

Тема 4. Эффективное общение в семье — залог успеха школьника

Наша цель состоит не только в том, чтобы научить детей общаться спокойно и уважительно. Согласитесь, если на смену капризам придет отчуждение между родителями и ребенком, то ситуация в семье станет еще более напряженной.

Наша задача — заменить непослушание открытым и уважительным диалогом, который будет полезен как взрослым, так и детям.

Именно родители должны показать детям пример спокойного и уважительного общения. Чтобы полностью избавиться от нытья и капризов, вы должны предложить детям новый способ общения. Но помните, что ребенок берет пример с родителей, поэтому вы тоже должны работать над собой. Относитесь ко всем членам семьи как к друзьям или коллегам — спокойно и уважительно. Помните, что отношения между родителями оказывают огромное влияние на формирование личности ребенка.

К сожалению, очень немногим посчастливилось вырасти в семье, где родители и дети уважали и любили друг друга. Родные люди нередко причиняют друг другу боль. Некоторые могут позволить себе в словах и поступках со своим мужем (женой) или ребенком такое, чего никогда не позволили бы в отношениях с малознакомым человеком.

Как же изменить отношения в семье?

Начните с простого — задумайтесь, как вы разговариваете с другими членами семьи. Существует три способа взаимодействия с окружающими, которые соответствуют принципам воспитания:

- агрессивный (автократичный);
- пассивный (всепозволяющий);
- эффективный (демократичный).

Многие считают, что добиться своего можно только посредством *агрессии*. Они кричат, требуют, запугивают, приказывают и оскорбляют. Есть люди, которые постоянно ведут себя подобным образом, и те, кто прибегает к таким методам только в крайних случаях. Каждый хотя бы раз срывался в ответ на капризы или нытье детей. Если проанализировать подобные случаи, вы заметите, что ничего хорошего этим не добились: ребенок либо отвечал тем же, либо замыкался и мстил при первой же возможности.

Второй неэффективный принцип взаимодействия с окружающими — *вседозволенность*. Те, кто его придерживается, не могут настоять на своем, взять инициативу в свои руки и всегда находят этому оправдание. Иными словами, такие люди позволяют вить из себя веревки. Их не уважают ни муж (жена), ни дети. Пассивные родители часто прибегают к агрессии, когда ребенок выводит их из себя.

Эффективный (демократичный) стиль общения основан на самоуважении. Вы сами устанавливаете границы дозволенного и определяете, как окружающие должны к вам относиться. При этом вы также

с уважением относитесь к окружающим. Эффективному общению нужно учиться.

Мы предлагаем *две основные формулы эффективного общения*.

Первая: вы просто сообщаете, что сделаете (или чего не будете делать) в случае непослушания. Эта формула широко используется при предупреждении последствий плохого поведения. При этом нужно быть кратким, уверенным, говорить уважительным тоном и сохранять спокойствие.

Вторая формула эффективного общения пригодится тогда, когда вам нужно серьезно поговорить с ребенком (или с любым другим человеком).

Формулы эффективного общения помогут вам значительно улучшить отношения между членами семьи. Но подготовьтесь к тому, что изменить поведение будет не так-то легко. Прежде всего помните, что перед вами стоит сразу две задачи:

- С помощью принципов последствий прекратить нытье.
- Сделать так, чтобы на смену нытью пришел открытый и уважительный диалог.

И родители, и дети должны научиться разговаривать друг с другом спокойно, с любовью и заботой, даже на самые проблемные темы. Используя формулы эффективного общения, вы прямо и в уважительном тоне выражаете собеседнику свои чувства, мысли и жизненные установки. На первый взгляд все очень просто, но на самом деле будьте готовы приложить немалые усилия, чтобы воплотить в жизнь принципы эффективного общения.

Формулы эффективного общения — это не только ценный воспитательный прием. Применяя их, вы научите детей быть честными и открытыми, выражать свои чувства и желания.

Все дети проходят период, когда им нужно проверять границы дозволенного и испытывать терпение родителей. Даже если ваш ребенок не закатывает истерик, вы можете предотвратить плохое поведение, показав, что вы его не потерпите. Родителям стоит заранее обсудить с детьми некоторые вопросы и объяснить им, почему нельзя обижать других малышей, оскорблять их, сквернословить, обманывать. Подросткам следует объяснить, почему вы против плохих компаний, что будет, если они придут домой позже назначенного срока или отправятся туда, куда ходить запрещено, почему нельзя курить и употреблять спиртное. Такие вопросы нужно обсуждать с детьми заранее и объяснять, какого поведения вы от них ожидаете и какие последствия будут результатом непослушания. Это особенно важно, если в семье есть подростки, поэтому родителям нужно научиться владеть формулами эффективного общения.

Также не забывайте, что формулы эффективного общения — это только один из способов донести свою мысль до сознания ребенка. Родители должны сохранять спокойствие, твердость и уважительный тон независимо от характера проступка и серьезности проблемы.

Начинать можно с самого раннего возраста, но формулы эффективного общения помогут наладить взаимопонимание даже со взрослыми детьми.

Когда вы начинаете применять принцип последствий с подростками, будьте готовы к громким протестам, поэтому тщательно подбирайте выражения и будьте немногословны. Старайтесь говорить как можно меньше и только по теме, не повышая голос, не выражая недовольства и не высмеивая ребенка.

Вас, конечно же, терзают совершенно естественные сомнения. Это понятно, ведь всем родителям хочется, чтобы их дети хорошо учились. Поэтому в такой ситуации вы разрываетесь между желанием научить ребенка отвечать за свои поступки и стремлением спасти его от последствий проявленной безответственности. Но подумайте, как он научится быть самостоятельным и выполнять обязательства, если будет все время надеяться на волшебную палочку-выручалочку — поддержку мамы и папы?

Также помните о том, что в воспитании вы должны быть последовательными. Невозможно одновременно сохранять твердую позицию и уступать там, где дело касается школы. Это никому не принесет пользы.

Вам следует сохранять твердость, а ребенок должен научиться думать о последствиях своих поступков. Поверьте, что, столкнувшись с таким ответом несколько раз, ребенок усвоит, что не родители, а он сам несет ответственность за свои поступки.

Большинство детей, к удивлению родителей, абсолютно адекватно реагируют на обращение к ним в спокойном и уважительном тоне, без упреков, критики и запугиваний. Нужно просто сказать, что было не так, и попросить в будущем вести себя иначе. При этом родители выражают уверенность, что в следующий раз ребенок будет вести себя лучше, а это очень важно. Детям нужно дать почувствовать, что родители ждут от них хороших, разумных поступков.

Если ребенок не воспринимает ваше обращение, начинает пререкаться или переходит к обвинениям, займите нейтральную позицию и выйдите из комнаты. Вы должны сохранять спокойствие и твердость, не нужно закатывать глаза, тяжело вздыхать, сердиться или запугивать ребенка. Показывая свое раздражение и злость, вы опускаетесь до уровня капризного ребенка. Если вы платите ему той же монетой, то позволяете капризам перерасти в настоящую истерику, когда разумные доводы бесполезны и бессильны.

Вы, как родители, в первую очередь должны научиться контролировать свои эмоции. Это единственный способ научить своих детей общаться без нытья, оскорблений, криков и запугиваний. Только так можно побороть их плохое поведение.

Помните: дети берут пример с родителей. Не поддаваясь манипулированию и не вступая в ссоры, вы учите ребенка уважать себя и других.

Важно осознать, что дети не могут стать вежливыми и послушными сами по себе. Но если они будут видеть перед собой положительный пример, то рано или поздно начнут ему следовать. Оставайтесь верными идеям, и будьте готовы следовать им, даже не получая немедленных результатов.

Учиться уважительному общению нужно всем, потому что именно оно помогает укрепить отношения в семье.

Многие уверены, что формулы эффективного общения действуют только на детей постарше, которые понимают, что им говорят, но не забывайте, что выражение лица и жесты — это действенные средства невербальной коммуникации. Даже самый маленький ребенок по вашему поведению способен понять, что поступил плохо. Дети реагируют на тон вашего голоса, хотя и не понимают значения всех слов, которые вы произносите. Начиная с самого юного возраста вы готовите почву для взаимопонимания в будущем, когда дети подрастут и станут понимать смысл каждого вашего слова. Ошибочно полагая, что до определенного возраста ребенок ничего не понимает, и откладывая его воспитание, вы сами себе оказываете медвежью услугу. Ребенок привыкает, что ему все позволено, поэтому впоследствии вам будет очень сложно заставить его изменить свое поведение. Воспитание начинается не с пяти лет и даже не с трех, а с того возраста, когда ребенок способен проследить связь своих действий с последствиями, которые они вызывают.

Формулы эффективного общения действуют даже на самых маленьких детей, помогая заложить основу для дальнейшего взаимопонимания и взаимоуважения.

Мы раздражаемся и скрипим зубами, когда наши попытки во всем контролировать детей не помогают найти с ними общий язык. Мы забываем, что, будучи родителями, можем и должны работать над собой, учиться, осваивать новые методы воспитания, такие как формулы эффективного общения. Только таким образом мы сможем научить детей уважать себя и окружающих, стать полноценными членами семьи и общества.

Формулам эффективного общения нужно учиться. Непонимание и конфликты между родителями и детьми — это результат неправильно выбранного стиля поведения. Помните, что отношения в семье являются для ребенка эталоном. Отношение детей к сверстникам и взрослым в садике или школе — это отражение семейных отношений. Они обращаются с друзьями и воспитателями так, как привыкли обращаться с членами своей семьи. Поэтому, создавая в семье атмосферу взаимопонимания и взаимопомощи, вы облегчаете жизнь себе и ребенку как внутри семьи, так и за ее пределами.

Методы, описанные в данной статье, также помогут наладить отношения в любом взрослом коллективе.

Поверьте, дети не любят ссориться с мамой и папой, просто они не знают, как по-другому привлечь внимание и выразить себя. Мудрые родители должны показать ребенку позитивные способы приносить пользу семье и быть полноправным ее членом. Эти важные навыки помогут им в дальнейшей жизни. Родители должны помнить, что они являются для своих детей примером. Формулы эффективного общения помогут вам скорректировать поведение ребенка и направить его в позитивное русло.

Дети хотят быть похожими на своих родителей, даже если не признают или отрицают это. Слова и поведение взрослых являются для детей

своеобразной точкой отсчета. Мама и папа — это первые взрослые люди, с которыми начинают общаться дети. Они идеализируют родителей, стараются подражать им. Поэтому наши слова и поступки в ответ на происходящее оказывают на детей гораздо большее влияние, чем мы думаем.

Своим поведением мы с самого раннего возраста показываем детям, как нужно вести себя в этом мире. К сожалению, многие родители не осознают, какая это большая ответственность.

Образцы для подражания есть у каждого, а первым и самым главным становятся именно мама и папа. Родители должны в полной мере осознавать влияние, которое оказывают на своих детей, особенно на подростков. В этом возрасте дети особенно рьяно пытаются доказать маме и папе, что они уже почти взрослые и не нуждаются в советах и воспитании. На самом деле подростковый возраст — это один из самых трудных жизненных периодов, когда перед детьми встают сотни проблем, требующих принятия сложных решений. Именно в этом возрасте детям как никогда нужны родительский совет и помощь.

Зрелость — это наиболее ценное качество взрослых, которого нет у детей. Родители должны строить отношения в семье спокойно и рассудительно, чтобы дети могли учиться на их примере. Не забывайте, что для воспитания важны даже слова, которые члены семьи употребляют в общении друг с другом. Грубость, брань и окрики не менее опасны для детей, чем телесные наказания.

Не говорите детям следующие фразы:

- «Ты невоспитанный и неблагодарный!»
- «Как я мог(ла) воспитать такого ребенка!»
- «Ты меня уже достал своим нытьем!»
- «Ну почему ты не можешь вести себя прилично, как брат?»
- «Делай что хочешь, ты все равно меня никогда не слушаешь».
- «Замолчи сейчас же, иначе будешь сидеть дома!»
- «Если бы ты хоть немного думал о своей семье, ты бы так не поступал».
- «Эгоист! Думаешь только о себе!»

Согласитесь, когда нас отчитывают, мы воспринимаем не сами слова, а тон, которым они произнесены. Мы слушаем, но не слышим собеседника. А потом начинаем злиться и обороняться, грубим и оскорбляем других людей. В результате разгорается серьезная ссора, которую будет не так-то просто прекратить.

Есть только один выход: нужно научиться общаться по-другому, по-новому и научить этому своих детей.

Помните: дети — отражение родителей. Поэтому, если вы хотите, чтобы они начали вести себя лучше, сначала изменитесь сами.

Важно, чтобы родители не позволяли конфликту разгореться. Научитесь гасить его в самом начале, тогда никто не совершит ошибок и не наговорит грубостей, за которые потом будет стыдно. Более того, и у вас, и у детей появится время успокоиться и подумать над ситуацией. Нужно

научиться сдерживать эмоции, чтобы они не мешали вам разобраться в своих чувствах и правильно сформулировать главную мысль.

Родители должны разговаривать с детьми так, чтобы их слышали и понимали. Только так мама и папа могут стать хорошими наставниками, способными даже в самых сложных условиях объяснить детям важные понятия и ценности, научить их ответственности.

Формулы эффективного общения помогут вам наладить с детьми открытый и уважительный диалог. Вы будете приятно удивлены, увидев, что спокойный тон и отсутствие эмоционально окрашенных слов пробудили в ребенке желание поговорить с вами по душам.

Известно, что хорошим друзьям достаточно открытой, доверительной беседы, чтобы решить любую проблему. В идеале такие же отношения должны быть между родителями и детьми.

Откровенно разговаривая с ребенком на самые разные темы, вы тем самым как бы ненавязчиво объясняете ему, что ожидаете от него того же.

Любую проблему можно решить без злости, жестокости и оскорблений.

Дети воспримут новый подход как возможность открыто поговорить с вами на волнующие их темы.

Формулы эффективного общения помогут восстановить доверие между родителями и ребенком, и это станет поворотным моментом в семейных отношениях. Если же на все ваши попытки наладить отношения с детьми вы встречаете непонимание, не теряйте терпения, продолжайте действовать и не заостряйте внимания на детском упрямстве. Таким поведением вы покажете ребенку, что отныне не будете реагировать на его плохое поведение и вступать в пустые споры.

Ваша задача — создать в семье доверительные отношения, которые располагают к откровенным беседам. Нужно помочь ребенку понять, что словом можно серьезно обидеть человека.

Строить отношения следует с добротой и терпением — ведь злость и раздражение еще никогда ни к чему хорошему не приводили.

Чтобы изменить атмосферу в семье, научитесь относиться друг к другу с уважением и заботой. Чем больше родители занимаются вопросами воспитания, тем лучше понимают, что невозможно наладить теплые, доверительные отношения с детьми, если все время пытаться их контролировать, командовать ими, высмеивать их или, наоборот, выполнять каждый каприз. Единственный способ повлиять на ребенка — это установить с ним доверительные отношения, основанные на взаимном уважении. Для этого нужно прежде всего отказаться от желания во всем контролировать ребенка или «переделать» его. Вместо этого необходимо учиться контролировать собственные реакции на поступки окружающих. Контролируйте себя, а не своих детей — это единственный способ измениться самому и создать в семье открытые, теплые, доброжелательные отношения, когда каждый чувствует себя полноценной личностью, заслуживающей уважения и любви.

Формулы эффективного общения помогут изменить отношения в семье как на поверхностном, так и на глубинном уровне. Они учат всех членов семьи демонстрировать свою силу и важность, не унижая при этом других. С их помощью каждый сможет откровенно говорить о том, что для него важно, не чувствуя себя неловко. Своим спокойным и уважительным тоном вы даете детям позитивный посыл: «Я люблю и уважаю тебя. Я хочу, чтобы ты понял мои чувства, потому что ты — очень важный для меня человек».

Такие перемены принесут массу положительных моментов, в частности, дети научатся выражать свои чувства и пожелания без нытья и капризов. Они поймут, что есть эффективные и позитивные способы общения, которые помогают достичь желаемого.

Позитивное общение не означает, что дети будут всегда получать то, чего они хотят, но оно помогает создать в семье атмосферу взаимопонимания и поддержки.

Ребенку очень важно знать, что его всегда внимательно выслушают, с его мнением считаются, его уважают и любят. Для него это гораздо важнее, чем просто получить желаемое, несмотря ни на что. Плюс ко всему навыки позитивного общения, которые ребенок приобрел в семье, помогут ему и за ее пределами.

Помните: уважительное и позитивное общение — основа любых долговременных отношений. Сколько семей можно было бы спасти от распада, если бы супруги умели слушать и уважать друг друга! Учить этому нужно с самого детства, создавая в семье теплые и доверительные отношения. Если ребенка не научить этому в детстве, то он станет озлобленным, трудным подростком, а в дальнейшем — взрослым с различными деструктивными наклонностями.

Родители должны верить в свои силы и работать в первую очередь над собой, чтобы отношения в семье улучшились. Твердость и последовательность, установление причинно-следственных связей и формулы эффективного общения помогут добиться взаимопонимания в семье и обсуждать важные вопросы без упреков и напряжения.