

Как сделать так, чтобы ребенок Вас понимал

Для родителей важны чувства своего ребенка, на которые они должны обязательно обращать внимание, помогать ему разбираться в этих чувствах и решать различные ситуации. Но чувства самих родителей не менее важны. Ведь мы тоже часто волнуемся, сердимся, устаем и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми, но нас некому выслушать.



В одних случаях, когда мы сдерживаем наши эмоции, малыш думает, что все хорошо, он все делает правильно, а потом из-за какой-нибудь мелочи мы взрываемся. Тогда ребенок никак не может понять, что же он сделал не так, ведь до этого мама была спокойна. А бывает и так, что малыш чувствует нашу скрытую тревогу, обиду, раздражение. Ведь дети очень тонкие и наблюдательные «психологи». Тогда ребенок начинает винить себя и в то же время обижаться на Вас. Он может либо замкнуться, либо пойти на открытую ссору, чтобы сбросить это душевное напряжение – как свое, так и наше.

Как же поступать, если Вас переполняют эмоции?

Правило 1: Если ребенок своим поведением вызывает у Вас отрицательные чувства, обязательно сообщите ему об этом.

Ни в коем случае не нужно держать в себе свои эмоции, особенно отрицательные. Не нужно подавлять гнев, молча переносить обиду, сдерживать слезы, сохранять спокойный вид, если Вы на самом деле взволнованы – это плохо как для Вашего здоровья, так и для самого ребенка. Обмануть Вы никого не сможете.

Но и не стоит слишком усердствовать в выражении своих чувств. Не нужно демонстративно ахать, преувеличенно удивляться и недоумевать, хвататься за сердце. Ребенок мгновенно улавливает любую фальшь. От подобных спектаклей ему становится плохо: «Мама ведет себя странно, неестественно, нечестно, а зачем – непонятно!». Если Вы хотите, чтобы ребенок принимал Ваши слова и поступки всерьез, то и вести себя нужно серьезно и честно. Если Вам что-то не нравится, если Вы возмущены, раздражены или огорчены, то прямо скажите об этом ребенку. А чтобы сказать малышу о своих чувствах, не травмируя его, существует еще одно правило.

Правило 2: Рассказывая ребенку о своих чувствах, говорите от первого лица. То есть сообщайте ему о себе, о своем переживании, а не о ребенке, не о его поведении.

Например, Ваша дочь не желает расчесываться. Сообщите ей о своем переживании: «Мне не нравятся непричесанные, растрепанные дети». Ваш сын включил громко музыку, скажите ему: « У меня болит голова от громкой музыки» или «Громкая музыка меня очень утомляет».

Такие предложения, в которых содержатся личные местоимения «я, мне, меня», называют «Я-сообщениями».

Если бы мы сказали: «Какая ты растрепана», «Не мог бы ты сделать потише музыку», то такие высказывания, содержащие слова «ты, тебе, тебя, из-за тебя», называют «Ты-сообщениями».

Чаще мы пользуемся «Ты-сообщениями». Но в ответ на такие слова ребенок обижается, начинает защищаться и отстаивать свою правоту. «Ты-высказывание» в основном содержит критику и обвинения в адрес ребенка. Мы как бы сообщаем ему информацию о нем самом, о его поведении, о его личных качествах, подчеркивая нашу правоту и его несостоятельность.

«Я-сообщения» помогают нам выражать свои чувства не обижая, не оскорбляя и не осуждая ребенка. Ведь в таких высказываниях мы говорим о себе, а не о нем. «Я-сообщения» дают возможность детям больше узнавать про нас, родителей. Мы становимся для них ближе и роднее. Дети понимают, что мы такие же как они, что тоже умеем чувствовать. Они начинают лучше понимать нас и меньше огорчать. Они чувствуют, что мы доверяем им, а значит, что в следующий раз доверятся нам. Глядя на нашу открытость и искренность, ребенок становится тоже искренним в выражении своих чувств. Поэтому нам будет гораздо проще узнавать о переживаниях и потребностях малыша.

«Я-сообщения» помогают нам высказывать свои чувства без какого-либо давления на ребенка, без приказа или выговора. В такой ситуации у детей появляется возможность самим принять решение, и как следствие они начинают учитывать наши желания, наши чувства.

Используя «Я-сообщения» в разговоре с ребенком, старайтесь избегать одной самой распространенной ошибки: когда предложение начинается с «Я-сообщения», а заканчивается «Ты-сообщением». Например: «Мне не нравится, как ты себя ведешь!», Я переживаю, что ты плохо учишься». В таких случаях, чтобы избежать ошибок, можно использовать безличные предложения, неопределенные местоимения или обобщенные слова: «Мне не нравится смотреть на такое поведение», «Я переживаю, когда дети плохо учатся».

Еще одна трудность в использовании «Я-сообщений» - это наши чувства. Порой не сразу можно разобраться, что именно мы чувствуем в той или иной ситуации. Ведь мы привыкли думать о словах, которые хотим сказать ребенку, а не о наших чувствах. Их мы чаще загоняем внутрь, а «доставать» их оттуда со временем становится все труднее и труднее. Поэтому перед разговором, если позволяет время, разберитесь в своих чувствах, назовите их самому себе, а уже потом скажите о них ребенку.

«Ты-сообщения» тоже прекрасно помогают наладить контакт с ребенком, если только это позитивные сообщения. Такие сообщения или смесь «Я- и Ты-сообщений» нужно использовать как можно чаще. Например: «Ты мне очень помогла, спасибо!», «Мне очень понравилось, как ты сегодня вел себя в гостях», «Я очень рада, что ты так быстро и хорошо сделал уроки!».

Не бойтесь говорить с детьми о своих чувствах, какие бы они не были: положительные или отрицательные. Это только укрепит ваши отношения и поможет лучше понимать друг друга.

Попробуйте иногда меняться с ребенком ролями. Дайте ему возможность проявить свою заботу, помочь Вам, утешить, посочувствовать. Ведь и у нас бывают такие моменты, когда хочется с кем-то поговорить, получить чье-то внимание. Но для этого необходимо научиться обращаться к ребенку с просьбой и открыто говорить о своих желаниях. Не намекать, не требовать, а именно просить: принести стакан воды, выключить музыку, когда у мамы болит голова, помочь приготовить ужин. Оцените поступок малыша, поблагодарите его и скажите, что Вам это приятно. Пусть он научится не только брать, но и отдавать и чувствовать от этого радость.

Не бойтесь признавать перед ребенком свои ошибки. Некоторые родители после ссоры с ребенком винят себя за то, что были слишком резки, что не смогли до конца понять его и т.д. Чтобы не испытывать эту вину, лучше просто сказать малышу о своем неверном поведении, попросить прощение, сказать о своей любви. Объяснить, почему Вы так поступили, что именно Вас разозлило или напугало. Не обвиняйте ребенка: «Ты меня разозлил!» - а просто скажите о своем чувстве: «Я разозлился! Мне сейчас плохо». Ребенок Вас обязательно поймет и простит. Отношения между вами наладятся, а ссора забудется, не оставив неприятного осадка в душе.

Всегда и во всем будьте искренни!

