

Хотите стать эффективным родителем? Будьте им!

Часть 2

Материал подготовлен педагогом-психологом Красюк И.А. по книге «Курс эффективного родителя. Как воспитать в детях чувство ответственности»

Т.Гордона

ЯЗЫК ОДОБРЕНИЯ

- ОСНОВА ДЛЯ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

Каждый ребёнок имеет определённые внутренние способности, которые можно развить. И **одобрение** - благодатная почва, которая лишь **позволяет ребёнку реализовать свой внутренний потенциал.**

Если родители могут продемонстрировать ребёнку **ИСКРЕННЕЕ ОДОБРЕНИЕ**, значит, у них есть **мощное средство воздействия на ребёнка.**

Одобрение родителей весьма важно для ребёнка, но многие родители этого не понимают. По их мнению, наиболее эффективный способ помочь ребёнку стать лучше - это постоянно говорить о его недостатках - указывать на то, что они в нём не одобряют.

Таким образом, «почва», на которой вынуждены «произрастать» потенциальные возможности детей, «засорена» осуждениями, замечаниями, нотациями, запретами, окриками - всё это знаки, говорящие ребёнку о том, что родители не одобряют его и не принимают его таким, какой он есть.

ЯЗЫК ОДОБРЕНИЯ

- ✓ **Одобрение следует наглядно демонстрировать.**

Одно дело для родителя - испытывать добрые чувства по отношению к ребёнку и совсем другое - продемонстрировать эти чувства.

Родителям следует научиться правильно выражать одобрение - так, чтобы ребёнок это почувствовал, т.е. **овладевать навыками конструктивного общения.**

- ✓ **Одобрение следует выражать как вербально (словами), так и не вербально (через позу, мимику, жесты и пр.)**

- ✓ **Одно из выражения одобрения - НЕВМЕШАТЕЛЬСТВО в деятельность ребёнка.**

Невмешательство (не путать с безразличием) в занятия ребёнка - лучший способ выразить своё одобрение.

Многие родители не понимают, как часто они выражают недовольство своими детьми просто тем, что вмешиваются, поучают, контролируют, проверяют.

Они бесцеремонно вторгаются не только в личное пространство ребёнка, но и в его суждения, переживания, не давая ему возможности почувствовать себя отдельной самостоятельной личностью.



✓ **Знаки одобрения:**

- **пассивное выслушивание (иногда нужно уметь промолчать);**
- **активное выслушивание.**

Молчание – «пассивное выслушивание» – это мощное невербальное послание человеку, которое даёт человеку понять, что в целом к нему относятся хорошо и готовы его **выслушать**, не перебивая и не оценивая.

Пассивное выслушивание – **минимальное вмешательство** в речь собеседника при **максимальной сосредоточенности** на ней.

Внимательное молчание подразумевает использование невербальных средств: кивков, мимических реакций, контакта взглядов, демонстрирующих понимание, доброжелательность и поддержку.

Так что, если родители просто **внимательно**, молча слушают ребёнка и ничего не предпринимают, для него это может означать согласие и одобрение.

Пассивное, внимательное выслушивание позволяет успокоить собеседника, снять эмоциональный накал разговора. Главное – не заразиться эмоциями, не впасть в то же эмоциональное состояние.

Активное выслушивание: приглашение к разговору

«Фразы-отмычки» – это фразы, которые не несут в себе никаких встречных родительских мыслей, суждений или чувств, но при этом они побуждают ребёнка поделиться собственными идеями, суждениями или чувствами. Они словно приоткрывают перед ребёнком дверь, приглашая к разговору.

Простейшие из них: «Понимаю»

«Надо же!»

«Угу» (сопровождается кивком)

«Вот это да!»

«Интересно»

«Правда?!»

«Не может быть»

«Неужели!»

«Кто бы мог подумать?!»

Активное выслушивание: приглашение к разговору

«Фразы - отмычки» приглашают ребёнка начать или продолжить разговор. При этом он остаётся «хозяином положения». От этих слов не создаётся впечатление, будто родители перехватывают у него инициативу.

Эти фразы позволяют не вовлекать в коммуникативный процесс собственные чувства и мысли родителей. Например:

«Расскажи-ка мне об этом» или «Расскажи мне подробнее».

«Я хотел бы побольше узнать о том, что случилось».

«Мне интересно, что ты сам по этому поводу думаешь».

«Давай это обсудим».

«А сам ты как думаешь?»

«Расскажи мне всё от начала до конца».

«Продолжай, я внимательно слушаю».

«Кажется, для тебя это очень важно».

«Твои идеи заслуживают того, чтобы их выслушали».

«Ты имеешь полное право показать, что ты чувствуешь»

«Я уважаю твои мысли и чувства» и пр.

Условия эффективности АКТИВНОГО ВЫСЛУШИВАНИЯ

(Если какое-либо из условий не будет соблюдено, активное выслушивание не даст желаемого результата)

➤ Очень важно, чтобы родители **ЗАХОТЕЛИ УСЛЫШАТЬ** то, что скажет им ребёнок.

Это значит: родитель готов уделить достаточно времени тому, чтобы сидеть и слушать. (Если родителю в данный момент некогда, необходимо честно сказать ребёнку об этом).

➤ Родители должны руководствоваться **ИСКРЕННЕМ ЖЕЛАНИЕМ** помочь ребёнку с решением проблемы.

Если родители (родитель) в данный момент не испытывают этого желания, то лучше отложить разговор до другого раза.

➤ Каковы бы не были эмоции ребёнка родители должны быть готовы проявлять **ИСКРЕННЕЕ СОЧУВСТВИЕ** ребёнку.

Это значит: если ребёнок на данный момент проявляет эмоции, отличающиеся от того, что, по мнению родителей, он «должен чувствовать» в такой ситуации, родители (несмотря ни на что) искренне ему сочувствуют.

Условия эффективности активного выслушивания

- Родители должны рассчитывать на то, что ребёнок сам справится со своими эмоциями и самостоятельно найдёт выход из сложной ситуации
- Родители понимают, что чувства преходящи, они не остаются с нами навечно. Чувства изменчивы: ненависть может обернуться любовью, разочарование сменяется надеждой. Следовательно, не следует бояться бурных проявлений чувств, они недолго будут властвовать ребёнком.
- Родители должны научиться смотреть на ребёнка как на отдельную самостоятельную личность - это совершенно отдельный человек. Родители дали ему жизнь, и теперь это его собственная жизнь, в которой проявляется его собственная индивидуальность. У ребёнка могут быть собственные чувства и эмоции, может быть собственная точка зрения. Только признавая за ребёнком право на «отдельность», родители могут помочь ему.
В трудную минуту родители должны быть РЯДОМ с ним, но не действовать ВМЕСТО него.



Спасибо за внимание!

Продолжение следует.

