

Лекторий для родителей на тему: "Гармония общения — залог психического здоровья ребенка".



Психическое здоровье ребенка — это общее понятие, включающее в себя нормальное, адекватное ситуации и для данного конкретного ребенка эмоциональное состояние, поведение, общение и взаимодействие с другими людьми.

Все эти компоненты тесно связаны между собой. Например, негативные эмоциональные переживания влияют на поведение человека и, в свою очередь, на то, как он общается с другими людьми. И наоборот, то, как он общается с другими влияет на его собственное поведение и настроение.

Психологическое здоровье ребенка существенно зависит от психологического климата, эмоциональной атмосферы внутри семьи, отношений между детьми и родителями. Ваши дети проводят наибольшую часть времени именно рядом с вами. И именно вы можете внести наибольший вклад в их психическое здоровье и развитие их личности.

Эмоциональная атмосфера внутри семьи и отношение между детьми и родителями выстраиваются путем общения. Поэтому крайне важно уметь грамотно выстраивать общение с ребенком. Посредством общения мы также воспитываем детей, прививаем им определенные ценности, развиваем их. Первая школа ребенка – ваш дом – окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на его дальнейшее поведение, на его отношение к вам и другим людям. Вспомните, сколько бы нам не было лет, мы все равно постоянно обращаемся к опыту детства, к жизни в семье.

В ваших силах сделать внутрисемейный опыт вашего ребенка положительным! Для этого, прежде всего, нужно научиться общаться с ребенком.

Составитель: педагог-психолог Фёдорова О. А.

Принципы и правила общения, способствующие поддержанию психического здоровья ребенка

1. Безусловное принятие ребенка

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто за то, что он есть, **любить без условий, при соблюдении которых он получит вашу любовь.**

Каждому доводилось слышать фразы условного принятия ребенка: "Если ты будешь хорошим(ой), то я буду тебя любить". Или: "Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (ленишься, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)". В этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить) "только если...".

Каждый родитель должен знать, что внешне безусловное принятие проявляется в:

- том, что вы показываете как вы рады видеть ребенка, в эмоционально положительных высказываниях (радостное приветствие, одобрение, поддержка, похвала),
- в активном слушании,
- в искренних и уместных улыбках, объятиях (специалисты рекомендуют обнимать ребенка не менее 4 раз в день),
- в постоянном сообщении ребенку, что он нам нужен и важен, что его существование для нас – радость и т.д.

При этом важно обратить внимание на реакцию и поведение ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

!!! Перечисленные ниже способы общения с ребенком становятся гораздо менее эффективными, а порой и просто не работают, если в ваших с ним отношениях нет безусловного принятия и эмоционально тепла. !!!

2. Невмешательство и реакции на ошибки



Часто родитель с высоты своего возраста, опыта и знаний поправляет и критикует ребенка, когда замечает ошибки в его действиях. Вообще разные дети по-разному реагируют на родительские "не так": одни грустнеют и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют: "Раз плохо, не буду вообще!" и выполняют сказанное.

Дело в том, что вещи и действия кажущиеся взрослому простыми и обыденными для ребенка и подростка порой еще в новинку и они лишь учатся их делать. Как правило, ни сами прекрасно знают о своих ошибках, но относятся к ним более снисходительно и довольны уже тем, что на данном этапе у них просто что-то получатся. Так вот, когда мы своими замечаниями показываем и навязываем эту "простоту" ребенку, которому на самом деле трудно, то поступаем несправедливо. Ребенок вправе на нас обижаться.

Важно оставлять ребенка в покое, не вмешиваться его дело, не критиковать и не поправлять его, даже если он ошибается, в ситуациях, когда он хочет делать что-то сам и делает это с удовольствием.

Как правило, в таких ситуациях ребенок о помощи не просит и даже протестует, когда ее оказывают. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: "С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!".

Но **указывать на ошибки** конечно же необходимо, но при это следует помнить несколько простых вещей:

- не стоит замечать каждую ошибку;
- ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом,;
- замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения;
- ошибки ребенка лучше обсуждать наедине с ним, но никак не на виду у его сверстников, других взрослых, братьев или сестер;
- комментируя ошибку ребенка не стоит оценивать его личные качества, затрагивайте лишь его действия и поведение;
- никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не ставьте ему в пример, что у других это получается лучше, сравнивайте его лишь с ним самим и его прошлыми успехами или неудачами.

3. Уместное вмешательство

В ситуациях, когда ребенку трудно, он не может справиться и готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. Позиция невмешательства в таких случаях может принести только вред.

Признаки того, что ребенку нужна помощь:

- ребенок либо прямо просит о помощи;
- жалуется, что у него "не выходит", "не получается", что он "не знает как";
- ребенок оставляет начатое дело после первых неудач.

Вышесказанное опирается на психологический закон, открытый выдающимся психологом Львом Семеновичем Выготским — **закон "зоны ближайшего развития ребенка"**.

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. **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.



Поэтому оставлять "из педагогических соображений" ребенка одного там, где ему трудно, – грубая ошибка.

Оказывая помощь, **возьмите на себя только то, что ребенок не может выполнить сам**, остальное предоставьте делать ему самому. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Опасность первая – **слишком рано переложить** свою часть на ребенка. Неизбежная неудача приведет к тому, что у ребенка пропадет желание возвращаться к данной деятельности.

Вторая **опасность** – наоборот, **слишком долгое и настойчивое участие родителя**.

Обычно дети активны, и они постоянно стремятся взять на себя ту часть, что делаете вы. Однако, если ребенок привык, что ему длительное время не позволяли что-либо делать, не допускали до занятия, то угасает его желание быть активным, брать на себя различные дела и ответственность за них.

Стоит помнить, что работа вместе с ребенком – **работа на равных**. Не следует занимать позицию над ребенком; дети к ней очень чувствительны. Тогда-то они и начинают сопротивляться "необходимому", не соглашаться с "очевидным", оспаривать "бесспорное".

Как же обойтись без руководящих инструкций? 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 написанные по пунктам 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.

4. Интересы ребенка

Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

"Можно заставить лошадь в воду, но нельзя заставить ее пить", – гласит мудрая пословица. Можно заставить ребенка механически заучивать уроки, но такая "наука" осядет в его голове мертвым грузом. Больше того, чем настойчивее будет родитель, тем нелюбимее, скорее всего, окажется даже самый интересный, полезный и нужный школьный предмет.



Хорошо, если ваш ребенок расскажет вам, какие занятия ему интересны, что в них привлекательно и важно для него, даже, если на ваш взгляд они абсолютно бесполезны. Посмотрите на них глазами ребенка, избегая советов и оценок. Совсем хорошо, если вы сможете принять участие в этих занятиях ребенка, разделить с ним его увлечение. Дети в таких случаях бывают очень благодарны родителям.

С помощью такого участия вы сможете начать передавать ребенку 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. Отталкиваясь от увлечения ребенка, пусть даже порой поверхностного и примитивного, вы можете углубить, расширить, культивировать его.

Пример: Рассказ одного отца. Сначала он, по его словам, изнывал от громкой музыки в комнате своего сына, но потом пошел на "последнее средство": собрав скудный запас знаний английского языка, он предложил сыну разбирать и записывать слова зарубежных песен. Результат оказался удивительным: музыка стала тише, а у сына пробудился сильный интерес, почти страсть, к английскому языку. Впоследствии он окончил институт иностранных языков и стал профессиональным переводчиком.

5. Активное слушание

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), "слышите" его.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать это его чувство или переживание.

Активно слушать ребенка – значит "возвращать" ему в беседе то, что он вам сказал своими словами, но сохранив смысл и при этом, обозначив чувство, которое испытывает ребенок.

Стоит помнить, что ребенок не всегда напрямую говорит, что он чувствует. Задача родителя за фразой: "Он обзывается, я больше не хочу с ним разговаривать" уловить чувства ребенка и обозначить их ему: "Я понимаю, ты обижен и рассержен на него".

Пример: *Сын (бросая тетрадь, со злостью). Не пойду я больше в эту школу!*

Родитель (после паузы, поворачиваясь лицом и глядя ему в глаза). Ты не хочешь больше ходить в школу.

Сын (раздраженно). Там математичка ко мне цепляется!

Родитель (после паузы, обозначая чувство, испытываемое подростком, используя

утвердительную форму высказывания). Тебя что-то разозлило (расстроило, обидело) на уроке математики.

Сын (с обидой). Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал!

Родитель. Я понимаю тебя, это действительно обидно.

Сын. Вечно она ко мне придирается!

Родитель. Думаю, я тоже расстроилась бы...

Сын. Хоть ты меня понимаешь... Ладно, бывало ведь, что я и списывал... Но я докажу всем, что могу решать задачи самостоятельно!

Для успешного активного слушания, стоит придерживаться нескольких основных моментов:

- если вы хотите послушать ребенка, обязательно **повернитесь к нему лицом**;
- важно, чтобы **его и ваши глаза находились на одном уровне**.
- **не занимайтесь параллельно другими делами**, отложите их;
- если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы, желательно, чтобы **ваши ответы звучали в утвердительной форме**;
- то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся;
- **после каждой вашей реплики лучше помолчать** - пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом.
- **помолчать хорошо и после ответа ребенка** – может быть, он что-то добавит;
- если глаза ребенка смотрят не на вас, а в сторону, "внутрь" или вдаль, то продолжайте молчать – в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа;

Как вы можете понять, что активное слушание действует? Во-первых, **Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребенка**. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое. Во-вторых, ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, **начинает рассказывать о себе все больше**. В-третьих, **ребенок сам продвигается в решении своей проблемы**.

Научиться активному слушанию непросто. Потребуется тренировка, время и внимание к ребенку и его чувствам, но результат стоит затраченных усилий.

6. Похвала и критика

Фразы "На что это похоже!", "Опять все сделала не так!", "Все из-за тебя!", "Зря я на тебя понадеялась", "Вечно ты!" вызывают у детей либо активную защиту, ответное нападение, отрицание, озлобление, либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем.

В этом случае у ребенка формируется низкая самооценка, он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безвольный, безнадежный, что он неудачник. И ребенок начинает вести в соответствии с таким представлением о себе.



Обращайте внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения вашего ребенка. Не бойтесь, что слова одобрения в его адрес испортят его. Для начала найдите в течение дня несколько положительных поводов сказать ребенку добрые слова.

Иногда родители думают, что ребенок и так знает, что его любят, поэтому положительные чувства ему высказывать необязательно. Это совсем не так.

Замечания, должны относиться к конкретной ситуации и конкретному поведению, а не к личности ребенка.

НЕВЕРНО: Замечания относящиеся личности.

ВЕРНО: Замечания относящиеся к поведению и ситуации.

Ситуация: Ребёнок в который раз берет без спроса бумагу отца. Отец злиться.

Родитель: "Ты плохой!"

Родитель: "Мне не нравится, когда мои вещи берут без разрешения."

Эффект: Снижение самооценки ребенка, формирование у него негативного образа себя, непонимание, что именно вызвало недовольство родителей, высока вероятность сохранения поведения.

Эффект: Самооценка ребенка остается сохранной, ребенок понимает, что именно не понравилось родителю, высока вероятность изменения поведения.

Старайтесь избегать частого использования похвалы с элементами оценки "Молодец, ну ты просто гений!", "Ты у нас самая красивая (способная, умная)!", "Ты такой храбрый, тебе все нипочем".

Чем плоха похвала-оценка? Во-первых, когда родитель часто хвалит, ребенок скоро начинает понимать: где похвала, там и выговор. Хваля в одних случаях, его осудят в других.

Во-вторых, ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. ("А почему ты меня сегодня не похвалила?")

Наконец, он может заподозрить, что вы неискренни, то есть хвалите его из каких-то своих соображений.

Лучше всего просто выразить ему ваше чувство: "Я горжусь твоими успехами в учебе", "Мне нравится как ты выглядишь в этом платье" и т.д.

7. Чувства родителей

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда "читает" по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти "несловесные" сигналы передается более 75 % информации о нашем внутреннем состоянии.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Сообщая о своих чувствах старайтесь использовать Я-сообщение. В самом простом своем варианте Я-сообщение состоит из двух частей: первой, в которой вы называет эмоцию, которую испытываете, и второй, в которой вы описываете причину их вызвавшую.

Например: Я раздражаюсь, когда на меня кричат. Мне стыдно, когда мне приходится выслушивать замечания учителей. Мне очень обидно, когда мне грубят. Я огорчаюсь, когда в комнате остается беспорядок.

Научиться посылать "Я-сообщения" непросто, так же, как и активно слушать ребенка. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок.

Частая ошибка родителей в том, что иногда, начав с "Я-сообщения", родители заканчивают фразу "Ты-сообщением". Например: "Мне не нравится, что ты такая неряха!" или "Меня раздражает это твоё хныканье!" Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.

Например: "Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками", "Меня

раздражает, когда дети хнычут".

"Я-сообщение" позволяет вам выразить свои негативные чувства в необходимой для ребенка форме.

Оно дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и они тоже могут довериться.

Помимо прочего дети очень быстро усваивают от родителей манеру общения. Это касается и "Я-сообщения".

И последнее, высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда – удивительно – они начинают учитывать наши желания и переживания.

Дети могут игнорировать "Я-сообщения", особенно вначале. Они иногда предпочитают "не слышать", как их поведение воздействует на родителей. Мы советуем родителям посылать следующее "Я-сообщение", когда первое не получает ответа. Возможно, следующее будет сильнее, интенсивнее, громче или с большим чувством. Следующее сообщение говорит ребенку: "Смотри, я действительно имею это в виду".

8. Ожидания родителей

Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

Некоторые родители ставят временные заграждения на окна, убирают повыше все бьющееся, выносят из комнаты дорогую мебель, чтобы ребенок мог свободно двигаться, наклеивают в его комнате дешевые обои обратной стороной, чтобы он мог на них рисовать.

Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, *соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка. Не требуйте невозможного или трудновыполнимого.*

У всех родителей есть ожидания относительно того, что уже может или уже должен делать их ребенок и что он делать не должен. Когда ожидания завышены, результатом становятся отрицательные переживания родителей и самих детей, которые стремясь угодить взрослым попросту не могут этого сделать. Подходящий выход в данном случае — изменить свои ожидания.

9. Невербальное общение

О нем уже неоднократно упоминалось, однако, на наш взгляд, стоит уделить этому вопросу отдельное внимание.

Невербальное общение — это взаимодействие между людьми без использования слов (передача информации или влияние друг на друга через образы, интонации, жесты, мимику, пантомимику, позу, расстояние между людьми и т.д.)

Как ни странно, *основной объем информации (порядка 75%), воспринимаемый человеком во время общения приходится не на смысл сказанного, а именно на невербальную сторону общения.* Дети же наиболее чувствительны к невербальным проявлениям нежели взрослые. Именно поэтому так важно в общении с детьми не скрывать и не прятать свое состояние, а выражать его при помощи Я-сообщения. Ребенку, да и взрослому тоже, не легко общаться с человеком, который улыбаясь говорит, что ему все нравится и он рад вас видеть, но при этом его поза и другие элементы мимики (нахмуренные брови, сжатая челюсть) кричат об обратном.

Для установления доверительных и теплых отношений с ребенком вы можете использовать жесты открытости: "открытые руки" (протянутые вперед ладонями вверх) и жесты расположения: руки, прикладываемые к груди (открытость, приближение) скажут ребенку о расположении взрослого к общению.

Разговаривать с ребенком можно только на уровне его глаз, т.е. стать таким же большим» как ребенок, уметь подняться до его роста. Устанавливая контакт с ребенком,

необходимо учитывать какое расстояние (оно не должно быть ни близким, ни далеким) так и барьеры (например, предметы мебели), которые не способствуют в установлении теплых доверительных взаимоотношений.

Не следует забывать, что физическое прикосновение при контакте с ребенком также необходимо, как и духовное общение. В ведущей системе отражения невербального поведения человека за это «отвечает» такая структура как такесика, включающая в себя статическое прикосновение (рукопожатие, поцелуй, объятия) и динамическое (поглаживание и похлопывание).

!!! Главное помните все эти жесты и позы станут "наигранными" и "неискренними", что обязательно заметит ребенок, если в момент их использования у вас внутри все будет кипеть от гнева или обиды !!!

10. Самооценка ребенка

Самооценка сильно влияет на жизнь человека. Так, дети с низкой самооценкой, но вполне способные, хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями, менее успешны потом во взрослой жизни. Если человек - особенно ребенок - думает, что он бездарный, несимпатичный и бесполезный человек, он начинает вести себя соответственно этой оценке. Если же человек уверен в себе и своих силах, знает свои сильные и слабые стороны, уважает и любит себя, то он окажется куда более успешен и адаптирован в жизни.

Основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребенка, и зависит от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его "недостаткам" и промахам, он вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно "воспитывают", критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

В детстве мы узнаем о себе только из слов и демонстрируемого отношения к нам близких. В этом смысле у ребенка нет внутреннего зрения. Его образ себя строится извне; рано или поздно ***ребенок начинает видеть себя таким, каким видят его другие.***

Каждым обращением к ребенку – словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто – в основном о нем. ***Дети эгоцентричны***, что является для естественной закономерностью развития, и порой все воспринимают на свой счет.

Гармоничное и корректное общение с ребенком, опора на принцип безусловного принятия, отталкивание от интересов и потребностей ребенка, позволит вам правильно выстроить и сформировать у него адекватную положительную самооценку, на основе которой в последствии будет выстраиваться дальнейшее поведение, взаимоотношения, отношение к себе, да и сама жизнь ребенка.

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности. Давайте еще раз посмотрим, как мы можем это делать.

- Безусловно принимать его.
- Активно слушать его переживания и потребности.
- Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
- Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
- Помогать, когда просит и нуждается в помощи.
- Поддерживать успехи.
- Делиться своими чувствами (значит доверять).
- Использовать в повседневном общении приветливые фразы (Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.)
- Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

Подводя итоги.

Предложенные выше принципы и закономерности помогут вам в выстраивании теплых, доверительных, эмоционально благоприятных взаимоотношений с ребенком. Именно такой тип отношений способствует сохранению психологического здоровья ребенка, поддержания благоприятной эмоциональной ситуации в семье, соблюдению ребенком дисциплины, развитию положительной самооценки и гармоничному формированию личности ребенка.

***Любите и принимайте своих детей такими как они есть.
И они обязательно ответят вам тем же.***