природа сама определяет, каким будет ваш ребенок, перемешивая в его геном набор качества нескольких поколений, а не только своих родителей. Говоря: «Я не понимаю, откуда в нем это?» — подумайте о многих десятках и сотнях предков, продолжением которых является ваш ребенок.

2. Личный пример родителей — самый главный фактор в воспитании детей

Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете. Вы воспитываете его каждое мгновение своей жизни, даже не находясь рядом. То, как вы одеваетесь, как общаетесь с другими людьми, как вы ведете себя дома и на работе, какие у вас привычки, какие книги вы читаете, какую музыку слушаете, — все это имеет значение для внимательных глаз ребенка. Трудно запретить взрослому подростку курить, если сам родитель курит. Нельзя добиться аккуратности и вкуса в одежде девочки, если мама сама неаккуратно и безвкусно одета.

3. Держите слово, данное детям. Цените силу общения

Такие качества, как верность своему обещанию, твердость слова, закладываются в раннем детстве. Если члены семьи верны обещаниям и уважают соглашения, в вашем доме будет царить атмосфера доверия и доброжелательности. Как можно чаще разговаривайте с ребенком, вызывайте его на разговор, рассказывайте ему о своих делах на работе, о встречах, впечатлениях, планах на выходные и т. д. Только раскрываясь перед ребенком, вы сможете рассчитывать на взаимное доверие.

4. Никогда не обманывайте детей!

Доверие — залог здоровых отношений с ребенком.

5. Не запугивайте детей!

Если родители для достижения послушания ребенка пугают его, это приводит к гораздо более глубоким психическим нарушениям, чем просто непослушание. Таким образом, возникают навязчивые страхи, появляется неуверенность, растет тревожность и формируется комплекс неполноценности.

6. Не применяйте физических наказаний!

Никогда не бейте ребенка и не выгоняйте его из дома. Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психическому. Сосредотачивайтесь не на наказании за то, что уже сделано, а на поиске решения будущих проблем. Ребенок не должен бояться наказания. Но он должен знать, что в определенных случаях наказание неотвратимо.

7. Никогда не делайте за ребенка то, что он может сделать сам

Главная задача родителей научить ребенка самостоятельно действовать в этом мире, а не только показать, как это делают взрослые. Уважайте любые проявления самостоятельности и гордитесь достижениями ребенка.

8. Никогда не оспаривайте методы воспитательного воздействия вашего супруга и никогда не выясняйте отношения в присутствии детей

Рассогласованность действий родителей является причиной возникновения большого количества эмоциональных расстройств. Принимайте решения вдвоем. И отец и мать в равной степени обладают правом.

9. Поддерживайте авторитет супруга в глазах детей

Принимая решение обязательно скажите, что его необходимо обсудить с отцом или матерью, Если ребенок просит о чем-то важном, он должен спросить разрешения обоих родителей. Чаще говорите: "Я согласна (согласен) с папой (мамой)».

Основные методы и приемы, используемые при эффективном общении

1. Режим дня

Режим дня — один из самых простых и эффективных методов достижения хорошего поведения. Время сна, прогулок, приема пищи, отдыха, игр, чтения, выполнения домашней работы должно быть строго установлено. Детям нравится соблюдать режим, особенно если они участвовали в его разработке. Если бы родители воспользовались уже только этим средством в работе с детьми, им удалось бы решить многие проблемы. Установите приемлемый для всех распорядок дня. Напишите его на большом листе и поместите его на видном месте. Повесьте рядом часы. Только всегда помните: режим для ребенка, а не ребенок для режима.

2. Семейные традиции

Устанавливайте в семье традиции — именно они превращают группу людей, объединенных кровным родством, в настоящую семью. Привлекайте к соблюдению традиций детей и старших членов семьи — бабушек и дедушек. Даже если вы видите очень редко, постарайтесь хотя бы раз в год (лучше, конечно, чаще) собираться вместе за столом, например на Рождество. Семейные традиции могут быть большими, то есть переходящими из поколения в поколение, и маленькими, только для узкого семейного круга. Например: сажать, дерево в честь рождения ребенка — большая семейная традиция, ходить каждое воскресенье на каток с сыном, целовать детей перед сном, готовить по субботам на завтрак сырники — маленькие традиции.

3. Семейные ужины

Хотя бы раз в день вся семья должна собираться за общим столом. Это может быть и завтрак, и обед, и ужин. Используйте это время для общения с детьми. Рассказывайте, что происходило в течение дня, какие вещи вас порадовали, что огорчило, что привело в восторг и изумление. Очень важно, чтобы говорили не только дети, но и родители. Если у вас нет возможности собираться всем вместе каждый день, установите торжественный воскресный обед и т. д.

4. Активное слушание

Каждому человеку иногда хочется просто выговориться. Если ваш ребенок очень расстроен, перевозбудился, с трудом справляется со своими эмоциями, используйте в общении с ним такой прием, как активное слушание. Скажите ребенку: «Не торопись. Я здесь, я готова тебя слушать. Рассказывай, с самого начала...» Если у вас теплые отношения, обнимите ребенка, погладьте его по плечу, возьмите за руку. Во время слушания не перебивайте, но стимулируйте высказываниями: « что было потом?», «Так, а дальше»... Подводите итог разговору, перефразируя сказанное: «Значит, вы подрались и решили больше никогда не дружить. Я правильно поняла? Независимо от того, поддерживаете вы поступок ребенка или нет, скажите ему о своей любви и поблагодарите зато, что поделился своими проблемами именно с вами.

5. Метод присоединения

Метод заключается в том, что взрослый пристраивается к эмоциональному состоянию ребенка, подключается к его деятельности, а затем понемногу начинает корректировать его поведение. Например: если ребенок громко плачет, подсоединитесь к нему. Постепенно снижайте громкость своих рыданий, переходя на шмыганье носом. Ребенок, скорее всего, начнет копировать вас, и, вдоволь пошмыгав, вы успокоитесь оба. В случае драки ваших детей присоединитесь к ней хотя бы в шутку, начните биться подушками и т.д.

6. Переключение внимания

Основная цель этого метода — сконцентрировать внимание ребенка на другом объекте. Родители часто используют этот метод в общении с младенцами, но забывают о нем, когда ребенок становится подростком. Когда малыш плачет, что обычно делает мама? Берет погремушку и дает ему в ручки или машет перед глазами красивым бантиком. Срабатывает эффект неожиданности. Почему бы не делать того же с дошкольником или даже подростком. Например: на дерущихся детей можно набросить одеяло, брызнуть водой из распылителя, вылить стакан воды и т. д. Я часто использую на практике игру: «Кто слышит меня, делает раз! Кто слышит меня, делает два! Кто слышит меня, делает три!» Эти фразы я дополняю хлопком в ладоши. Необходимо повторять игру до тех пор, пока каждый ребенок не станет хлопать вместе с вами.

7. Играем с мамой — играем сами

Ребенок не рождается с умением играть самостоятельно, без родителей.

Цель этого метода — научить детей играть в одиночестве, что является предпосылкой самообучения и самообразования. Для этого мама или папа должны сначала научить ребенка играть, показать, что можно делать с игрушкой, задать направление игре, а затем выйти из комнаты и позволить малышу играть самостоятельно. Представьте себя учителем: вы объяснили новый материал, а теперь ребенок сам его закрепляет. Родители, освоившие и использующие этот метод, редко сидят рядом с детьми, когда те делают домашнее задание. Все необходимые навыки их чадо получило, еще обучаясь играть.

8. «Я заметила...»

«Ты убрался в комнате?» — спрашивает мама, заходя в детскую, где по всему полу разбросаны игрушки. Зачем задается этот вопрос? Неужели она сама не видит, что не убрался. Маленький ребенок, скорее всего, промолчит и действительно бросится убирать, а что сделает подросток? Мне приходилось слышать от родителей разные варианты ответов их детей. Некоторые, глядя в глаза, говорили: «А ты не видишь?» или «Убрался». Вот и спорьте и доказывайте, что вы не слепая и видите разбросанную одежду, кассеты, диски и грязные носки. Возьмите для себя за правило: никогда не задавать детям вопросы, ответы на которые вы знаете! Никогда не задавайте также риторических вопросов! «Ты что, хочешь меня снести в могилу?», «Ты меня совсем не уважаешь?» и т. д. Вместо этого используйте выражение: «Я заметила...» Например: «Я заметила, ты не убрался в комнате. Давай сделаем это сейчас», «Я заметила, ты становишься жестоким по отношению ко мне. Давай поговорим об этом» и др.

9 Тайм-аут

Этот метод с успехом используют и дети, и родители. «Я сейчас не могу обсуждать это. Дай мне пять минут, чтобы собраться»... Вам приходилось слышать подобную фразу? Значит, вы знакомы с тайм-аутом. Детям часто нужно время, чтобы остыть, успокоиться, собраться. Иногда в этом нуждаются и взрослые, которые готовы сорваться на крик. Скажите детям: «Каждый человек может совершать ошибки, но вопрос в том, готовы ли мы их признавать и обсуждать. Если ситуация в нашей семье будет выходить за рамки, каждый имеет право объявить тайм-аут, то есть взять время на обдумывание и выйти из комнаты, чтобы остаться одному и остыть». Позволяйте детям тоже объявлять тайм-аут, чтобы этот метод не превращался в наказание.

10. «Папино» и «мамино» время

Каждый из родителей должен стремиться к установлению доверительных отношений с детьми. Дети имеют право проводить время только с мамой или только с папой. Обязательно выделите это время. Есть вещи, которые мальчику или девочке может объяснить только папа, а есть те, что только мама. Введите традицию, чтобы раз в неделю один из родителей брал на себя ответственность за детей, освобождая от этих забот другого. Даже если вы не можете проводить с детьми весь день, постарайтесь выделить несколько часов. Например: по субботам папа может ходить с детьми в лес на лыжах или ездить на рыбалку, а по воскресеньям мама посещает с детьми театр или выходит в гости и т. д.

11. «Запомни...»

Используйте этот метод, если ребенок постоянно вмешивается в ваш телефонный разговор, отвлекает вас от важного дела и ревнует к вашим друзьям. Присядьте с малышом рядом, положите руку на плечо, посмотрите в глаза и скажите: «Я сейчас занят, поэтому ты запомни, что хочешь сказать. Для меня это очень важно. Я спрошу тебя об этом через 5 минут. Засекай», Обязательно спросите малыша, что он хотел вам сказать, когда назначенное время истечет. Тем самым вы даете ребенку понять, что он для вас важнее любых переговоров, но и вы сможете закончить беседу или начатое дело.

12. Похвала

Метод, требующий очень осторожного применения. Кажется, ну чего легче и приятнее, чем похвалить ребенка, сказать ему «молодец» и погладить по головке. Не все так просто! Если вы используете похвалу очень часто, она приедается и перестает быть значимой. Слишком редкая похвала иногда воспринимается как наказание: «Что это? Почему это он так сказал? Я что-то сделал не так?» Ищите золотую середину, но помните для каждого ребенка она своя, здесь нет готовых рецептов. Никогда не хвалите ребенка, не объясняя, какие именно его действия вам понравились. Вместо абстрактного «молодец» скажите: «Я очень довольна твоим выступлением на концерте, оно действительно было одним из лучших». Не жалейте слов на похвалу.

Эффективное общение идет на пользу не только детям, но и взрослым. А значит, отношения между родителями и их детьми значительно улучшаются.