

Как правильно разговаривать с ребенком.



Это умение облегчает наше общение с ребенком в ежедневных ситуациях. Например, в случае непослушания или когда ребенок испытывает сильные негативные чувства и не может овладеть собой. Это умение помогает найти нужные слова для поощрения и порицания. И оно же необходимо, если мы хотим передать самому ребенку ответственность за события его жизни.

Говорить на языке чувств.

Всем нам приходилось видеть своего малыша или подростка расстроенным, разгневанным, растерянным или испытывающим целую гамму чувств одновременно. Как разговаривать с ним, чтобы в ответ он не закричал, что его здесь не понимают, и не хлопнул дверью?

- Прежде всего нужно прислушаться к ребенку: что с ним происходит? Что он или она чувствует?
- Попытаться представить себя на его месте. Что бы вы сами чувствовали в этой ситуации - гнев, обиду, боль, может быть, голод?
- Назвать это чувство: «Ты сейчас обижен (разгневан, чувствуешь боль, голод...)».
- Сказать: «Ты хотел бы...» - и помочь ему удовлетворить эти желания в воображении.
- Ребенок поймет: его чувства признаются. Ему говорят не о том, что он должен чувствовать, а о том, что он действительно переживает в этот момент. Ему не нужно бояться или стыдиться своих эмоций. Он учится признавать себя, доверять самому себе. Разговор на языке чувств позволяет ему чувствовать себя в безопасности.
- Очень важно дать ребенку понять, что он может испытывать и два чувства одновременно. Например, ему нравится играть с младшим братом. Но если в какой-то момент все взрослые собрались вокруг малыша, старший чувствует себя покинутым и может испытывать даже ненависть.

- Не станет ли ребенку хуже, если назвать своими именами негативные переживания? Наоборот, он легче и быстрее утешится, если услышит точное обозначение своих отрицательных чувств - его поняли и приняли. Это помогает даже в случае, когда ребенок чего-то очень сильно хочет. Если другой человек понял силу этого желания, справиться с отсутствием желаемого гораздо легче.

Задавать ли вопросы?

Идея обучить родителей правильному языку принадлежит известному американскому детскому психологу Х. Джайнотту. Он считает: чтобы лучше понять чувства ребенка, надо не задавать ему вопросы, а высказываться в форме утверждений.

Например: забирая сына из детского сада, видите, что он хмурый. Джайнотт советует отказаться от вопросов вроде: «Почему у тебя такой унылый вид?», «Что опять натворил?» Лучше прокомментировать: «У тебя был трудный день сегодня».

Фразы-утверждения помогают ребенку понять: его слышат.

Нередко своими вопросами мы концентрируем на ребенке негативное внимание. Попробуйте не задавать сыну или дочери никаких вопросов в течение нескольких дней. Хочется что-то узнать? Либо воздержитесь от вопроса, либо измените его. Говорите только то, что чувствуете или собираетесь делать сами. А не то, что делает или должен делать ребенок.

Например, вместо: «Ты сегодня хорошо кушал в детском саду?» - «Я беспокоюсь о тебе. Мне хотелось бы знать, что ты хорошо кушал в детском саду».

Без стереотипов.

Понятно, что нам многое может не нравиться в поведении сына или дочери. К тому же мы беспокоимся, что какие-то события могут отразиться на их будущей жизни. Часто трудно сдерживать свои чувства. И язык наш сам выдает привычные формулировки, когда мы говорим с ребенком. Все же стоит попробовать и постепенно приучить себя к определенному алгоритму, последовательности высказываний.

Допустим, вы собираетесь обсудить с ребенком какую-то не слишком приятную ситуацию - например, плохое поведение в детском саду.

1. Сформулируйте в одном предложении, что вы хотите сказать. Если вы узнали о происшествии не от ребенка, объясните, как вам это стало известно. «Сегодня воспитатель пожаловалась мне на твоё плохое поведение».
2. Скажите, что вы чувствуете по поводу этой ситуации: «Я беспокоюсь», «Я огорчена этим», «Я удивлена».
3. Укажите на возможные последствия такого поведения. При этом можно что-то преувеличить. Важно, чтобы ребенок понимал: это результат вашего размышления. Тогда это не травмирует его и не спровоцирует на то, чтобы осуществить ваши фантазии на деле. «Я представляю, как ты обижаешь других детей. Ты становишься преступником, тебя арестовывают и сажают в тюрьму».
4. Признайте вашу беспомощность. При этом одновременно выскажите желание, что следовало бы сделать самому ребенку. «Я хочу, чтобы ты вёл себя хорошо. Но я знаю, что не могу постоянно контролировать тебя и заставить сделать это».
5. Напомните сыну или дочери: вы могли бы помочь. Но только в том случае, если они сами этого захотят. Здесь важно, чтобы ребенок понял: вы предлагаете ему свою поддержку, но не пытаетесь овладеть всей ситуацией. И здесь могли бы подойти слова «Я тебя люблю. Давай разберёмся вместе».
6. Выскажите уверенность: ваш ребенок способен принять верные решения, относящиеся к его жизни. И он найдет способы, как их осуществить. «Я знаю, что ты примешь для себя верное решение, каким бы оно ни было».

Важно помнить, что для детей родители – это не просто мама и папа, а главные люди в жизни, от которых ребёнок ждёт защиты, помощи, советов, но никак не унижений и критики. Нельзя забывать, что даже если дети рассуждают, как взрослые всё равно они всё ещё дети, и невзначай, со зла сказанное слово может изменить всю их жизнь не в лучшую сторону.