

Как общаться с ребенком?

В последние десятилетия психологи сделали ряд замечательных открытий. Одно из них - общение также необходимо ребенку, как и пища. Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен постоянных контактов и общения со взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически, он теряет интерес к жизни.

Но общение может быть не только здоровым, но и вредоносным. Плохая пища отравляет организм; неправильное общение «отравляет» психику ребенка, ставит под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии, конечно, и его судьбу.

Большинство родителей сами в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. Стиль такого родительского взаимодействия произвольно «записывается» (запечатлевается) в психике ребенка. Это происходит очень рано, еще в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно. Став взрослым, человек воспроизводит его как естественный. Таким образом, из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля общения: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

Способам правильного общения с современными детьми надо учиться. И для этого надо начинать с себя. Почему с себя? Потому что у взрослых больше знаний, способности контролировать себя, больше жизненного опыта

Безусловное принятие.

Безусловно принимать ребенка - значит ЛЮБИТЬ его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник и так далее, а **любить ПРОСТО ТАК, просто за то, что он есть.**

Как часто вы говорите: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (драться, грубить), не начнешь... (убирать игрушки, слушаться)».

Такими фразами Вы ребенку прямо сообщаете, что его любят условно, «только если...», за что-то. Такое отношение внедряется в сознание детей.

А воспитание ребенка - это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексy.

Потребность в принадлежности.

Потребность в любви, в принадлежности, т.е. нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение - необходимое условие для нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас есть», «Я рада тебя видеть», «Я так соскучилась по тебе», «Ты мне нравишься даже лохматый», «Я люблю, когда мы вместе...».

Психологи **рекомендуют обнимать ребенка несколько раз в день**, т.е. четыре объятия необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день!

Ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Представьте, сколько же десятков раз слышат наши дети от нас: «не такой(ая)», «плохой(ая)», «всем надоел(а)», «сущее наказание», «отстань, я занят(а)»....

А дети понимают нас буквально! Они искренни в своих чувствах, и наделяют абсолютной искренностью любую фразу, сказанную взрослым. Чем чаще родители раздражаются на ребенка, одергивают, критикуют его, тем быстрее он приходит к выводу: «Меня не любят, не принимают». Доводы родителей типа: «Я же о тебе забочусь» или «Ради твоей же пользы» дети не слышат, потому что они не могут понять их смысл. У них своя,

эмоциональная, бухгалтерия. Иногда это оформляется для ребенка не столько в слова, сколько в ощущение себя плохим, «не таким», несчастливым.

Выражать свое (родительское) недовольство нужно особым образом. **Можно осуждать действия ребенка, но не ребенка в целом**, не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу) - Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот вы приходите за ним в детских сад и показываете, что рады его видеть. Представили? Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе. Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно немыслимо.

Попробуйте!!!

1. В течение дня (а лучше двух-трех дней) подсчитать, сколько раз вы обратились к своему ребенку с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько - с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

2. Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Помощь родителей. Осторожно!

Как быть, если Ваш ребенок чем-то занят, что-то делает, но делает, по вашему мнению, «не так», плохо, с ошибками?

Вообще, разные дети по-разному реагируют на родительские «не так»: одни грустнеют и теряются, другие обижаются и замыкаются, третьи бунтуют: «Раз плохо, не буду вообще!». Как будто бы реакции разные, но все они показывают, что детям не по нраву такое обращение. Почему?

Посмотрим на годовалого малыша, который учится ходить. Вот он отцепился от вашего пальца и делает первые неуверенные шаги. При каждом шаге с трудом удерживает равновесие, покачивается, напряженно двигает ручонками. Но он доволен и горд! Мало кому из родителей придет в голову поучать: «Разве так ходят? Смотри, как надо!». Или: «Ну что ты все качаешься? Сколько раз я тебе говорила, не маши руками! Ну-ка пройди еще раз, и чтобы все было правильно?».

Комично? Нелепо? Но также нелепы с психологической точки зрения любые критические замечания, обращенные к ребенку, который учится что-либо делать сам!

Как же научить, если не указывать на ошибки?

Да, знание ошибок полезно и необходимо, но указывать на них нужно с особенной осторожностью. Во-первых, не стоит замечать каждую ошибку. Во-вторых, ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом. И в этом искусстве нам стоит поучиться у самих детей. Знает ли ребенок о своих ошибках? Зачастую, знает — так же, как ощущает нетвердость шагов годовалый малыш. А как он к этим ошибкам относится? Оказывается, более терпимо, чем взрослые. Потому, что он доволен уже тем, что у него что-то получается. К тому же, он догадывается: завтра получится лучше! Мы, родители, замечаниями хотим скорее добиться лучших результатов. А получается часто совсем наоборот.

Правило 1.

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи.
Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!».

Так что, если ваш ребенок строит из кубиков странный «дворец», лепит собачку, похожую на ящерицу, но при этом увлечен или сосредоточен - не критикуйте, не поправляйте его. А если вы еще и проявите искренний

интерес к его делу, то почувствуете, как усилится взаимное уважение и принятие друг друга, так необходимые и вам, и ему.

Попробуйте!!!

1. Представьте себе круг дел (можно даже составить их список), с которыми ваш ребенок в принципе может справиться самостоятельно, хотя и не всегда совершенно. И постарайтесь ни разу не вмешаться в их выполнение. А в конце одобрите старания ребенка, несмотря на результат.

2. Запомните две-три ошибки ребенка, которые вам показались особенно досадными. Найдите спокойное время и подходящий тон, чтобы поговорить о них.

«Давай вместе!»

Если ему трудно.

Помните: Важно оставлять ребенка в покое, если он не просит помощи или он хочет делать что-то сам и делает это с удовольствием!

Другое дело, если он натолкнулся на серьезную трудность, с которой он не может справиться. Когда он прямо просит о помощи, либо жалуется, что у него «не получается», что он «не знает как», либо вообще оставляет начатое дело после первых неудач. Тогда позиция невмешательства не годится, она может принести только вред.

Почему родители часто отвечают: «Ты что, маленький? Сам разбирайся»? Скорее всего, из лучших побуждений: они хотят приучить детей быть самостоятельными, не бояться трудностей. Бывает, конечно, и другое: некогда, неинтересно, или родитель сам не знает, как надо. Все эти «педагогические соображения» и «уважительные причины» — главные препятствия в общении детей с родителями.

Правило 2.

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь обязательно помогите ему! При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. Очень

хорошо начать со слов: «Давай вместе». Эти волшебные слова открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний и увлечений.

Закон «зоны ближайшего развития».

Известно, что в каждом возрасте для каждого ребенка существует ограниченный круг дел, с которыми он может справиться сам. За пределами этого круга - дела, доступные для него только при участии взрослого или же недоступные вообще.

Например, дошкольник уже может сам застегнуть пуговицы, вымыть руки, убрать игрушки, но он не может хорошо организовать свои дела в течение дня. Вот почему в семье дошкольника так часто звучат родительские слова «Пора», «Теперь мы будем», «Сначала поедим, а потом...»

По мере развития ребенка круг дел, которые он начинает выполнять самостоятельно, увеличивается за счет тех дел, которые он раньше выполнял вместе со взрослым. Другими словами, **завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с мамой**, и именно благодаря тому, что это было «с мамой».

Зона «дел вместе» — это золотой запас ребенка, его потенциал на ближайшее будущее. Вот почему ее назвали зоной ближайшего развития (Л.С. Выготский). У каждого ребенка зона «САМ» и зона «ВМЕСТЕ» разные. У одного ребенка эта зона «ВМЕСТЕ» широкая, то есть родители с ним много занимаются, а у другого - узкая, так как родители часто предоставляют его самому себе. Первый ребенок будет развиваться быстрее, чувствовать себя увереннее, успешнее, благополучнее.

Вот почему оставлять «из педагогических соображений» ребенка одного там, где ему трудно — грубая ошибка. Это значит не учитывать основной психологический закон развития!

Надо сказать, что дети хорошо чувствуют и пики, в чем они сейчас нуждаются. Как часто они просят: «Поиграй со мной», «Пойдем погуляем», «Давай повозимся», «А можно я тоже буду...». И если у вас нет

действительно серьезных причин для отказа или отсрочки, ответ пусть будет только один: «Да!».

Правило 3.

По мере освоения ребенком новых действий постепенно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему – в зону «САМ».

Многим из вас, наверное, доводилось учить ребенка кататься на двухколесном велосипеде. Сначала ребенок садится в седло, теряет равновесие и норовит упасть вместе с велосипедом. Вам приходится, схватив одной рукой руль, другой седло, удерживать велосипед в вертикальном положении. На этом этапе почти все делаете вы сами: вы везете велосипед, а ребенок лишь неумело и нервно пытается крутить педали. Однако через некоторое время вы обнаруживаете, что он начал сам выправлять руль, и тогда вы постепенно ослабляете свою руку.

Еще через некоторое время оказывается, что вам можно оставить руль и бежать сзади, лишь поддерживая седло. Наконец, вы чувствуете, что можете временно отпустить седло, давая ребенку проехать самостоятельно несколько метров, хотя готовы подхватить его снова в любую минуту. И вот настает момент, когда он уверенно едет сам! Если присмотреться к любому новому делу, которое дети осваивают с вашей помощью, многое окажется похожим.

Попробуйте!!!

1. Выберите для начала какое-нибудь дело, которое не очень хорошо получается у вашего ребенка. Предложите ему: «Давай вместе!» Посмотрите на его реакцию: если он проявит готовность, займитесь с ним вместе. Внимательно следите за моментами, когда можно ослабить ваше участие («отпустить руль»), но не делайте этого слишком рано или резко. Обязательно отметьте первые, даже небольшие самостоятельные успехи ребенка и поздравьте его!

2. Выберите пару новых дел, которые вы хотели бы, чтобы ребенок научился делать сам. Повторите ту же процедуру.

3. Обязательно в течение дня поиграйте, поговорите по душам с ребенком, чтобы время, проводимое вместе с вами, было для него положительно окрашено.

«А если не хочет?» Может, но не делает.

Типичная проблема, которая ставит в тупик взрослых: многие обязательные дела ребенок вполне освоил, он уже может собрать в ящик раскиданные игрушки, застелить постель. Но все это он упорно не делает! Как быть в таких случаях?

Все зависит от причин «непослушания» вашего ребенка. Возможно, это вам только кажется, что ему одному легко расставить все игрушки по местам. Возможно, ему еще трудно организовать себя, а может быть, ему нужно просто ваше участие, моральная поддержка.

Но чаще корень негативного упорства и отказов лежит в отрицательных переживаниях ребенка, которые он испытывает от общения с Вами. Если ваше участие в занятиях ребенка не помогает, если он отказывается от вашей помощи, остановитесь и прислушайтесь к тому, как вы общаетесь с ним.

Представьте себе такую ситуацию: к вам приходит подруга, чтобы сделать вместе, например, пирог. Она садится и говорит вам: «Так, достань рецепт, теперь возьми миксер и нажми на кнопку. Да как ты месить? Не жми так! Ну кто такую начинку делает?!»...

На равных.

«Руководящие указания», наверное, где-то нужны, но не в совместных занятиях с ребенком. Ведь вместе - значит на равных. Не следует занимать позицию над ребенком; дети к ней очень чувствительны, и начинают сопротивляться, не соглашаться с «очевидным» и оспаривать «бесспорное».

Сохранить позицию "на равных" не так-то легко: иногда требуется немалая психологическая и житейская изобретательность.

Ребенок легче и быстрее учится организовывать себя и свои дела, если на определенном этапе ему помочь некоторыми внешними средствами. Ими могут быть картинки для напоминания, список дел, записки, схемы или нарисованные инструкции.

Заметьте, подобные средства — это уже не слова взрослого, это их замена. Ребенок может пользоваться ими самостоятельно, и тогда он оказывается на полпути к тому, чтобы справиться с делом самому.

Пример 1

Андрею уже шесть лет. По справедливому требованию родителей, он должен сам одеваться, когда идет гулять. На улице зима, и нужно надеть себя много разных вещей. Мальчик же «буксует»: то наденет только носки и сядет в прострации, не зная, что делать дальше; то, надев шубу и шапку, готовится выйти на улицу в домашних тапочках. Родители приписывают все лености и невнимательности ребенка, упрекают, понукают его. Конфликты продолжаются изо дня в день. Однако после консультации с психологом все меняется. Родители составляют список вещей, которые ребенок должен надеть, около каждого названия вещи родители вместе с мальчиком рисуют соответствующую картинку. Список оказался довольно длинным: целых девять пунктов! Этот иллюстрированный список вешают на стену.

Теперь Андрей водит пальцем по списку, отыскивает нужную вещь, бежит надевать ее, снова бежит к списку, находит следующую вещь и т.д. Вскоре мальчик запомнил этот список и стал собираться гулять так же быстро и самостоятельно, как его родители — на работу.

Лодка против течения.

Бывает, родитель готов учить или помогать сколько угодно и за тоном своим следит — не сердится, не приказывает, не критикует, а дело не идет. Такое случается с излишне заботливыми родителями, которые хотят для своих детей больше, чем сами дети.

У таких детей есть всё. Но они, как птица в золотой клетке, ничего не хотят. Да и трудно захотеть, когда вперед любому твоему желанию «забегают» сразу и папа, и мама, и бабушка с дедушкой!

Родители, которые слишком многого хотят за ребенка, как правило, сами трудно живут. У них не остается ни сил, ни времени на собственные интересы, на личную жизнь. Тяжесть их родительского долга понятна: ведь приходится все время тащить лодку против течения!

Чаще дети борются за своё право желать и получать то, в чем они нуждаются. И если родители настаивают на «правильных» делах, то ребенок с тем же упорством начинает заниматься «неправильными»: не важно чем, лишь бы своим или «наоборот». Получается парадокс - своими стараниями родители невольно отталкивают детей от серьезных занятий и ответственности за собственные дела.

Почему? Механизм здесь простой, он основан на действии психологического закона: Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

«Можно затащить лошадь в воду, но нельзя заставить ее пить», — гласит мудрая пословица. Можно заставить ребенка механически заучивать буквы, но такая «наука» осядет в его голове мертвым грузом. И чем настойчивее будет родитель, тем нелюбимее окажется такой интересный, полезный и нужный школьный навык, как чтение.

Как избегать конфликтов? Прежде всего, присмотритесь, чем больше всего увлекается ваш ребенок. Это может быть игра в куклы, в машинки, собирание моделей, игра в футбол... Некоторые из этих занятий могут показаться вам пустыми, даже вредными. Однако помните: для него они важны и интересны, и к ним стоит относиться с уважением.

Хорошо, если вы сможете принять участие в этих занятиях ребенка, разделить с ним его увлечение. Дети в таких случаях бывают очень благодарны родителям. Будет и другой результат такого участия: на волне

интереса вашего ребенка вы сможете начать передавать ему то, что считаете полезным: и дополнительные знания, и жизненный опыт, и свой взгляд на вещи, и даже интерес к чтению, особенно если начать с книг или заметок об интересующем его предмете.

В этом случае ваша лодка пойдет по течению.

Правило 4.

Снимайте с себя заботу! Речь идет о снятии мелочной заботы, затянувшейся опеки, которая просто мешает вашему ребенку взрослеть. Передача им ответственности за свои дела, поступки, а затем и будущую жизнь — самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к ним. Это делает ребенка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения — более спокойными и радостными.

Правило 5.

Дайте детям возможность ошибаться! Как это ни парадоксально звучит, но ваш ребенок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни или здоровью.

Как гласит известная пословица - «на ошибках учатся». Наберитесь мужества и сознательно дайте детям делать ошибки, чтобы они научились быть самостоятельными.

Попробуйте!!!

Возьмите лист бумаги, разделите его вертикальной линией пополам. Над левой частью напишите: «Сам», над правой — «Вместе». Перечислите в них те дела, которые ваш ребенок делает сам, и те, в которых вы обычно участвуете. (Хорошо, если вы заполните таблицу вместе и по взаимному согласию.) Затем посмотрите, что из колонки «Вместе» можно сейчас или в ближайшем будущем передвинуть в колонку «Сам». Помните, каждое такое перемещение — важный шаг к взрослению вашего ребенка!

Продолжение следует