



«Эффективное общение и детско-родительское взаимодействие в семье»

«Общение» — это широкое и многоплановое понятие. Когда человек читает книгу, происходит общение, причем не только читателя с писателем, но и с героями, созданными им. Смотрит человек спектакль, выступает с лекцией, говорит по телефону, разговаривает с другом — все это общение. При всех различиях в понимании слова «общение» оно означает обмен между людьми определенными результатами их психической деятельности — усвоенной информацией, мыслями, суждениями, оценками, чувствами.

Человек нуждается в общении с другим человеком с момента своего рождения; учеными установлено, что с 1,5—2-месячного возраста развитие ребенка происходит прежде всего в общении со взрослыми. Недостаток такого общения может в дальнейшем привести к серьезным отклонениям в развитии.

Общение с другими людьми является жизненно важной необходимостью для человека любого возраста, особенно оно важно и желательно в пору юности. Недаром у всех народов самым тяжким наказанием является одиночное заключение.

Через общение человек получает знания об окружающем мире, с помощью общения происходит передача опыта, усвоение тех культурных, нравственных ценностей, которые выработаны человечеством. Благодаря общению люди учатся оценивать поступки и отношения, усваивают правила поведения, применяют их на практике. Такие важнейшие качества человека, как принципиальность, отзывчивость, честность, доброта, не только проявляются, но и формируются в общении. Без него они превратятся в отвлеченные понятия. Недаром говорят, что легче любить все человечество, чем соседа по квартире.

Общение способствует развитию интересов человека или, наоборот, может тормозить его. Обратите внимание, что в группах подростков, увлекающихся

чем-либо, возникает стремление поделиться своими знаниями. И напротив, в тех компаниях, где не принято интересоваться серьезной литературой или классической музыкой, те, у кого такие интересы есть, нередко скрывают их, чтобы не выглядеть белой вороной. В результате само общение обедняется.

Любой человек оценивает себя как бы глазами других людей. Чем разностороннее круг общения, тем разнообразнее сведения, которые получает человек о себе самом.

Для человека важно полноценное настоящее общение. А оно, в свою очередь, зависит от содержания. Под содержанием общения понимается то, что сообщается и как сообщается.

Оказывается, для полноценного общения мало иметь какие-то знания, информацию, важно уметь сообщить людям эти сведения. И здесь необходимо не только обладать культурой речи, но и уметь (и хотеть) учитывать интерес других к вашим сообщениям. Именно об этом говорил Л. Н. Толстой, утверждая, *что не от недостатка ума нет разговора, а от эгоизма*. Всякий человек хочет говорить о себе или о том, что его занимает. Попробуйте сами поставить себе задачу — какое-то время в общении говорить только о другом человеке, его интересах, переживаниях. Вы увидите, что это нелегко.

Для установления нормальных взаимоотношений между людьми важное значение имеет культура общения.

Древние заповеди общения гласят, что тому, кто хочет получать удовольствие от общения, необходимо:

- доверие к тому, с кем общаешься, вера в то, что человек, с которым вы общаетесь, хороший, что он расположен к вам, готов с вами общаться;
- уважение к тому, с кем общаешься, признание того, что человек — высшая ценность, и общаться с ним надо бережно и вежливо.

Есть еще одна важная черта культуры общения, которую вы ожидаете от других всегда, но гораздо реже демонстрируете сами — уступчивость. Иногда общение сравнивается с танцем. Для его успешного исполнения важно вовремя отступить, пропустив партнера, сделать это с желанием и тактом.

В общение следует вступать без предвзятости, т. е. заранее принятого отрицательного отношения. М. Горький советовал: «Никогда не подходите к человеку, думая, что в нем больше плохого, чем хорошего».

Полноценное общение ребенка со взрослым это:

- Обмен сигналами между родителем и ребенком, когда любое действие ребенка понимается, принимается родителем и получает отклик с его стороны;
- Когда слова и действия соответствуют друг другу, тогда общение имеет смысл.

После полноценного общения

Ребенок:

- Чувствует себя услышанным и понятым;
- Хорошо относится к себе и к своему родителю;
- Ощущает свою причастность к родителю, нет чувства одиночества;
- Получил радость от общения;
- Желание вновь и вновь повторять такие моменты.

Родитель:

- Чувствует, что он правильно поступает по отношению к своему ребенку и к самому себе;
- Удовлетворен тем, что он – родитель;
- Доволен своим ребенком;
- Воспринимает взаимодействие как источник удовольствия;
- Очень желает повторять этот опыт вновь и вновь.

Неполноценное общение

- Голова взрослого «забита» собственными мыслями и ожиданиями;
- Взрослый лишь частично понимает ребенка, т.к. занят собственными потребностями;
- Реагирует в соответствии с собственными ожиданиями и нуждами; отвергает истинное послание, идущее от ребенка

Вопросы к себе для размышления:

1. По поводу чего происходит взаимодействие родителя и ребенка?
2. Как происходит общение?
3. Было ли это общение полноценным?
4. Каково было намерение родителя?
5. Каковы были послания родителя?
6. Каковы были послания ребенка?
7. Какое послание ребенок получил в реальности?

Многие люди полагают, что воспитывать детей можно и без специальных знаний, а навыки воспитания приходят сами собой. Воспитание

— это такая же наука, как медицина, право, химия или физика и требует не только знаний, но и колоссального труда и терпения. Ребенок не может развиваться сам по себе и без нашего участия. В нелегком деле воспитания ребенок может пойти как правильным, так и ошибочным путем. Процесс воспитания ребенка длительный и сложный процесс, на котором родители часто совершают ошибки. Рассмотрим типичные воспитательные ошибки родителей (Сененко С.).

Бесплодные призывы.

«Помой руки!», «Убери свои вещи!», «Сколько раз тебе говорить, что надо убирать за собой со стола!»... Несмотря на утомительность и низкую воспитательную ценность этих призывов, мы повторяем их снова и снова.... В результате ребенок либо привыкает нам говорить неправду: «Я уже помыл, честное слово!...», либо перестает слышать нас вообще.

Что же делать взамен этих неработающих заклинаний? Как говорится, остановиться, оглянуться... Установить прямой контакт, посмотреть в глаза и прямо сказать, что именно вы хотите, самым спокойным тоном, каким только можно. Чем меньше слов, тем лучше. Вместо «Сколько можно тебе повторять, что нельзя включать телевизор, пока не сделаешь уроки?!», скажите просто «Телевизор будет после уроков». Главное, не забудьте при этом повернуть ручку выключателя или нажать соответствующую кнопку на пульте дистанционного управления. Старайтесь выразить свое требование короткой фразой или даже просто одним словом, например: «Пора спать» или «Обед», или «Уроки». Не перегружайте ребенка командами, особенно если речь идет о малыше. Ему значительно легче сделать что-то одно за один раз (например, надеть ботинки), чем выполнить целую последовательность заданий («Одевайся!»). И если это возможно, связывайте свое требование с чем-то, что ему нравится. Например: «После того как ты поможешь мне собрать игрушки, мы пойдем гулять».

Крики.

Очень многие родители разговаривают со своими детьми на повышенных тонах, кричат на них, несмотря на то, что многие из потом испытывают чувство вины за свою несдержанность. Но даже если иногда эта «воспитательная мера» дает ожидаемый результат, на самом деле научит ребенка только одному – тому, что когда человек сердится, вполне допустимо и нормально повышать голос. И этот урок имеет далеко идущие и весьма неприятные последствия.

Что же делать в тех случаях, когда ребенок сделал нечто возмутительное или ведет себя как невменяемый? Отчитать и поругать его непременно надо — но не повышая голос. Ребенок обязательно должен понять, что он сделал нечто плохое и недопустимое. Ругать правильно – это особая наука. Во-первых, надо прямо назвать то, что было нарушено. Во-вторых, надо коротко и ясно объяснить причину этого «нельзя». В-третьих, надо подчеркнуть последствия нарушения. Если возможно, предложить приемлемую альтернативу.

Нечеткие границы.

Есть такое универсальное правило, работающее независимо от возраста человека: мягкие, нечеткие границы, очерчивающие рамки допустимого поведения, провоцируют желание проверить их на прочность, а то и вовсе игнорировать. Четкие границы устанавливаются родителями с помощью собственного примера, слов и реакций. Называйте их ясно и прямо, обращаясь к ребенку нормальным тоном, приберегите тяжелую артиллерию наказаний на случай, когда эти границы будут нарушены.

Чтобы установить четкие границы поведения с ребенком, родителям надо прежде всего определить их мысленно, а определив, проявлять их последовательность и настойчивость. Это необходимо, чтобы не сбивать ребенка с толку. И если вы разрешали что-то вашему ребенку вчера, то наказывать за это же самое сегодня несправедливо. Ну и нет смысла

наказывать маленького ребенка, когда он делает что-то неправильное впервые. И в том, и в другом случае ребенок сначала должен узнать правила. Часто единственное, что нужно, это перенаправить занятия юного нарушителя в нормальное русло.

Со старшим ребенком важно избегать слов «не надо» в тех случаях, когда должно быть сказано четкое «нельзя». Родителям не следует вступать с детьми в долгие препирательства и повторять одни и те же аргументы по несколько раз. Ну и, конечно же, крайне неразумно детей «подкупать». Сформулируйте свое требование и, если необходимо, опишите последствия непослушания. Концентрируйтесь на поведении ребенка, а не на его личности.

Несправедливые наказания.

Многие детские прегрешения входят в область нормального поведения, естественного для этого возраста, и поэтому за них просто нечестно наказывать. Так, приступы жадности, выражающиеся, например, в отказе давать свои игрушки другим и бесцеремонном присвоении чужих, являются совершенно нормальным поведением для детей в возрасте «ходунков» (от полутора до пяти лет). Основной движущей силой для малыша этого возраста являются их желания, и прежде всего владеть тем, что они хотят и тогда, когда они хотят. В возрасте четырех-пяти лет у большинства детей наступает период безудержного вранья. Психологи считают, что такое «вольное обращение с реальностью» является нормальной потребностью незрелого, но развивающегося ума.

Все это не значит, что родителям можно попустительствовать «естественным» жадности и привиранию. Каждый раз, когда случаются эксцессы жадности, надо терпеливо, но коротко объяснять, почему жадничать плохо. С враньем ситуация сложнее: родителям надо самим стать немного психологами и помочь своему малышу понять, зачем ему понадобилось лгать...

Ненужные вопросы.

Не давайте ребенку возможности «на законных основаниях» отказать вам в том, что вы от него хотите. Например, вопрос «Хочешь кушать?» может привести к автоматическому ответу «нет», независимо от того, какой у него сейчас аппетит – просто потому, что с определенного возраста самым употребительным ответом у детей становится отрицательный.

Вместо вопросов используйте утверждения. Тон вашего голоса и выбор слов могут обеспечить очень широкий эмоциональный спектр вашего взаимодействия. Не забывайте употреблять «волшебные слова», ведь, обращаясь к малышу с такими «речевыми добавками», как «пожалуйста» или «спасибо», вы повышаете уровень вашего с ним общения и учите его вежливости наиболее эффективным способом – на собственном примере.

Пустые угрозы.

Хорошая угроза может быть весьма эффективным способом воздействия. Плохо бывает, когда мы сочиняем угрозы в гневе, и они получаются преувеличенными («Я этот компьютер сейчас просто выброшу!») или слишком туманными («Ну смотри, ты у меня в следующий раз попросишься гулять!...»).

Для маленького ребенка неэффективными бывают чересчур отдаленные угрозы, такие как: «Не пойдешь на день рождения к Максиму в субботу». Малыши слишком сконцентрированы на настоящем, чтобы оценить всю неприятность угрозы, отнесенной к будущему времени. В результате получается, что наказанный таким образом ребенок в реальности не видит отрицательных последствий своего неприемлемого поведения. Угрозы должны быть конкретными и немедленными, как, например: «Предупреждаю по-хорошему: если ты немедленно не вернешь куклу сестричке, я отправлю тебя одного в детскую». Произносите эти слова спокойным и твердым голосом, который даст понять, что вы держите себя в руках, а ситуацию под контролем. И если ваш сорванец проигнорирует

угрозу, исполните ее без промедления, сопровождая свои действия спокойным же комментарием, наподобие такого: «Похоже, что ты хочешь побыть в одиночестве...».

Невыполнимые обещания.

Дети нередко просят нас о чем-то, что мы не в состоянии выполнить – идет речь о чересчур дорогой игрушке или о далеком путешествии... Вместо того, чтобы сразу отказать, мы зачастую хотим уйти от конфликта, давая неопределенный ответ вроде «поживем – увидим...». Однако, как утверждают психологи, отсутствие прямого ответа не только не утоляет желание, но и вызывает в ребенке подсознательное и весьма неприятное ощущение, что его самого и его нужды не воспринимают всерьез.

Что же делать в таких случаях? Решительно, но спокойно отказывайте ему в том, что вам не по плечу или что вы считаете неприемлемым. При этом не забудьте тут же пояснить вашу позицию. Например: «Да, я знаю, что у твоих друзей есть эта компьютерная игра, но я считаю, что она не подходит для детей твоего возраста». Если же его желание, вообще говоря, вполне приемлемое, но вы не можете выполнить его в ближайшее время, то применяйте более мягкую тактику. Например, если он хочет поплескаться в морских волнах, скажите ему, что вы тоже любите этот вид отдыха, и добавьте что-то типа: «Я не могу тебе обещать, что мы поедem на море этим летом, но когда мы сможем накопить денег на поездку, мы обязательно это сделаем».

Длительная изоляция.

Во многих культурах, включая и нашу, классическим наказанием нашалившего ребенка является его временная изоляция, для чего используются разные места: традиционный угол, закрытое помещение (с вариантами от детской до чулана) или специальное «наказательное» кресло или стул. Эта форма наказания пользуется популярностью и дает родителям передышку. Однако, применяя ее, важно не затягивать время изоляции

чрезмерно. А с малышами двух-трех лет «стояние в углу» или «сидение на стуле» вообще имеет смысл только в течение первых нескольких секунд. После этого все ваши попытки удержать сорванца на месте наказания либо превратятся в увлекательную (для него – не для вас...) игру, наподобие «догонялок», либо приведут к новому витку скандала...

Кроме того, немало современных психологов считают, что такого рода изоляция приучает ребенка связывать свои неприятные и мучительные чувства с состоянием отверженности и одиночества. Они советуют родителям не оставлять наказанного ребенка одного за закрытой дверью. Здесь есть тонкий момент. С одной стороны, безусловно, надо дать понять малышу, что он наказан, а с другой — он не должен терять веру, что может рассчитывать на вашу заботу и помощь в случае возникновения любой опасности – неизвестно ведь, кто скрывается за шторой или прячется в шкафу, когда в комнате никого нет...

Холодное обращение.

Временное лишение привилегий за провинности является действенным дисциплинарным методом. Однако неправильно и нехорошо отталкивать ребенка, когда он с помощью поцелуев, объятий и прочего «подлизывания» хочет загладить свою вину. Такой способ выражения вашего недовольства может вызвать в малыше чувство, что он не достоин вашей любви. Делать вид, что вы уходите, когда ваш ребенок зашелся в истерике на улице или в магазине, тоже неправильно. Хотя он и впрямь может немедленно прийти в себя и побежать за вами, и это будет тактической победой, однако в стратегическом отношении такие методы приведут к развитию страха быть покинутым и брошенным. Вместо уходов и отталкивания говорите ребенку, что вы расстроены его поведением – прямо и спокойно, не давая ему повода ощущать себя отверженным. Ваша цель – дать ему понять, что вас расстраивает его непослушание, а не он сам. Если вы чувствуете, что не

можете сдержаться, скажите ему, что будете обсуждать случившееся позже, когда придете в себя.

Конечно, следовать самым правильным и логичным воспитательным советам трудно, а сорваться в привычную колею очень легко. Поэтому время от времени надо находить минутку-другую, чтобы специально подумать над тем, с помощью каких специальных приемов можно было бы обуздать плохое поведение вашего ребенка мирно и эффективно. Необходимо помнить: чем выше позитивный уровень вашего взаимодействия с детьми, тем спокойнее и счастливее и вы сами, и вся ваша семья.

Дисциплина — это серьезно!

Без умения учитывать эмоции и переживания, интересы и потребности ребенка родители не смогут наладить дисциплину. Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их. Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности. Дети интуитивно чувствуют, что за родительскими запретами скрывается забота о них. Но почему же дети норовят нарушить эти правила и запреты? Почему это становится конфликтами между детьми и взрослыми?

Дети восстают не против самих правил, а против способов их внедрения.

Как же найти путь к бесконфликтной дисциплине ребенка? Об этом мечтает каждый родитель. И это, безусловно, самая трудная воспитательная задача, так как от способа решения будет зависеть, вырастет ребенок внутренне собранным и ответственным человеком или нет.

Есть несколько правил, которые помогают **поддерживать бесконфликтную дисциплину** в семье (Гиппенрейтер Ю.Б., 2005 (2011)).

Правило 1. В жизни каждого ребенка обязательно должны быть ограничения, требования и запреты.

Это особенно относится к тем родителям, которые не могут ни в чем отказать своему ребенку, так называемый попустительский стиль воспитания. Последствия его очень плачевны и для родителей и для самого ребенка.

Правило 2. *Ограничений, требований и запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.*

Это правило предостерегает от авторитарного стиля общения, стиля «закручивания гаек».

Эти правила, взятые вместе, предполагают особое чувство меры и мудрость родителей в решении вопросов «можно», «следует», «нельзя».

Существует образ четырех цветовых зон поведения ребенка (Гиппенрейтер Ю.Б., 2005 (2011)).

Зеленая зона. Все то, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению или желанию (в какие играть игрушки, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить). К сожалению, действий по собственному выбору ребенка не так уж и много. В каждой семье своя зеленая зона.

Желтая зона. Это зона относительной свободы. Ребенку разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ (может сесть за уроки, когда хочет, но закончить их к 20.00, можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить). В этой зоне ребенок приучается к внутренней дисциплине. Родители на первых порах помогают ребенку контролировать себя с помощью правил, постепенно привыкая к ним. Чтобы не было конфликтов по поводу правил, ребенку объясняют, чем вызваны ваши требования, подчеркивая, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Дети легче принимают правила и ограничения, если чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности.

Оранжевая зона. В ней находятся действия ребенка, которые в общем нами не приветствуются, но в виду особых обстоятельств допускаются (лечь спать позже, чем обычно, съесть картофель-фри в кафе). Такие исключения должны быть редкими и оправданными.

Красная зона. Действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах (нельзя драться, кусаться, играть с огнем, ломать вещи, обижать маленьких). Из этих запретов не делается исключений. Список «взрослеет» вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

Правило 3. *Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.*

Ребята (особенно подростки) часто перестают слушаться родителей. Чтобы избежать осложнений родителям стоит быть особенно осторожными в запретах «не дружить», «не надевать», «не участвовать...». Необходимо быть уверенным, что ребенок не воспринимает их как угрозу его статусу в группе ребят, чтобы не стать «белой вороной». Тут от родителей требуется исключительное терпение и терпимость, чтобы не войти со своими детьми в затяжной конфликт.

Правило 4. *Ограничения, требования и запреты должны быть согласованы взрослыми между собой.*

Стоит помнить, что дети постоянно испытывают на прочность и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию.

Правило 5. *Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.*

Любой запрет желаемого для ребенка труден, а если он произносится сердитым и властным тоном, то становится трудным вдвойне. Объяснения должны быть короткими, а предложения лучше строить в безличной форме.

Зачем ребенку положительное отношение взрослых?

- Представление детей о себе формируется во взаимодействии со взрослым
- Способ восприятия ситуации взрослым влияет на саму ситуацию (на проблему, возникшую между взрослым и ребенком)
- Сохраняя положительный настрой в отношении вашего ребенка, вы оказываете позитивное влияние на проблему между вами
- Родителям важно осознать, что их ребенок изначально является положительным, ответственным, хорошим человеком и что дети, как и все другие, хотят справедливости, любви и взаимопомощи

Составляющие положительного настроя на ребенка

- Умение слушать и слышать ребенка;
- Умение увидеть за его разрушительными действиями положительные намерения;
- Умение сказать ребенку об этом;
- Умение сообщить ребенку, что с ним все в порядке и вы его любите

Трудное поведение детей часто провоцируют сами родители

- Противоречивость требований к ребенку со стороны родителей
- Собственные частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны
- Использование наказания как способа отреагирования и разрядки взрослым собственных негативных эмоций (гнев, раздражение, досада)
- Постоянное использование Ты-сообщений (ты неправильно сделал, как ты смеешь так...)
- Вербальные оскорбления детей
- Игнорирование чувств ребенка, его желаний и интересов

Чтобы эффективно взаимодействовать с детьми взрослый должен уметь:

1. Говорить с ребенком о своих чувствах и переживаниях
2. Активно слушать внутренний мир ребенка, мир его чувств
3. Оценивать не личность ребенка, а его нежелательные действия (поведение)
4. Понимать истинные намерения ребенка
5. Не подозревать дурного
6. Регулировать своё эмоциональное состояние
7. Анализировать ситуацию, смотреть на нее со стороны и гибко перестраиваться.

