Методические рекомендации
для проведения тематического родительского собрания
по теме «Взаимоотношение детей и родителей»
«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

Полезное руководство Адель Фабер и Элейн Мазлиш

Книги «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» и «Как говорить с детьми, чтобы они учились».

Родителям необходимо понимать разницу между словами, которые деморализуют или вселяют уверенность, ведут к конфронтации или способствуют взаимодействию, лишают ребенка способности мыслить и сосредоточиваться или пробуждают в нем естественное желание учиться. Что бы ни происходило в школе с 9.00 до 15.00, все это в значительной степени определяется тем, что происходит с ребенком до и после этого времени.

В чём проблема

Когда дети чувствуют себя хорошо, они ведут себя хорошо. Как мы помогаем им чувствовать себя хорошо? **Принимая их чувства**! Проблема в том, что родители обычно не понимают чувства своих детей. Например:

«Ты на самом деле чувствуешь совсем другое»,

«Ты говоришь это, потому что ты устал»,

«Нет никакой причины, чтобы так расстраиваться».

Постоянное отрицание чувств может сбить ребенка с толку и взбесить его. Это также учит их не понимать свои чувства и не доверять им.

Как правильно слушать детей

Когда я расстроена и мне обидно, **последнее, что я хочу** услышать, это философские излияния, психологический дискурс или другие точки зрения людей. Такой тип разговора только усугубит мое состояние.

Чтобы помочь ребенку разобраться в своих чувствах, **выслушайте его внимательно**, разделите его чувства (с помощью слов «да…», «хм», «понятно»), **назовите его чувства и покажите, что вам понятны желания ребенка**.

Если мы не относимся к детям **с сочувствием**, то, что бы мы ни говорили, ребенок будет ощущать, что мы обманываем его или манипулируем им. Многим из нас не приходят в голову такие слова:

«Сынок, ты как будто злишься!» или

«О, это, наверное, очень тебя расстроило!»

Классические диалоги: «Куда ты идешь?» — «На улицу», «Что ты делаешь?» — «Ничего» — не появились без причины.

Одна мама рассказала, что не чувствует себя хорошей матерью, если не задает своему сыну вопросы. Она была удивлена, что, когда перестала засыпать его вопросами, и стала слушать, что о сам ей говорит, он начал открываться.

Как говорить с детьми

Воздержитесь от того, чтобы давать ребенку информацию, о которой он уже знает. Если вы скажете десятилетнему ребенку, что молоко скисает, если его не держать в холодильнике, он может подумать, что либо вы считаете его глупым, либо язвите.

Фраза из одного слова: подростки, с которыми мы работали, говорили, что они тоже предпочитают одно слово — «Дверь», «Собака» или «Посуда» — и считают это приятным освобождением от обычного поучения. Ценность такого высказывания заключается в том, что вместо деспотического приказа мы даем ребенку возможность проявить собственную инициативу и понятливость.

Не используйте имя вашего ребенка в качестве такой фразы из одного слова. Когда ребенок много раз за день слышит неодобрительное «Сюзи», он начинает ассоциировать свое имя с недовольством.

Полезно делиться своими истинными чувствами с детьми, они прекрасно способны справляться с такими высказываниями, как: «Это не самое лучшее время для меня читать твое сочинение. Я напряжена и расстроена. После ужина я смогу уделить ему должное внимание».

Как поощрять самостоятельность

Большинство книг по воспитанию детей рассказывают нам, что у родителей есть четыре главные цели, одна из них — отделить детей от нас, помочь им стать независимыми личностями, которые в один прекрасный день будут жить без нашей помощи. Мы убедились, что надо думать о наших детях не как о маленьких точных копиях или продолжениях нас самих, но как о единственных в своем роде человеческих существах с другим темпераментом, другими вкусами, другими чувствами, желаниями и мечтами. Но как мы должны помочь им стать обособленными независимыми личностями?

Позволяя им делать что-то для себя, разрешая бороться со своими собственными проблемами, давая им учиться на собственных ошибках.

- позвольте детям делать выбор («Ты хочешь надеть сегодня серые брюки или красные?»);
- показывайте уважение к усилиям ребенка («Банку бывает сложно открыть. Иногда можно поддеть крышку ложкой»);
- не задавайте слишком много вопросов и не спешите отвечать на вопросы («Это интересный вопрос. Что думаешь ты?»);
- предложите ребенку искать источники информации вне дома («Может, хозяин зоомагазина что-нибудь посоветует»);
- позвольте детям владеть собственным телом. Воздержитесь от того, чтобы убирать им челку с глаз, распрямлять плечи, смахивать пушинки, заправлять блузку, поправлять воротничок;
- будьте аккуратны с фразами:

«Попробуй, это легко»,

«это может быть сложно»

Если он преуспевает в чем-то легком, он чувствует, что не достиг ничего особенного. А если он терпит неудачу, он терпит неудачу в чем-то простом.

Если мы говорим, «это может быть тяжело для тебя» он ставит перед собой другие цели.

5 советов Юлии Гиппенрейтер, как по-настоящему услышать своего ребёнка

Правила активного слушания для родителей

«Что случилось?», «Почему ты плачешь?»— мы задаём ребёнку эти вопросы и думаем, что проявляем участие. А когда не получаем ответа или слышим краткое «ничего!» — недоумеваем. Задавать вопросы — это просто, а вот отвечать на них, когда ты зол и обижен на весь мир, — совсем нет. Как общаться с расстроенным ребёнком, чтобы помочь ему разобраться в себе.

1. Назовите переживание ребёнка «по имени»

Когда ребёнок расстроен, обижен, испуган или просто устал, самое главное — дать ему понять, что вы слышите его и знаете о его переживании. Для этого нужно озвучить, что, как вы поняли, он сейчас чувствует. Именно это и означает «активно выслушать».

На возмущённое «Он отнял мою машинку!» можно сказать привычное и, казалось бы, успокаивающее «Ну ничего, поиграет и отдаст». Или просто назвать его чувства: например, сказать «Ты очень огорчён». Вот только в первом случае вы показываете ребёнку, что его чувства не важны, оставляя его наедине с его обидой. Ему приходится доказывать, что тут есть из-за чего расстраиваться — и он продолжает ... Вторая фраза даёт ему понять — мама с ним, рядом, она слышит и понимает его.

2. Повернитесь к ребёнку лицом

Когда вы хотите выслушать ребёнка, ваши глаза должны быть на одном уровне. Если ребёнок маленький — можно присесть рядом с ним или взять его на руки. Важно показать, что всё ваше внимание безраздельно принадлежит ему. Разговор не получится, если вы будете смотреть на ребёнка сверху вниз или возиться на кухне, иногда оглядываясь через плечо. «Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать»,— пишет Гиппенрейтер. Эти сигналы бессознательно считывает

ребёнок любого возраста, и вы не сможете активно выслушать его, попутно смотря телевизор или читая газету.

3. Не задавайте вопросов

Вопросы — не самый лучший способ выразить сочувствие. Как часто на вопрос «Что-то случилось?» мы слышим «Ничего!». Сказанное так, что становится ясно — да, случилось, но это история не для ушей такого бесчувственного человека. Расстроенному ребёнку может показаться, что родитель интересуется внешней стороной истории и не хочет вникать в его переживания. Утвердительные фразы, пусть даже ошибочные, выражают то, что родитель настроился на «эмоциональную волну» ребёнка и старается его понять. Так, на реплику «Не буду больше водиться с Петей» правильной реакцией будет заключение «Ты на него обиделся», а не вопросительные «Что случилось?» или даже «Ты что, на него обиделся?». Даже если просто утвердительно сказать «Что-то случилось…», ребёнку будет легче начать рассказывать о своих обидах.

4. Делайте паузы

Если ребёнок после вашей реплики молчит — не засыпайте его своими предположениями и замечаниями. Пауза даст ему время подумать, разобраться в своих переживаниях и почувствовать, что вы рядом и никуда не спешите.

5. Не бойтесь ошибиться

Делая предположения о душевном состоянии ребёнка и причинах его переживаний, вы можете ошибиться. Этого не нужно бояться: ребёнок сам вас поправит и всё равно расскажет больше, чем отвечая на стандартные вопросы. Беседуя с ним, вы постепенно нащупаете, что именно заставляет его чувствовать себя расстроенным. А он, в свою очередь, успокоится, так как почувствует ваше внимание и желание его понять. При этом нужно стараться придерживаться метода активного слушания на протяжении всего разговора.

Иногда достаточно просто повторить слова ребёнка, немного их перефразировав (чтобы ему не показалось, что его передразнивают). Например, на заявление ребёнка, что он «больше не будет водиться с Петей», можно сказать «ты не хочешь с ним больше дружить». А затем попробовать предположить почему: например, сказать «Ты на него обиделся».

Книга «Чудеса активного слушания» Юлии Гиппенрейтер

Беседы по методу активного слушания поначалу не так просто вести. За день у ребёнка происходит очень много важных событий, которые обычному взрослому кажутся пустяками.

Если и относиться к ним как к пустякам, ребёнок перестанет о них рассказывать. «Как часто мы оставляем детей наедине с грузом разных переживаний своими решительными „Поздно!“, „Пора спать“, в то время как несколько минут слушания могли бы по-настоящему успокоить ребёнка перед сном»,— пишет Гиппенрейтер.

Если каждый день находить для ребёнка эти несколько минут, со временем вы заметите, что чем больше вы слушаете его, тем больше он рассказывает. И обиды уже не будут казаться ему такими серьёзными, а радости станут ещё радостнее — ведь и то и другое ему будет с кем разделить.