

КАК ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ? ССОРЫ В СЕМЬЕ

Педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №73

Орлова Татьяна Геннадьевна

Приказ, директива, команда

Эти сообщения говорят ребенку, что его чувства или нужды не важны; он должен действовать в соответствии с тем, что его родитель чувствует или хочет сделать («Мне не важно, что ты собираешься делать: немедленно иди домой»). Они сообщают о неприятии ребенка таким, какой он есть в этот момент («Перестань крутиться вокруг меня») и вызывают страх перед родительской властью. Они могут создавать чувство обиды, злости, сопротивления и сообщать ребенку, что родитель не доверяет суждениям или способностям ребенка («Не трогай это блюдо, отойди от малыша»).



Советы, готовые решения

Такие сообщения часто детьми воспринимаются как свидетельство того, что родители не доверяют способности ребенка самому принять решение. Они могут повлиять на формирование у ребенка чувства зависимости и прекращение развития самостоятельности («Что мне нужно сделать, папа?»). Советы часто передают чувство превосходства родителей над ребенком («Мы с мамой лучше знаем, как надо»). У ребенка также может выработаться чувство, что родители его совершенно не понимают. Советы могут привести к тому, что ребенок перестанет развивать свои собственные идеи.

Обзывание, насмешка

Эти реакции могут оказывать разрушающее влияние на образ «Я». Наиболее частый ответ на эти сообщения – послать их обратно («Ты сам лентяй»). Если такое сообщение исходит от родителя с целью повлиять на ребенка, то это уменьшает вероятность того, что ребенок изменится с помощью реалистического взгляда на себя. Вместо этого он обесценит родительское сообщение («Мне не идет моя косметика»).



Утешение, поддержка

Эти сообщения не так помогают, как кажется. Утешение может дать ребенку почувствовать, что его не понимают («Ты бы так не говорила, если бы знала, как я напуган»). Родители утешают, т.к. они расстроены оттого, что ребенку плохо. Такие сообщения говорят ребенку, что вы хотите, чтобы он перестал чувствовать, то, что он чувствует (огорчение, обиду и т.д.). Дети могут рассматривать попытки утешения как попытки изменить их и часто перестают доверять родителям («Ты говоришь это просто потому, что хочешь ободрить меня»). Эти реакции часто могут остановить дальнейшую коммуникацию, т.к. ребенок чувствует, что родитель не принимает его переживаний такими, какие они есть, и хочет, чтобы они поскорее прекратились.



Каталог негативных эффектов типичных родительских реакций по Т.Гордону

Увещевания, пристыживания, морализаторство

Эти сообщения возлагают на ребенка груз внешнего авторитета, долга, обязанности. Дети могут отвечать на все эти «должен», «нужно», «следует» сопротивлением и еще более сильным отстаиванием своей позиции («Ты должен всегда уважать своих учителей»). Они могут заставить ребенка чувствовать недоверие со стороны родителей, или вызвать у ребенка чувство

Критика, несогласие

Эти сообщения, пожалуй, более других вызывают у детей чувство неадекватности, тупости, никчемности, «я плох». Оценки и суждения родителей очень влияют на образ «Я» у ребенка. Как родители судят о ребенке, так и ребенок будет судить о самом себе. Критика также часто вызывает контркритику («На себя бы посмотрел», «Сами так делаете»). Оценивание заставляет детей скрывать свои чувства от родителей («Если я им скажу, меня будут ругать»). Частная оценка и критицизм приводят к тому, что многие дети чувствуют, что они плохи, и что родители не любят их. Часто они сердятся на все это, и у них может возникнуть ненависть к родителям.

Интерпретация, анализ, диагноз

Эти сообщения создают у ребенка ощущение, что его «вычислили», что родители знают мотивы его поведения. Этот родительский психоанализ может фрустрировать ребенка, действовать на него угрожающе. Если этот анализ или интерпретации верны, то ребенок очень смущается, т.к. он – «на виду», если неверны – раздражение за то, что его обвинили несправедливо. Слишком частый анализ сообщает ребенку, что родители умнее, мудрее, ребенок чувствует отношение превосходства со стороны родителей. Сообщения типа «Я знаю почему» и «Я тебя вижу насквозь» часто прерывают общение и учат ребенка не обращаться к родителям со своими проблемами.

Вопросы, допытывание

Вопросы могут означать для ребенка, что вы ему не доверяете, подозреваете в чем-то, сомневаетесь («Ты вымыл руки, как я сказала?»). Дети чувствуют за вопросами угрозу, особенно, если не понимают, зачем их спрашивают («К чему ты клонишь?»). Если вы задаете вопросы ребенку, который хочет разделить с вами свою проблему, он может заподозрить, что вы хотите собрать информацию, чтобы решить за него эту проблему, а не предоставить ему возможность самому найти нужное решение. В этой ситуации вопросы ограничивают свободу человека говорить о том, о чем он хочет – в том смысле, что вопрос диктует последующее сообщение. Ограничение свободы высказывания затрудняет коммуникацию.

Предостережение, предупреждение, угроза

Эти реакции родителей создают у детей чувство боязни и покорности («Если ты это не сделаешь, то пожалеешь»). Они также могут вызвать сопротивление и враждебность.

Эти сообщения говорят о том, что родитель не уважает желания и чувства ребенка («Если ты не прекратишь игру, я все это выброшу»). Эти сообщения также вызывают у ребенка желание «испытать» родительскую угрозу, для того, чтобы увидеть, произойдут ли обещанные последствия.



Дети обычно ненавидят нотации («Разошелся, а я сижу и слушаю»). Поучения делают из ребенка ученика, создают чувство подчиненности, неполноценности. Дети часто отмечают родительские аргументы («Твои идеи устарели») и, как и взрослые, не любят, когда им доказывают, что они неправы. Иногда дети предпочитают игнорировать факты («Ну и что», «Наплевать», «Со мной этого не случится»).

Нотации, поучения

Дети обычно ненавидят нотации («Разошелся, а я сижу и слушаю»). Поучения делают из ребенка ученика, создают чувство подчиненности, неполноценности. Дети часто отмечают родительские аргументы («Твои идеи устарели») и, как и взрослые, не любят, когда им доказывают, что они неправы. Иногда дети предпочитают игнорировать факты («Ну и что», «Наплевать», «Со мной этого не случится»).

Похвала, согласие

Вопреки распространенному мнению, что похвала всегда хорошо влияет на ребенка, она часто дает негативные эффекты. Позитивная оценка, которая не соответствует образу «Я» ребенка, может вызвать враждебность («Я ненавижу свои волосы», «Я плохо играл, неуклюже»). Отсутствие похвалы в семье, где обычно часто хвалят, может быть понято ребенком как критика («Ты ничего не сказал о моей прическе, значит, она тебе не нравится»). Похвала часто воспринимается ребенком как манипуляция – как способ мягко заставить ребенка делать то, что хочется родителям («Ты говоришь это только для того, чтобы я хорошо учился»). Дети часто чувствуют неудобство, смущаются, когда их хвалят публично, перед друзьями. Иногда дети обнаруживают, что родители их не понимают, когда хвалят («Ты бы не сказала этого, если бы знала, как я действительно себя чувствовал»). Дети, которых часто хвалят, могут привыкнуть к похвале, стать зависимыми от нее и даже требовать ее («Правда, я хорошо это сделал?», «Как я выгляжу?»).

Отвлечение, обращение в шутку

Ребенок считает, что он не интересует родителя, который не уважает его чувства и отвергает его. Дети очень серьезны, когда хотят поговорить о чем-то. Подразнивание, шутка может заставить их почувствовать себя отверженными, обиженными. Отвлечение детей от тяжелых чувств может отложить проблемы редко оказываются решенными. Дети, как и взрослые, хотят быть выслушанными с уважением.



Как устранить конфликты между детьми в семье

Правило 1. Вместо того чтобы стараться не замечать негативного чувства ребёнка по отношению к брату или сестре, осознайте его сами и помогите осознать ребёнку. Назовите предполагаемое вами чувство ребёнка, покажите, что Вы его понимаете. Осознание чувств, их называние целительно для детей и для их родителей. Можно сделать и больше. Если Вы назовёте вслух не осуществляемые желания ребёнка (из-за чего возникает нелюбовь к «сопернику» – помехе для желаний), да ещё и выразите своё сочувствие, это принесёт эмоциональное облегчение. Это поможет ребёнку понять, что именно его тревожит и огорчает: не брат или сестра, а страх потерять то чувство защищённости, которое давало то чувство уверенности в вашей исключительной, абсолютной любви к нему.

Правило 2. Постарайтесь помочь детям найти безопасный и безвредный выход для их негативных чувств, приучайте их выражать свои чувства в символической форме (рисунок, лепка, письмо, дневник, стихи и пр.). А не в ругани и драках. Этому именно и надо научить ребёнка: осознавать своё чувство и уметь его конструктивно и безопасно выразить, а не запрещать себе это чувство испытывать.

Правило 3. Вмешиваясь в драки, прекращайте их немедленно, но при этом старайтесь не заниматься выяснением того, кто обидчик, кто жертва. Уделите внимание пострадавшему ребёнку, выразите веру в способность детей самостоятельно решать свои споры без драки. Не приучайте детей к тому, что их спор разрешают родители, поощряйте их самостоятельное решение.

Правило 4. Старайтесь не требовать от детей проявлений любви друг к другу. Ваша постоянная модель поведения у них перед глазами. Если есть хороший пример, постепенно они научатся этому сами.

Правило 5. Отнеситесь к негативным чувствам ребёнка как к естественным чувствам, а не как к зловещим признакам того, что ребёнок зол, завистлив, плох. Важно понять: ребёнок не виноват в своём неприятии, ревности, в своих чувствах.

Когда от детей требуют хороших чувств по отношению друг к другу, у них лишь усиливаются отрицательные чувства. Когда Вы позволяете ребёнку испытывать негативные чувства – выслушиваете его спокойно, показываете, что понимаете его чувства, это приведёт к появлению позитивных чувств.

Когда ребёнку нужно выразить чувства, поставьте его перед выбором пути выражения и помогите найти наиболее конструктивный для данной ситуации. Этот навык – не мгновенная реакция крика или драки, а поиск конструктивного способа справиться с проблемой – поможет ему и в будущем.

Надо постараться не только прервать и запретить драку, но и подсказать, как можно более спокойно и здраво разрешить конфликт, или переключить внимание детей на устраивающее обоих общее дело или помощь вам.



Когда ребёнку обидно

Обидно, когда все беды валят на тебя;
Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными или приписываются другим;
Обидно, когда тебе не доверяют;
Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;
Обидно, когда тебя в чем-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами.



К чему приводят обиды

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

- к стремлению «уйти в себя»;
- к изолированности;
- к отчуждению во взаимоотношениях;
- к стремлению «выяснить отношения», что может перерасти в конфликт;
- к стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;
- к еще большему перевесу эмоционального над рациональным;
- к повышению нервно-психической напряженности;
- к снижению активности;
- к фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценивать поступающую информацию.



Как правильно сделать ребёнку замечание

Прежде, чем сделать замечание, поставьте перед собой следующие вопросы:

1. В каком состоянии сейчас нахожусь?
2. Чего я добьюсь своим замечанием?
3. Хватит ли времени, чтобы не только отругать, но и разъяснить, почему нельзя делать то или иное?
4. Не прозвучит ли в голосе: «Ага, попался!»?
5. Не явится ли мое замечание «сто первым» по счету? Хватит ли у вас на все это выдержки и терпения? Если нет, не делайте замечания!

