

"Баламен қарым-қатынас ережелері" **(балалармен сөйлесуді қалай дұрыс құруға болады)**

Жасөспірімге қарағанда кішкентай баламен келісу оңайырақ сияқты. Бірақ кейде сіз оған бірдеңе түсіндіруге, түсіндіруге тырысасыз, бірақ ол не естімейді, не түсінбейді, не зияннан дауласса бастайды. Әдейі, не? Немесе бұл ата-аналар дұрыс емес нәрсе істеп жатыр ма? Әңгімені қалай жүргізу керек, тіпті жағымды емес нәрсені талқылау қажет болса да, қандай қателіктерден аулақ болу керек.

Міне, баламен келісуге мүмкіндік беретін қарапайым және практикалық әдістер, сонымен бірге ант бермеңіз, қысым жасамаңыз, бірақ қарым-қатынастың тиімді әдістерін қолдана отырып бәрін шешіңіз.

1. Әңгімені " біз сізбен бір нәрсе талқылауымыз керек. Отырайық және сөйлесейік".

Бұл бірден қорғаныс реакциясын, сергектікті, мазасыздықты, агрессивті мінез-құлықты немесе жылауды тудырады. Бала алда жақсы ештеңе жоқ екеніне дайындала бастайды, енді олар оған есеп береді.

Сізге өте жағымды емес тақырыпты (теріс қылық, жаман мінез-құлық) талқылау қажет болғанда, әңгімеге маңызды элемент қосыңыз. Қазірдің өзінде 2 қатысушы бар — анасы (әкесі) және баласы. Үшінші факторды қосу керек — және ол сізді біріктіретін, жағымды болуы керек. Бұл серуендеу, кез — келген қызықты бірлескен іс-әрекет болуы мүмкін: сурет салу, өру, бірге компьютерлік ойын ойнау, конструктор жинау, басқатырғыш, итпен серуендеу-кімге ұнайды. Мұндай әрекет болған кезде және бұл екеуіне де жағымды болса, бала босаңсады — сол кезде сіз байыпты әңгіме бастай аласыз. Шабуыл емес, талқылау тақырыбы ретінде ұсыну: "Сіз не айтасыз? Бұл тақырыпта сізде қандай ойлар бар?", "Мен Әли деп айтқым келеді"

2. Қысқа сөйлеуге тырысыңыз. Жанжалда өз көзқарасыңызды нақты айтыңыз.

Қайталамаңыз, ұзақ талқылауды ұйымдастырмаңыз. Ересек адам баладан тиісті жауап алмаса да, әңгімені кешіктірмеңіз. Оған келесі жолы — күн сайын, белгілі бір уақытта оралу әлдеқайда пайдалы.

Өз тәжірибемнен айта аламын, ата-аналар мәселелерді ұзақ уақыт, 30-40 минут бойы талқылауға бейім, бәрін анықтау, кешірім сұрау, теріс қылық туралы хабардар болу үшін. Міне, осы сүйікті сұрақтар: "ал, түсіндің бе? Енді жасамауға уәде бересіз

бе?"— жалпы алғанда, олар көбінесе пайдасыз. Әдетте, сізде ренжіген, ашуланған бала бар. Егер сіз оның байланыстан "құлағанын" көрсеңіз, кейінірек әңгімеге қайта оралғаныңыз жөн, талап етудің қажеті жоқ.

Менің консультацияларымда ата-анам баланың теріс қылықтан кейін қалай кешірім сұрағаны туралы жиі айтады, бірақ Сезімсіз, тек артта қалғаны анық болды.

Иә, ол жалықтыратын әңгімені тоқтату үшін кешірім сұрауы немесе келісуі мүмкін. Немесе оны талап ету үшін бас тартып, дауласады. Мұны істеу қиын болса да, тоқтаған дұрыс. Сіз: "жарайды. Мен сенің ренжігеніңді көремін, екеуміз де шаршадық, біз бір-бірімізге ашулана бастаймыз. Содан кейін тағы да сөйлесейік".

3. Асықпаңыз, балаңызбен сөйлескен кезде кідіртіңіз.

Оған ойлануға, өз нұсқаңызды таңдауға, диалогты жалғастыра алатын уақытты таңдауға мүмкіндік беріңіз.

Міне, таныс жағдай: бала бақшадан немесе мектептен оралды ренжіген және қозған. Біреу оны ренжітті, бірдеңе дұрыс болмады: мұғалім үйде дәптерді ұмытып кеткендіктен айқайлады. Немесе ойыншығынан айырылған досымен ұрысып қалды. Бала мұның бәрін тез және эмоционалды түрде айта бастайды. Ата-аналар, әрине, оны жұбатқысы келеді немесе моральдық нәрсе айтқысы келеді, " Мен айттым! Неліктен данаға рұқсатсыз сарбаз берді?"Немесе біз тез кеңес бергіміз келеді.

Елестетіп көріңізші: бала қазір сізден мүлдем қажет емес! Ол кеңеске ренжіп, бұл нонсенс деп айтуы мүмкін. Сіздің моральдарыңыз, ол қатты ренжіген кезде, орынсыз болып қалады. Тіпті жұбатуға тырысу - көз жасы ағып жатқанда "иә, назар аудармаңыз" деген сөз тек нашарлатады.

Сіз оны тыңдауыңыз керек, соңына дейін сөйлеуге рұқсат етіңіз. Әрине, мұны тас мүсін ретінде емес, " бұдан әрі не болды? Ал сен не жегеніңді естідің". Сіз құшақтай аласыз-эмоционалды дене байланысы өте маңызды. Печенье қосылған шай беріңіз.

Бұл көп уақытты қажет етпейді. Бірақ ол барлық назарын аударып, барлық істерді кейінге қалдыруы керек.

- "Мен сені түсінемін"деп айтыңыз.
- "Сіз не ойлайсыз? Неліктен бұл болды?»
- * Баланың сезімін атаңыз: сіз ренжідіңіз, ашуландыңыз.
- Сіз түсіндіре аласыз: "Мен қазір не істегім келеді?».

Сіз жылы, эмоционалды байланыс орнатып, бала сөйлегенде, шиеленіс кетеді.

Ата-аналардың жиі жіберетін қателіктері

1. Баламен ашуланған кезде сөйлесу. Мұны жасамаңыз-бұл ереже. Ол естімейді. Егер адам ашуланса, онда лимбиялық жүйе, яғни мидың эмоционалды бөлігі қатысады, сондықтан бала нейрофизиологияның арқасында сөздерге жауап бере алмайды, ойлана алмайды, барабар жауап бере алмайды. Адреналин, кортизол шығарылады. Сіз бәрін тезірек білгіңіз келсе де, оның тынышталуын күтуіңіз керек. Ашуланғаннан кейін күшқуаттың төмендеуі мүмкін, балалар көбінесе бірден ұйықтап кетеді: елестетіп көріңізші, бұл қаншалықты шаршатады?

2. Бала шаршаған кезде ұйықтар алдында қарым-қатынасты анықтаңыз. Ұйықтар алдында мен өлеңдерді үйренуді, қолөнер жасауды, рюкзак жинауды ұмытып кеткенім анықталды — кешке, бәрі шаршап, дауласып, талап етудің қажеті жоқ. Келесі күні, демалыс күндері тыныш күйде жаңа Бас туралы сөйлесіңіз және егер ол өзгермесе, жағдаймен не істеу керектігін ойлаңыз. (Егер сіз қажетсіз қайталанатын мінез-құлық туралы алаңдасаңыз, ешқандай әдістер жұмыс істемейді, психологпен кеңескен дұрыс: жағдайды мұқият зерттеу, жеке кеңестер қажет болуы мүмкін).

3. Бала аш болған кезде ұрысыңыз. Балалық шақ-бұл көңіл-күй физикалық жағдайға өте тәуелді болатын жас. Егер бала тамақтанғысы келсе, сіздің сөздеріңізге реакциялар осындай болады-қыңырлық, қыңсылау, ашулану. Сізді тыңдайтын және сіздің кеңестеріңізді ескеретін Мұқият сұхбаттасушыны көрмейсіз.

4. "Сіз әдеттегідей", "сіз әдеттегідей", " сізден тағы не күтуге болады?", "Мен мұны білдім" — мұндай сөздер баланың көңілін қалдырады, өзін-өзі бағалауды төмендетеді, жапсырманы желімдейді: сіз сәтсізсіз, сәтсізсіз, немқұрайды, сіз сәтсіздікке ұшырадыңыз және сәтсіздікке ұшырадыңыз, сіз ешқашан өзгермейсіз.

Біз жағымсыз тақырыпта сөйлей бастағанда, белгілі бір физиологиялық процестер жүреді, стресс гормоны кортизол бөлінеді. Ересек адамның өзі ашулана бастайды, басталады, эмоционалды шиеленіс артады. Баланың жағдайы бірдей. Екеуі де кінәлауды, ат қоюды, жағымсыз сөздер айтуды бастауы мүмкін.

