

«Правила взаимоотношений с ребёнком»

(как правильно построить беседу с детьми)

Вроде бы с маленьким ребёнком легче договориться, чем с подростком. Но иногда пытаешься ему что-то объяснить, втолковать, а он то ли не слышит, то ли не понимает, то ли из вредности начинает спорить. Нарочно, что ли? Или это родители делают что-то не так? Как вести разговор, даже когда нужно обсудить что-то не очень приятное, каких ошибок важно избегать.

Вот самые простые и практичные техники, которые позволяют договориться с ребёнком, при этом не ругаться, не давить, а решить всё с помощью более эффективных способов коммуникации.

1. Не начинайте разговор с фразы: «Нам нужно с тобой кое-что обсудить. Давай сядем и поговорим».

Это сразу вызывает защитную реакцию, настороженность, тревогу, агрессивное поведение или нытьё. Ребёнок начинает готовиться к тому, что впереди ничего хорошего, сейчас его будут отчитывать.

Когда вам нужно обсудить какую-то не очень приятную тему (проступок, плохое поведение), добавьте в разговор важный элемент. Уже есть 2 участника — мама (папа) и ребёнок. Нужно добавить третий фактор, — и он должен быть объединяющим вас, приятным. Это может быть прогулка, любая интересная совместная деятельность: порисовать, полепить, вместе сыграть в компьютерную игру, собрать конструктор, пазл, выгулять собаку, — кому что нравится. Когда есть такая деятельность, и она приятна обоим, ребёнок расслаблен, — вот тогда и можно завести серьёзный разговор. Не нападая, а предлагая как тему для обсуждения: «Что скажешь? Какие у тебя мысли на эту тему?», «Я бы хотела сказать...»

2. Старайтесь говорить коротко. Чётко сформулируйте свою точку зрения в конфликте.

Не повторяйтесь, не устраивайте длительное обсуждение. Даже если взрослый не получает должного отклика от ребёнка, не стоит затягивать разговор. Гораздо полезнее вернуться к нему в следующий раз — через день, в какой-то уместный момент.

Из своей практики могу сказать, что родители склонны обсуждать проблемы долго, по 30–40 минут, чтобы всё выяснить, добиться извинений, осознания проступка. Вот эти любимые вопросы: «Ну ты понял? Обещаешь больше не делать?» — в общем-то часто бывают бесполезны. Как правило, вы уже имеете перед собой расстроенного, сердитого ребёнка. Если вы видите, что он «выпал» из контакта, лучше вернуться к разговору потом, не нужно настаивать.

У меня на консультациях родители часто рассказывают о том, как ребёнок извинился после проступка, но было видно, что без чувства, только чтоб отстали. Да, он может попросить прощения или согласиться, для того чтобы прекратить утомительный разговор. Или будет отказываться и спорить, чтобы настоять на своем. Лучше остановиться, хотя это и сложно сделать. Можно сказать: «Хорошо. Я вижу, что ты расстроен, мы оба устали, мы начинаем сердиться друг на друга. Давай поговорим потом, ещё раз».

3. Не спешите, делайте паузы, когда разговариваете с ребёнком.

Давайте ему возможность подумать, выбрать свой вариант, выбрать время, когда он может продолжить диалог.

Вот знакомая ситуация: ребёнок вернулся из сада или школы расстроенный и возбуждённый. Кто-то его обидел, что-то пошло не так: учительница накричала, потому что забыл дома тетрадку. Или поссорился с другом, который потерял его игрушку. Ребёнок начинает всё это бурно и эмоционально рассказывать. И родителям, конечно, ужасно хочется его утешить или сказать что-то нравоучительное, «Я же говорила! Почему без разрешения дал Дане солдатика?» Или нам хочется быстро дать дельный совет.

Представьте себе: очень большая вероятность, что ребенку вот это сейчас от вас совершенно не нужно! Он может обидеться на совет и сказать, что это ерунда. Ваши нравоучения, когда он и так расстроен, оказываются не к месту. И даже попытка утешить, — фраза «Да не обращай внимания», когда у него текут слёзы, — делает только хуже.

Нужно просто его слушать, дать выговориться до конца. Конечно, делать это надо не как каменное изваяние, а говорить: «Что было дальше? И ты услышал, что...».

Можно приобнять — эмоциональный телесный контакт очень важен. Дать чаю с печеньем.

На это уйдет не так много времени. Но ему нужно посвятить всё внимание, отложить все дела.

- Скажите «Я тебя понимаю».
- Спросите: «Что ты думаешь? Почему это произошло?»
- Назовите чувства ребёнка: ты обижен, ты рассердился.
- Можно уточнить: «Что бы ты хотел, что бы я сейчас сделала?».

Когда вы обеспечиваете теплый, эмоциональный контакт и ребёнок выговаривается, то напряжение уходит.

Частые ошибки родителей

1. Разговаривать с ребёнком, когда у него истерика. Не делайте так — это правило. Он не слышит. Когда у человека истерика, то задействована лимбическая система — то есть эмоциональная часть мозга, поэтому ребёнок чисто в силу нейрофизиологии не может реагировать на слова, думать, адекватно отвечать. Идёт выброс адреналина, кортизола. Как бы вам ни хотелось всё побыстрее выяснить, надо дождаться, когда он успокоится. После истерики может быть и упадок сил, дети часто вообще сразу засыпают: представляете, как же это утомительно?

2. Выяснять отношения перед сном, когда ребёнок устал. Перед сном выясняется, что забыл выучить стихи, смастерить поделку, собрать рюкзак — вечером, когда все вымотанные, нет смысла спорить и настаивать. На следующий день, во время выходных поговорите на свежую голову в спокойном состоянии и придумайте, что делать с ситуацией, если она не меняется. (Если вас беспокоит нежелательное повторяющееся поведение, никакие методы не работают, лучше обратиться за консультацией к психологу: возможно, нужна более внимательная проработка ситуации, индивидуальные советы).

3. Ругать, когда ребёнок голодный. Детство — это возраст, когда настроение может очень сильно зависеть от физического состояния. И если ребёнок хочет есть, реакции на ваши слова, будут примерно такими — капризы, нытье, злость.

Вы не увидите внимательного собеседника, который вас выслушает и примет к сведению ваши советы.

4. Повторять фразы: «Ты как всегда», «Ты как обычно», «Что еще от тебя ждать?», «Я так и знала» — такие высказывания вызывают фрустрацию у ребёнка, снижают самооценку, клеят ярлык: ты неудачник, неуспешный, невнимательный, у тебя не получалось и не получится, ты никогда не изменишься.

Когда мы начинаем говорить на неприятную тему, происходят определённые физиологические процессы, выделяется гормон стресса кортизол. Сам взрослый начинается сердиться, заводиться, эмоциональное напряжение увеличивается. У ребёнка такая же ситуация. Оба могут начать обвинять, обзывать, говорить гадости.