

Я и мой ребенок — поиски взаимопонимания.

Поддержка как стратегия конструктивного взаимодействия с детьми.

Цель: создание эмоционального настроя на совместную работу, атмосферы взаимного доверия; выбор поддержки как стратегии поведения, формирующей у ребенка уважение к себе.

Теоретическая часть

Психологический смысл поддержки другого человека состоит в том, чтобы, общаясь с ним, давать ему понять, что вы видите в нем позитивные стороны его личности, на которые он может опереться при ошибках и неудачах.

Овладеть навыком поддержки — это научиться видеть сильные стороны личности ребенка и говорить ему об этом.

Чтобы освоить навык поддержки, родители должны знать о таком принципе общения — безусловном принятии ребенка. Это значит любить его не за то, что он красивый, умный, отличник, помощник, а просто так, просто за то, что он есть!

Задание

Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете ему, что рады, что он вам дорог, близок?

Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит из школы и вы показываете, что рады его видеть.

Представили? В чем разница? Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства?

Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будет включать:

- принятие;
- внимание;
- признание (уважение);
- одобрение;

— теплые чувства.

Моделируя свое отношение к детям в соответствии с указанными принципами, мы научим их устанавливать добрые отношения с ровесниками и другими людьми.

Признание очень нужно человеку. Покажите своему ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы имеете в виду, но не говорите.

Используйте принцип «здесь и сейчас»: признание должно выражаться в настоящем времени и описывать события настоящего момента. Примеры ошибочных высказываний: «Так почему ты раньше так не убирал в своей комнате?» или: «Я надеюсь, ты теперь всегда будешь так же убирать, как сегодня!»

Особенно хотелось бы сказать о роли теплой эмоциональной атмосферы в вашем доме. Ее главное условие — дружелюбный тон общения. Кроме того, нужно иметь запас больших и маленьких праздников. Придумайте несколько занятий, семейных дел, традиций, которые будут создавать атмосферу радости. Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они обязательно наступят, если он не сделает чего-то плохого. Отменяйте их только в том случае, если он ощутимо нарушит дисциплину, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте отменой радостных дел по мелочам.

Зона радости — это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком.

Возможно, у вас уже давно существует эта зона радости, есть какие-то традиции, негласные правила.

Практическая часть

1. Каждый по кругу продолжает фразу: «Зона радости в моей семье — это...»

После этого происходит обмен мнениями. Психолог подводит участников к выводу, что зона радости — это залог бесконфликтной дисциплины в семье.

2. Разыгрывание проблемных ситуаций, в которых уместно применение навыков поддержки со стороны родителей:

— обидел младшую сестру (брата);

- не захотел заходить в кабинет врача;
- боится заходить в темную комнату;
- не включили в спортивную команду;
- боится опоздать в школу и т.п.

После разыгрывания (или обсуждения) проблемных ситуаций анализируется, какой именно вид поддержки был оказан в каждом случае. Таким образом, поддержка может быть разной — с одной стороны, это умение моментально реагировать на актуальное затруднение у ребенка, с другой — умение создавать поддерживающую, доброжелательную атмосферу в семье.

В заключение желательно получить обратную связь от участников клуба, дать возможность выразить чувства, возникшие в ходе встречи. Например, можно предложить продолжить фразу: «Сегодня было полезно узнать (почувствовать)...»

В конце встречи родителям предлагается краткий конспект, в котором изложены способы поддержания у ребенка нормальной самооценки (см. приложение).

Приложение

Для поддержания у ребенка нормальной самооценки важно:

- безусловно принимать его;
- активно слушать его;
- бывать (читать, играть, заниматься) вместе;
- не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется;
- помогать, когда просит;
- поддерживать;
- делиться своими чувствами (доверять);
- конструктивно разрешать конфликты;
- использовать в повседневном общении приветливые фразы, например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты...», «Хорошо, что ты пришел», «Давай посидим (что-то сделаем) вместе», «Как хорошо, что ты у нас есть»