**ЭФФЕКТИВНЫЙ РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ — КАК?**

Существует ряд ситуаций, в которых общение ребенка с родителями мо-

жет вызывать дискомфорт как у одной, так и у другой стороны. Рассмотрим

наиболее типичные ситуации: ребенок или подросток находится «в чувствах»

и никак не может выйти из этого состояния, вы совместно с ребенком посто-

янно сталкиваетесь с одной и той же проблемой дома, а также ситуации, когда

ребенок нарушает границы дозволенного.

Рассмотрим алгоритмы на каждую из этих ситуаций [Фабер, Мазлиш, 2010].

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ?**

1. Выслушайте его внимательно.

2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно»).

3. Назовите его чувства.

4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое

«в фантазии».

Рассмотрим каждый из упомянутых пунктов. Очень важно слушать ребен-

ка так, чтобы он/она чувствовал(а): информация, которую он пытается до вас

донести, важна вам, а не мешает вам заниматься какими-либо другими делами.

Если человек охвачен эмоциями — не лучшей идеей будет давать ему пря-

мые советы о способах решения ситуации, особенно если он этого не просил.

Очень важно дать понять, что вы понимаете чувства ребенка. Это не обяза-

тельно делать вербально — просто постарайтесь вспомнить ситуации, когда

с вами происходило что-то похожее.

Очень важным шагом является называние эмоций словами. Само по себе

называние уже снижает интенсивность переживания и позволяет начать де-

лать что-либо, чтобы успокоиться. Если ситуация сложилась таким образом,

что желание ребенка или подростка, которое доставляет дискомфорт, в дан-

ный момент не может быть осуществлено, можно «подтолкнуть» его или ее

к представлению этого желания в фантазии, сказав: «Да, я понимаю, что было бы хорошо, если бы у тебя была эта игрушка» или «Ты был бы на седьмом небе от счастья, если бы ты сейчас смог пойти в поход».

Когда вы совместно с ребенком постоянно сталкиваетесь с одной и той же

проблемой дома, можно попробовать следующим алгоритм действий:

**Шаг** 1. Поговорите о чувствах и потребностях ребенка.

**Шаг** 2. Поговорите о своих чувствах и потребностях.

**Шаг** 3. Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих.

**Шаг** 4. Запишите все свои идеи без разбора.

**Шаг** 5. Решите, какие варианты вам нравятся, какие — нет и какие вы хотите воплотить в жизнь.

Говоря о чувствах друг друга, очень важно не навязывать ярлыков и не обе-

сценивать чувства друг друга, а поделиться именно своими чувствами относительно ситуации. Рассматривая различные варианты, стоит на время «выключить критика» и просто записать любые идеи, которые придут на ум. На следующем

шагу уже можно будет отнестись критично и рассмотреть каждую из предлагаемых идей — оценить, насколько она реализуема конкретно в вашей ситуации.

Наименее приятными являются ситуации, когда ребенок или подросток на-

рушает границы дозволенного. Многие в этом случае прибегают к наказаниям,

однако это далеко не самый эффективный способ и вот почему:

**•** частые наказания вызывают избегающее поведение ребенка, которое мо-

жет нести даже больший вред, нежели поведение, послужившее поводом

для наказания;

**•** наказания способствуют возникновению сильной тревоги;

**•** наказание «убирает» непослушание на короткий срок, спустя недолгое вре-

мя непослушание возвращается;

**•** интенсивность наказаний теряет свою силу при частом использовании, тре-

буется все более «сильное» воздействие;

**•** практика наказания может стать «моделью агрессивного поведения» для

подростка;

**•** ценность родителя как «значимого взрослого» падает.

Иными словами, наказания только отдаляют детей и родителей друг от

друга и теряют свою эффективность, если применять их постоянно. Отсут-

ствие наказаний не значит того, что в семье не должно быть «вертикали»,

однако она может быть выстроена на основе взаимного уважения и дове-

рия. Для ее выстраивания, когда ребенок еще маленький, очень полезно мо-

жет быть разделять ситуации, в которых ребенок безоговорочно слушается

родителей, от ситуаций, в которых ему предоставляется свобода. Например,

когда взрослый с ребенком переходят дорогу — ребенок должен безогово-

рочно слушаться. А когда семья пришла в парк, ребенок может чувствовать

себя абсолютно свободно в тех границах, на которые ему укажут взрослые.

Введение подобной практики с раннего детства благосклонно скажется на

понимании подростком различных типов ситуаций во взаимоотношении со

взрослыми.

**КАК ДАТЬ ПОНЯТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ВЫ НЕ ОДОБРЯЕТЕ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ,**

**ПРИ Э ТОМ Н Е ОБИЖАЯ И Н Е НАКАЗЫВАТЬ ЕГО/ЕЕ?**

1. Обратите внимание ребенка на то, как он может принести пользу.

2. Выразите сильное неодобрение (не делая нападок на характер).

3. Сформулируйте свои ожидания.

4. Покажите ребенку, как загладить вину.

5. Предоставьте ему выбор.

6. Предпримите действия.

7. Позвольте ребенку ощутить последствия его плохого поведения.

Выражая неодобрение, не стоит оценивать ребенка, а лучше говорить о сво-

их чувствах, например: «Я крайне раздражен, тем что…», «Я очень огорчен тем,что…» и говорить стоит о поведении ребенка или подростка, а не о его/ее

личных качествах. Очень важно предоставить возможные альтернативы воз-

можного поведения. Само по себе предоставление альтернатив создает ощу-

щение выбора и гораздо легче переживается подростком, чем ультиматум или прямое указание.

**Ч ТО ЕЩЕ МОЖЕТ БЫ ТЬ ВМЕСТО НАКАЗАНИЯ?**

**•** Практики «позитивного внимания»

**•** Научиться замечать позитивные моменты в общении с подростком

и отмечать их

**•** Важность совместно проведенного времени

**•** Игнорировать незначительные проявления непослушания

**•** Поощрение спонтанного послушания

В случае, если вы постоянно сталкиваетесь с тем, что ребенок перечит вам

и на все ваши просьбы и замечания реагирует негативно, можете попробовать следующую технику.

Один из родителей проводит хотя бы 10-15 минут вместе с подростком,

в то время как подросток делает то, что доставляет ему удовольствие. Важно

в данный момент не давать никаких команд и не задавать вопросов с позиции

родителя. Ребенок сам выбирает время, или родителю стоит выбрать время,

когда подросток достаточно вовлечется и тихо присоединиться. Родителю не-

обходимо быть некритичным и позитивным.

**КАКА РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ**

**НА «ТРУДНЫЕ ТЕМЫ»**

1.**ВЫСТУПИТЕ ИНИЦИАТОРОМ РАЗГОВОРА**

Когда вы понимаете, что ребенку необходима помощь, чтобы пора разби-

раться в данной теме, но вам кажется, что он ее избегает, сами инициируйте

разговор. Может быть, происходит что-то плохое или ваш ребенок просто

стыдится?

2. **СОЗДАЙТЕ БЛАГ ОПРИЯТНУЮ АТМОСФЕРУ И ДОБРОЕ ОК РУЖЕНИЕ**

Ваш разговор с ребенком лучше провести в домашней, непринужденной об-

становке. Ребенок должен почувствовать себя защищенным и расслабленным.

3. **ОБРАЩАЙТЕСЬ К СОБСТВЕННОМУ ОПЫТУ ДЛЯ ИЛЛЮСТРАЦИИ СИТУАЦИИ**

Вспомните похожие истории из вашей жизни, когда говорите с ребенком

о чем-то важном. Говорите о своих чувствах и переживаниях, которые вы

испытывали в подобных прожитых событиях, делитесь с ребенком, как это

было в вашем случае. Благодаря этому приему разговор покажется ему бли-

же и меньше отвлеченным от реальности.

4. **ВЫСТРАИВАЙТЕ ДИАЛОГ И ИЗБЕГАЙТЕ МОНОЛОГА**

Важно научить ребенка задавать вопросы и делать собственные выводы,

а не растить из него пассивного слушателя. Если вы будете позволять ре-

бенку высказывать собственное мнение, то шансы сформировать у вашего

ребенка уверенность в себе и умение принимать решения и самостоятель-

но искать выход из ситуации значительно возрастают. Для этого прислуши-

вайтесь к нему, смотрите ему в глаза — он должен понимать, что вы заинте-

ресованы услышать его точку зрения.

5. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ В РАЗГОВОРЕ С РЕБЕНКОМ ПОНЯТНУЮ ДЛЯ НЕГО ЛЕКСИКУ**

Употребляйте простые слова, которые ребенку уже знакомы. Ваши слова

должны быть доступными и точными.

6. **БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ С СОБОЙ И С ДЕТЬМИ**

Вы не должны искусственно идеализировать ситуацию, но в то же время не

прибегать к методам драматизации и гиперболизации ситуации. Будьте кон-

кретны и откровенны. Помните, что дети чутки к восприятию информации,

чувствуют ложь в поведении и словах взрослых.

**КАК НЕ НАДО ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ТРАВЛЕ?**

1. Отвечать на бу ллинг буллингом — ругать, бить.

Так вы укрепите у ребенка уверенность в том, что в мире люди делятся на

сильных и слабых. И проявление агрессии к слабому — свойственные для

человеческой иерархии установки.

2. Пытаться вызвать чувство вины у ребенка-булли и чу вство жалости

к ребенку-жертве.

Стыд и страх стыда, вина — одно из уязвимых мест булли, которые и толкают

их на самоутверждение за счет жертвы. А давление на жалость описанием

чувств, страданий жертвы лишь усиливает презрение к ее беспомощности.