

Памятка: «Построение эффективных взаимоотношений с ребенком»

Деструктивное поведение - это действия (словесные или практические), направленные на разрушение внешних и внутренних структур, стремление человека нарушить свою внутреннюю гармонию, нанести вред себе или окружающим. Такое поведение может привести к совершению правонарушений, появлению зависимостей (употребление ПАВ), суицидальному поведению. Поведение - это следствие переживаемых эмоций и чувств, мыслей, отношения, восприятия. И для профилактики деструктивного поведения ребенка очень важны те отношения, которые выстраиваются с его близким взрослым.

Глубокая эмоциональная связь между ребенком и его взрослым называется привязанность. Она формируется еще в младенческом возрасте, когда ребенок полностью зависим от «своего» взрослого и сохраняется в течение всей жизни. И сохранение, и поддержание эффективных взаимоотношений позволяют ребенку решать возникающие проблемы, не «впадая» в стресс, обращаться за помощью к родителям, искать и обдумывать варианты решений.

Одно из важнейших условий эффективного общения - это безусловное принятие. **Безусловное принятие** – это любовь к ребенку не за что-то, а просто за то, что он есть. Безусловное принятие не говорит о том, что родитель не должен выражать свои чувства или не обозначать правила поведения и границы.

Важно помнить следующее:

- можно выражать недовольство действиями ребенка, но не ребенком в целом;
- можно осуждать действия ребенка, но не его чувства;
- недовольство не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие ребенка.

Приемы, которые позволяют наладить контакт с ребенком.

1) Контакт глаз.

Чтобы разговор «состоялся», Ваш взгляд должен встречаться со взглядом ребенка около 60 – 70% всего времени общения. Взгляд, выражение лица — это возможность проявить теплые чувства друг к другу. Вспомните, первая улыбка на лице младенца появляется в ответ на Ваше лицо и улыбку. Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в контакте глаз. Ласковый взгляд, теплая улыбка, переданная взглядом, выражение лица — эта информация также отпечатывается в сознании ребенка, как и сказанные слова.

2) Организация пространства.

Очень важно выбрать время и место беседы. Если Вы хотите донести до ребенка какую-то мысль, нужно найти для этого время, не проводить беседу «на бегу». Сесть удобно, так, чтобы видеть друг друга, чтобы ничего не мешало общаться, возможно, на «нейтральной» территории—на кухне или в гостиной.

3) Активное слушание.

В подростковом возрасте повелительное наклонение при общении («Пора спать!», «Убери телефон», «Выключай компьютер!») вызывает агрессию, обиду. Подросток прекрасно различает, слушаете ли Вы его или сделали вид, что участвуете в разговоре. Всего несколько минут внимательного активного слушания могут Вам помочь. Задавайте вопросы, на которые

невозможно ответить «да» или «нет», предполагающие развернутый ответ («Как?», «Какой?», «Почему?», «Каким образом?»).

Активно слушать ребенка – это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства словами. Активное слушание базируется на способности родителей к сочувствию и сопереживанию своему ребенку.

Пример диалога:

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей.

ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного).

СЫН: Да, не хочу.

ОТЕЦ (после паузы): Ты на него обиделся. (Обозначение чувства).

Выражайте словами свое эмоциональное состояние, используя для этого «**Я-высказывание**». Использование «Я-высказывания» - это способ сообщения кому-либо информации о ваших собственных нуждах, чувствах без оскорбления или осуждения того, к кому обращено высказывание.

Схема «Я-высказывания»

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение (необвинительное описание поведения, поступка другого человека):

- Когда я вижу, что ...
- Когда это происходит...
- Когда я сталкиваюсь с тем, что...

2. Точное название своего чувства (ваши ощущения или эмоции в связи с этим поведением):

- Я чувствую ... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.)
- Я не знаю, как реагировать...
- У меня возникает проблема...

3. Называние причин (почему это поведение составляет для вас проблему или как оно действует на вас):

- Потому что...
- В связи с тем, что...
- Ведь я...

4. Предпочитаемый исход (описание вашего желания):

- Мне бы хотелось...
- Мне лучше, когда...
- Я верю, что...

Сравните: "Ты всегда оставляешь в комнате грязь» («Ты-высказывание). Конфликт уже не связан с комнатой. После сказанного конфликтная ситуация возникает в связи с тем, что и почему делает ребенок, а также с тем, всегда или только иногда он делает это. В результате ребенок чувствует, что он плохой, и обижается.

"Я недоволен тем, что комната не убрана. Что можно сделать, чтобы ее убрать?" («Я-высказывание). В этом случае акцент делается на ваши чувства по поводу неубранной комнаты и ответственность за ее уборку вы перекладываете на своего ребенка.

4) Стремитесь к конструктивному решению конфликтов (когда в выигрыше остаются обе стороны).

Используйте в ходе решения активное слушание и Я-высказывания. Шаги решения конфликтов:

1. Прояснение конфликтной ситуации. При этом важно выслушать ребенка, используя техники и приемы активного слушания.

2. Сбор предложений. Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?» или: «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты. На этом этапе важно рассмотреть все альтернативные решения.

3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого. Это совместное обсуждение предложений. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения.

4. Детализация решения. Важно уточнить, кто, что, когда и как делает.

5. Выполнение решения; проверка. При необходимости вносятся корректировки, уточнения.

5) Поддерживайте успехи ребенка.

Необходимо хвалить ребенка даже за незначительные успехи. Однако необходимо помнить, что похвала должна быть честной (успех должен быть реальным), избегайте сравнения ребенка с другими (можно сравнивать лишь его собственные достижения).

6) Используйте в повседневном общении приветливые фразы («Я рад тебя видеть», «Я по тебе соскучился», «Мне хорошо с тобой» и т.п.).

Цените время, которое вы можете провести вместе.

Литература:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»: АСТ, Астрель, Харвест; - Москва; 2008
2. Алгоритм действий для родителей обучающихся по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет. АНО «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды» ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей». – Москва, 2020 г.// fcprc.ru

Составители:

педагоги-психологи ППМС-Центра Корнова О.В., Забиран С.А.