

Основные правила гармоничного общения с ребенком

Несмотря на обилие педагогической и психологической литературы, доступной сегодня широкому кругу читателей, современный родитель сталкивается с затруднениями в понимании того, как не допустить ошибку в общении с ребенком.

Как добиться от ребенка послушания, выполнения родительских требований? Как поправить уже испорченные отношения с ребенком? В нашей стране, к сожалению, нет практических курсов общения для родителей, как есть в других странах. В нашей стране сейчас доступны тренинги для родителей, хоть их и не так много. Однако, далеко не каждый родитель готов посещать тренинги в силу разных причин.

Чаще всего в доступной литературе даются советы, которые не всегда возможно применить к конкретному ребенку, поскольку все дети разные, ситуации в семьях, как и сами семьи не похожи одна на другую. Именно поэтому чаще всего педагогические и психологические советы популярной литературы оказываются практически мало применимыми в жизни.

Где те ориентиры, которые уберегут родителя от ошибок в воспитании? Попробуем выделить главные критерии гармоничного общения с ребенком, которые как «минимум» позволят придерживаться правила «не навреди», а как «максимум» выстроить психологически благополучные, безопасные отношения и содействовать гармоничному психическому и личностному развитию ребенка.

Главные ориентиры лежат в двух взаимосвязанных плоскостях: психологическое состояние ребенка в процессе общения, и качество эмоционального контакта родителя с ребенком.

Эти ориентиры учитывает гуманистический подход в воспитании, и является основой благополучия, общения и психики, как ребенка, так и родителя.

Под гуманистическим подходом в воспитании понимается, прежде всего, подход, при котором родитель исходит из интересов ребенка, а не своих. Исходит из его нужд, потребностей, а не только своих. Если интересы ребенка защищены, потребности удовлетворяются, то родитель увидит это по его психологическому комфорту и эмоциональному состоянию. Такой ребенок, спокоен, находится в хорошем настроении, настроен на общение, не конфликтен, стремится к познанию нового, любопытен к миру.

По каким причинам родители не могут выстроить воспитание, основанное на гуманистическом подходе?

Прежде всего, это стиль общения, воспитания, в котором он воспитывался сам. Такие родители помнят свое детство трудным периодом, наполненным сложными отношениями с родителями, конфликтным общением, непониманием, эмоциональной

холодностью, неприятием. Ребенок рано, еще дошкольном возрасте, бессознательно усваивает такую модель общения и, став сам родителем, начинает транслировать эту модель на своего ребенка, считая ее естественной. От таких родителей можно услышать убеждения: «Меня били родители и я вырос нормальным человеком. И я своего ребенка бить буду, для его же пользы»,

Немногие родители осознают в полной мере ошибки своих родителей и понимают, что существуют другие, здоровые варианты воспитания и начинают воспитывать своих детей не «благодаря», а «вопреки», стараясь не допускать ошибок в отношении своего ребенка, которые им нанесли психологические травмы в детстве.

Если родитель хочет вырастить гармоничного психологически благополучного ребенка и иметь с ним добрые теплые отношения, то ему необходимо придерживаться правил гуманистического подхода в воспитании.

Правило 1. [Безусловное принятие и любовь к ребенку](#).

Принимать и любить безусловно – значит без причины, без «заслуживания» любви. Просто за то, что ребенок есть. Со своей индивидуальностью. С достоинствами и недостатками.

Часто родители это правило понимают, как запрет на свои негативные эмоции к ребенку, как запрет на критику. Как вседозволенность. Если родитель принимает и любит, значит, одобряет любое поведение и ничего не требует. Это не так. Не каждое поведение ребенка, которого любят и принимают безусловно, должно одобряться. А воспитание невозможно без требований.

Поэтому, чтобы совместить принятие и любовь с неодобрением и наличием требований необходимо разделять оценку личности ребенка от оценки его поступка. Личность ребенка родителем должна быть всегда одобряемая, хорошая, а поступок может и должен критиковаться и не одобряться: «Ты такой хороший мальчик и я так люблю тебя! Но поступил ты плохо и очень меня огорчил. Я расстроилась». В этой критике поступка также должны приниматься кроме личности и чувства ребенка: «Я понимаю, что ты рассердился, я бы тоже рассердился на твоём месте. Однако давай подумаем, почему это произошло и как это исправить». И также должны приниматься свои родительские негативные эмоции: «Я очень огорчена, что ты так поступил».

Если критика строится таким образом, то ребенку гораздо легче перенести огорчение родителя и его критику в отношении своего поступка. Поскольку в целом его, ребенка, как личность, как человека родитель любит, о чем и говорит. Ребенок осознает: «Я хороший. Меня любят. А поступком моим мама не довольна». И перед ним стоит задача посильного

масштаба – исправить свои действия, чтобы мама не огорчалась. Перед ним родитель не ставит невозможную ни для одного человека задачу - измениться всему ему как человеку.

Именно поэтому общение по поводу нежелательного поведения ребенка пройдет для него без риска разрушить отношения с родителем, потерять любовь и быть непринятым. Психологическому благополучию ребенка при таком гуманистическом подходе ничего не угрожает.

При этом родителю стоит понаблюдать за собой, не слишком ли часто он высказывает недовольство поступками ребенка. Слишком большой объем критики в адрес поведения по сути граничит с неприятием ребенка.

2. Настаивать на дисциплине, транслировать требования необходимо только после того, как родитель установил добрые отношения с ребенком. Наладил теплую эмоциональную связь. В ней и есть один их смыслов родительства.

Если родитель в нарушенных, неприязненных отношениях с ребенком, то на большинство требований у ребенка будет одна эмоция – нежелание выполнять. Ведь даже простое требование «Убери свои игрушки» можно транслировать по-разному: «Если не уберешь, не получишь компьютер (не пойдешь гулять, не получишь сладкого и т.д.)» или «А кого я скоро похвалю за красиво прибранные игрушки? Кого я обниму и поцелую?». Требование одно, а форма трансляции диаметрально противоположна.

Если родитель настроен лишать ребенка любви, если тот не выполняет его требования, не оправдывает ожидания, то в таком случае это настрой не на воспитание, а на подавление ребенка, ломку его воли. Такой подход не имеет ничего общего с воспитанием.

3. Воспитание должно проходить при ровном спокойном эмоциональном состоянии родителя и ребенка. На любых требованиях стоит настаивать до определенного предела. Этот предел определяется психологической безопасностью ребенка. Если родитель видит, что в процессе настаивания на выполнении требования ребенок испугался или начинает нервничать, хочет заплакать, замкнуться – это сигналы остановиться, прекратить настаивать. Воспитание не должно наносить вред психике ребенка! В противном случае мы получим выдрессированного несчастного ребенка с набором психологических или даже психических проблем.

Как быть с требованием в таком случае? Взять тайм-аут. Перенести выполнение требования по возможности на время, когда ребенок и сам родитель будут в хорошем спокойном эмоциональном состоянии. Родитель не должен сам быть источником психологической угрозы для собственного ребенка.

Для самоанализа

1. Для оценки своего отношения попробуйте понаблюдать за собой пару дней и оценить, сколько раз вы в общении с ребенком обращались к нему с положительным настроем, похвалой и сколько с критикой, негативом и отрицательным эмоциональным настроем. Подумайте над результатом. Что стоит изменить?

2. Сколько раз за этот период родитель обнял ребенка, поцеловал? Физический контакт жизненно необходим для психического развития ребенка. Крайне не правы те родители, которые считают, что нежность и ласка избалуют ребенка. Обнимайте своего ребенка не менее четырех раз в день, не считая его утреннее пробуждение и отход ко сну.

3. Вспомните момент своей жизни, когда вы были очень рады какому-то человеку. Проживите вновь в уме это воспоминание, отмечая все свои реакции, эмоции. Почувствуйте, как вам стало хорошо. Сравните это состояние с тем эмоциональным состоянием, в котором вы обычно общаетесь со своим ребенком. Подумайте над разницей. Если родитель также рад своему ребенку, как в выбранном воспоминании, то воспитание становится не трудом, а удовольствием.

Начните практиковать гуманистический подход в воспитании и вы отметите, как поменялся ваш ребенок и как поменялись вы сами!

*Кандидат психологических наук, доцент
Деркачева Лариса Владимировна*