

Общение с ребенком без стресса

Общение является основным способом взаимодействия людей. Очень часто это вызывает напряжение, недовольство, которое может приводить к стрессу. Для близких людей важно находить точки соприкосновения, и рекомендации, обозначенные ниже, помогут в этом.

✓ Можно выражать свое недовольствие отдельными действиями ребенка, а не ребенком в целом.

✓ Можно осуждать действия ребенка, а не его чувства. Раз они (чувства) возникли, значит, для этого есть основания.



✓ Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие его.

✓ Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи. Своим невмешательством Вы говорите ему: «С тобой все в порядке! Ты справишься!».

✓ Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

✓ Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается

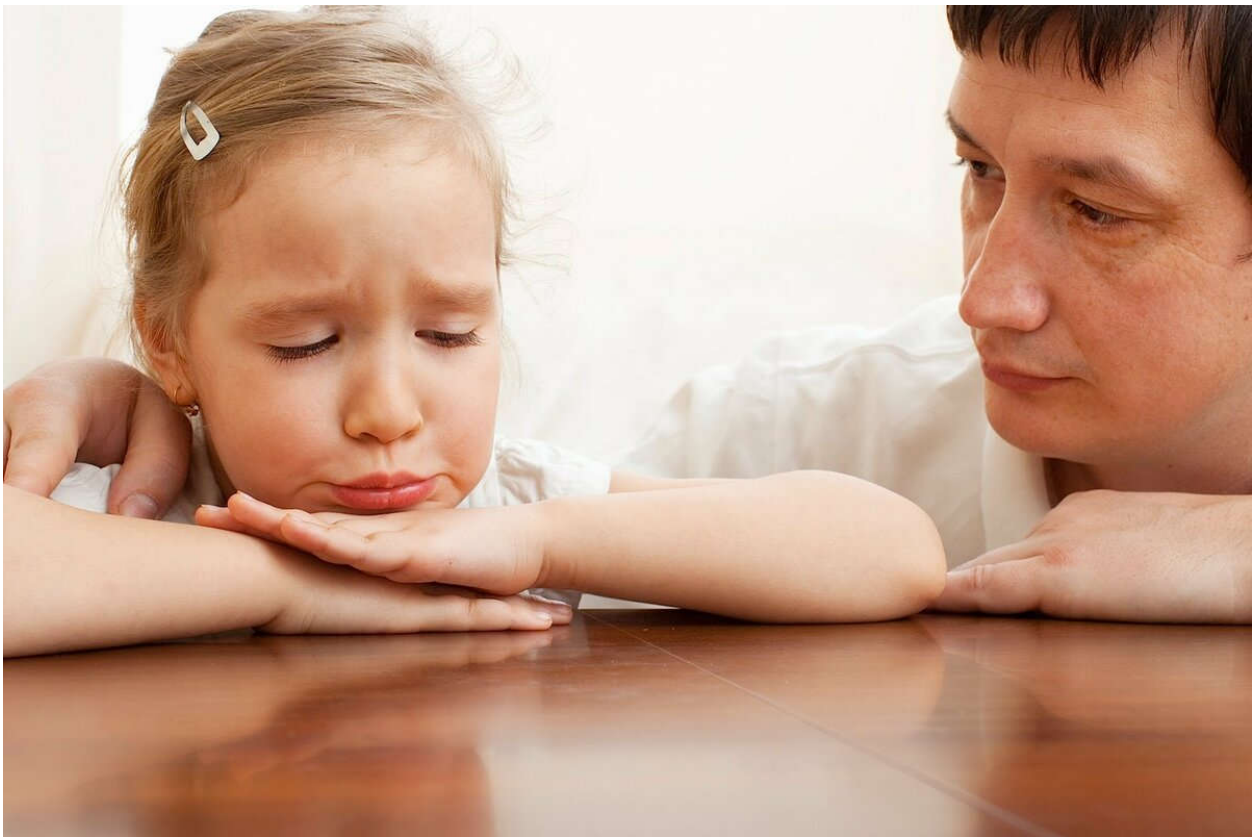


по собственному желанию и с интересом.

✓ Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

✓ Позволяйте Вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

✓ Активно слушайте ребенка («возвращайте» ему в беседе то, что он Вам поведал, при этом обозначив его чувство).



✓ Если ребенок своим поведением вызвал у Вас отрицательные переживания, обязательно скажите ему об этом.

✓ Когда Вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о СЕБЕ и о СВОЕМ переживании, а не о ребенке и его поведении (Я не люблю, когда дети неаккуратны, МНЕ стыдно от взглядов соседей...).

✓ Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Посмотрите, что Вы можете изменить в окружающей обстановке.

✓ Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка (снизьте уровень «родительских амбиций»).

✓ Правила (ограничения, запреты) должны быть в жизни каждого ребенка.

✓ Правил (ограничений, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

✓ Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с основными потребностями ребенка.

✓ Тон, в котором сообщается запрет, должен быть дружественно-разъяснительным, а не повелительным.



✓ Лучше наказывать ребенка, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Положительное отношение к себе - основа психологического выживания. Ребенок постоянно ищет его и даже борется за него.

Подготовил педагог-психолог М.Л. Рифель