

Бюджетное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»



Родительский лекторий на тему:

*Эффективность родительского труда
(эмпатическая коммуникация).*

Эффективность родительского труда (эмпатическая коммуникация).

Ребенок растет – и все больше нитей в канате привязанности становятся незримыми, это нити психической и эмоциональной связи. Эта душевная связь остается ресурсом, поддержкой даже тогда, когда сам родитель уже никак не может обеспечить ребенку защиту и заботу.

Нас обидели, обманули, предали, мы потерпели неудачу – во взрослой жизни такое нередко. Тот, у кого история привязанности была благополучной, услышит изнутри: «Ничего страшного, ты у меня умница, все получится, все наладится, постарайся и сможешь». А другому внутренний голос подскажет: «Да, ты ни на что не способный. Я всегда тебе это говорила, вот и всем стало видно!». Одному изнутри слышится: «Береги себя, будь осторожен, ты важен, ты дорог», а другому: «Да подумаешь, кому ты нужен?!» и т.д. Кто же будет лучше справляться с жизнью? Кто окажется сильнее, успешнее, удачливее?

Как же родителю сочетать заботу о ребенке и последовательность в процессе воспитания, чтобы сложился нужный психический образ внутреннего родителя у ребенка, чтобы привязанность к родителю действительно стала – тайной опорой для юноши или девушки в их взрослой жизни?

Клинический психолог Хаим Гинотт был убежден, что воспитатель может быть в равной степени и заботливым, и эффективным, если в процессе выстраивания детско-родительских отношений опирается на **принципы эмпатической коммуникации**. Опишем некоторые из них.

1. **Мудрость начинается с умения слушать и слышать.** Заинтересованное слушание того, что говорит ребенок, помогает родителю распознать подлинные детские чувства, которые стоят за его словами; старайтесь услышать то, что ребенок чувствует и переживает в настоящий момент, понять его точку зрения и постичь суть его сообщения.

Родителю следует распахнуть ум и сердце, чтобы оказаться способным выслушать любую правду, приятную или неприятную. Многие родители предпочитают не слушать именно потому, что они боятся услышать то, что им может не понравиться.

<i>Комментарии родителя, которые не способствуют доверительной беседе с ребенком.</i>	<i>Комментарии, создающие доверительную атмосферу в беседе.</i>
*«Что за дурацкая идея!» (пресечение и унижение) * «Не я виноват в твоих проблемах!» (отторжение) * «Ты всегда сначала делаешь, потом	*«Ах, вот оно в чем дело!» (принятие к сведению) * «Спасибо за доверие, что поделился со мной своими чувствами...» (признание)

<p>думаешь» (критика, навешивание ярлыков) * «С чего это у тебя такая мания величия?» (унижение) * «Больше ни слова об этом!» (гнев и пресечение)</p>	<p>* «Спасибо, что обратил на это мое внимание» <i>Принятие к сведению – вовсе не выражение согласия. Это всего лишь уважительный способ установить взаимный контакт – начать диалог с ребенком, принимая его заявление всерьез.</i></p>
---	---

2. **Не отказывайте в правомерности детскому восприятию**, не ставьте под сомнение чувства ребенка, не закрывайте глаза на его желания, не высмеивайте его вкус, не ищите злого умысла в том, что он говорит, не черните его характер, не оспаривайте его опыт. **Принимайте все к сведению.**

Считаться с мнением – вовсе не означает соглашаться с ним. Это всего лишь проявление уважения к мнению ребенка или признание возможности своеобразия его вкусовых, тактильных ощущений, желаний и т.д.

3. **Не критикуйте, а направляйте.** Указывая на проблему, предлагайте возможные решения. Не говорите ребенку ничего негативного о его личностных качествах.
4. **Разгневавшись, описывайте то, что видите, что чувствуете и чего ожидаете.** Не нападайте на ребенка, если он делает что-то, по вашему мнению, не то.
5. **Хвалите ребенка**, то есть, желая высказать ему, что вы цените его усилия, **адресуйте похвалу только его действиям и поступкам.** Не давайте оценку чертам характера ребенка.

Например, ребенок сдал сессию на положительные отметки. Вместо того чтобы ограничиваться в речи оценочными прилагательными «ты - молодец, ты - просто умница» и т.п., - подведите итог тому, что сделал ребенок: «Ты проделал большую работу, распределил время грамотно при подготовке устных тем. Сдал сессию. Спасибо, сын (дочь)!» или «Теперь я спокоен (на), ты прекрасно справился с подготовкой к сессии. Внимательное отношение к домашним заданиям, регулярное посещение консультаций позволили разложить знания по полочкам. Я горжусь тобой!»

Подобный подход позволяет ребенку сделать вывод: «Маме (папе) нравится моя работа. Я умею (у меня получается) учиться».

6. **Учитесь говорить «нет!» щадящим образом, не лишая ребенка его мечты, возможности ее реализации.** Детям трудно отличать необходимое от желаемого.

Родителям трудно отказать ребенку. Им бы хотелось удовлетворять его желаниям. Ведь приятно видеть свое чадо довольным. Именно поэтому родители так раздражаются и расстраиваются, когда ребенок выражает желание, которое они не могут удовлетворить. И именно поэтому родители проявляют такую жесткость, когда им приходится говорить ребенку «нет!».

Признавая правомерность желания ребенка и не раздражаясь при этом, вы тем самым предоставляете ему возможность выразить свои чувства.

Ситуация: семнадцатилетняя дочь попросила мать на выпускной вечер надеть ее очень дорогие серьги.	
Жесткое «нет!»	Мягкое «нет!»
«Нет, ты же знаешь, я никому не дам свои серьги. А вдруг ты их потеряешь?»	«Как бы мне хотелось располагать еще парой таких сережек. Тогда я могла бы отдать их тебе. Давай посмотрим, может быть тебе подойдет что-нибудь другое из моих украшений?»

7. Предоставьте ребенку право голоса и право выбора в вопросах, которые затрагивают его индивидуальные особенности (и особенности его организма).

Ребенок зависим от своих родителей, а зависимость чревата враждебностью. Дабы избежать излишнего напряжения и неприязни, следует предоставить ребенку возможность самоутверждения. Чем шире его автономия, тем менее напряжены отношения. Чем чаще ребенку позволяют совершать его собственный выбор, тем меньше у него претензий к родителям.

Даже малышей можно поставить перед альтернативным выбором: «Тебе тост с джемом или маслом?» Или: «Тебе необходимо оказаться в постели между девятью и десятью вечера. Сам решай, когда ляжешь спать». Что значит для ребенка иметь выбор? Ребенок может сказать себе следующее: «Мои родители считаются с моими желаниями. И я сам могу что-то определить в своей жизни. Я – личность».

***Психологический практикум для умных родителей ☺
Интервью с самим собой.***

Как-то, оставшись в одиночестве, устройте интервью с самим собой. Неспешно и вдумчиво осмыслите собственную родительскую жизнь. А попросту говоря, задайте сами себе следующие вопросы:

1. Достаточно ли времени я провожу со своим ребенком?
2. Является ли мой ребенок для меня моим приоритетом?
3. Достаточно ли я работаю над интеллектуальным развитием моего ребенка?
4. Достаточно ли я с ним общаюсь?
5. Не перекладываю ли я ответственность за своего ребенка на других?
6. Не обвиняю ли я других в своих родительских неудачах?
7. Какой я родитель?
8. Что я должен изменить в своей жизни, чтобы стать хорошим родителем?
9. Есть ли смысл в моей родительской жизни? Каков он?

Ваши честные ответы могут посеять зерна сомнения в ваших родительских душах и головах. И это - хорошо! Эти самые зерна сомнения вполне могут дать замечательные всходы и плоды в недалеком будущем. Родитель – это ваша специальность на всю жизнь. Вам предстоит многие годы работать по специальности. Удачи!

Материал подготовлен педагогом-психологом
Тольковой Марией Сергеевной

Литературные источники:

1. «Взрослый + ребенок. Что посеешь, то и пожнешь»/А.С. Бикеева. – Ростов н/Д, 2013г.
2. «Родитель-ребенок: мир отношений»/Хаим Гинотт. – М., 2012г.
3. «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка»/Людмила Петрановская. – М., 2016г.