

## Рекомендации родителям по формированию у ребенка эффективных навыков общения.

Уважаемые Родители! Начать хочу со сказки.

В одной коробке с карандашами родился маленький карандашик. Взрослые карандаши — мама, папа, бабушка и дедушка — были цветными. Причем у каждого из них был свой цвет. Маленький карандашик еще не имел своего цвета, ему предстояло стать цветным. Каждый день синяя мама учила его, как стать синим. Красный папа — как окраситься в красный цвет, потому что его выбирают чаще всего, рисуя прекрасные картины. Желтый дед спорил со всеми, говоря о важности желтого цвета, а зеленая бабушка брала внука за руку, и на какое-то мгновение он зеленел. Так проходил день за днем, и вот... Что же было дальше? Что за сказка без конца?

Это потому что у каждой семьи своя история, свое окончание сказки. Вы уже представили свое окончание этой сказки?

Каждая семья сама решает, как воспитывать своего ребенка. Единого мнения в этом вопросе нет. Каждый взрослый может сыграть огромную роль в жизни ребенка — созидательную или разрушительную.

*Влияние микроклимата в семье*

Домашнее окружение (родители, бабушки, дедушки) — эталон, по которому младшее поколение строит свое поведение.

+ менее агрессивные ребята, родители которых не проявляли в их отношении ни снисходительности, ни серьезных наказаний. Их правильная позиция — осуждать враждебность, открыто говорить об этом с детьми, обходиться без строгих наказаний в случае проступков.

+ наоборот, дети склонные к телесному наказанию родителей перенимают у них приемы гневного поведения. Чувствительные к родительской строгости они быстро учатся подавлять враждебные импульсы в их присутствии. Зато вне дома они становятся нервными, выбирают слабую жертву в коллективе и отыгрываются на ней.

Если наказания вызывают физическую боль или сильно расстраивают, дети могут забыть причину и не усвоить правила приемлемого поведения. Под давлением взрослых они сильно меняются, но повинуются только тогда, когда за ними пристально следят.

Мы привыкли оправдывать все проблемы наших детей экологией, неправильной образовательной системой, нестабильностью в мире и в стране. И стали забывать о том, что во многом именно мы являемся творцами своих "проблем".

Каждый человек, встречающийся на нашем пути — это наше зеркало. Мнение о себе ребенок строит на основании мнения окружающих. А что делают зеркала? Отражают наш образ жизни, наши убеждения, нашу свободу или ограничения, наши радости и наши печали. Психологи это назвали "проекцией". И что мы видим в этих зеркалах? Свое отражение, отражение своей жизни. Если постоянно ругать и наказывать свое отражение, тем самым, можно ругать и наказывать себя. Можно игнорировать ребенка, можно прививать любовь или нелюбовь разными методами. А

можно принять себя и своего партнера, и у ребенка появляется возможность увидеть свою суть за отражениями.

Например:

Мама строго отчитывает ребенка за некрасивое слово, сказанное в адрес учительницы, или просто соседки по подъезду. А через пару минут уже болтает с подружкой по телефону и теми же "некрасивыми" словами перемывает косточки начальству.

Или папа может прочитать сыну лекцию о необходимости помогать маме по хозяйству, а на утро, как, впрочем, и всегда, забыть вынести мусор.

Мы можем каждый день при ребенке раздражаться и досадовать на хроническую нехватку денег, невезение, злое начальство, непутевое правительство. А потом удивляться, что наш ребенок стал злой и агрессивный или часто в плохом настроении. Примеров таких каждый родитель может привести много, лишь понаблюдав за собой один день.

Выразить к ребенку положительное отношение, показать ему, что его слышат и понимают, взрослые могут, используя в общении правила эффективного слушания, сформулированные Ю.Б. Гиппенрейтер. Рассмотрим подробнее некоторые из них.

Уделяйте общению с ребенком специальное время. Слушайте его внимательно, не отвлекаясь на посторонние дела, реагируйте на ту или иную информацию, которую сообщает ребенок (жестами, выражением лица, вопросами). Отложите свои дела, отключитесь от всего постороннего и обратите внимание на ребенка.

Сохраняйте терпение, когда дети не могут сразу что-то сказать. Так как их головы переполняют новые мысли и слова, то им всегда нужно больше времени на то, чтобы сложить их во фразы. А когда детей переполняют эмоции, то процесс становится еще труднее.

Помните о том, какое впечатление и влияние на ребенка могут оказать ваши слова. Дети очень чувствительно реагируют на замечания, в том числе и на невербальные выражения эмоций. Тон голоса, выражение лица, нахмуренные брови или улыбки – все влияет на то, как ребенок воспримет реакцию взрослого.

Задавайте вопросы, чтобы показать свою заинтересованность и участие. Пусть они будут простыми и короткими. Вопросы, задаваемые взрослыми, также помогают детям развивать в себе умение правильно слушать.

Когда мы общаемся с ребенком, он, естественно, обращает внимание на наши слова, придавая особое значение тому, каким тоном они сказаны. Ведь как раз в тех случаях, когда что-то нас действительно сильно волнует, мы меньше всего способны за собой следить. В такие моменты нам не всегда удастся управлять мимикой, жестами, тоном голоса, мы выплескиваем свои эмоции на ребенка.

Я хочу познакомить вас с техникой «я-высказывания». Для этого рассмотрим довольно знакомую ситуацию: при невыполнении некоторых домашних обязанностей от нас, от родителей, можно услышать: «Ты опять не убрал свои игрушки! Ты совсем перестал мне помогать!» Это «ты - высказывание». Вот таким «ты-высказыванием» мы сразу создадим барьер в общении с ребенком. "Я-высказывание" - это такой приём, с помощью которого собеседнику (ребенку) сообщается о своих чувствах и переживаниях, а не о нем и его поведении, которое

это переживание вызвало. Оно редко вызывает протест. "Я-высказывание" всегда начинается с личных местоимений: "Я", "мне", "меня".

Например:

Почему все должна делать я? (Обида.)

Я чувствую себя такой уставшей. Мне нужна твоя помощь... (Без обиды.)

Ты всегда ужасно себя ведешь! «Ты-высказывание»

Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан. «Я-высказывание»

У тебя что, в голове — две извилины? Ты вроде понятливый, а говоришь несуразности. «Ты-высказывание»

Может быть, ты устал, я могу тебе чем-то помочь? «Я-высказывание»

Ты всегда без спросу берешь мои вещи! «Ты-высказывание»

Когда с моего стола без спросу берут вещи, мне неприятно. Предварительно спроси меня, можно ли это взять. «Я-высказывание»

Ты никогда меня не слушаешь! «Ты-высказывание»

Когда я вижу, что ты меня не слушаешь, мне неприятно. Мне очень важно твое внимание, поэтому, пожалуйста, будь внимателен к тому, что я говорю. «Я-высказывание»

Применение правил эффективного общения способствует установлению открытых, доверительных отношений с детьми и позволяет им чувствовать понимание и принятие со стороны взрослых.

Согласитесь, что именно семья обеспечивает ребенку определенный уровень интеллектуального развития и прививает навыки общения. Конечно, родители не могут прямо воздействовать на ситуацию, сложившуюся в коллективе. Но своим примером могут показать, как можно и нужно общаться.