



Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.



Чувства, особенно если они отрицательны и сильны, следует выражать в словесной форме, а не держать в себе.



Как же нам сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас. Предлагаю использовать психологическую технику



«Я-СООБЩЕНИЕ», которая работает по следующему правилу:



Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.



Старайтесь употреблять безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.



Пример:



«Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками».



ТЕХНИКА «АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ»



Активно слушать ребенка – это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.



Примеры:



-Сын: Он отнял мою машинку.



Мама: Ты очень огорчен и рассержен на него.



Не оставляйте ребенка наедине с его переживаниями.



Техника работает по следующим правилам:



1. Повернитесь к ребенку лицом, глаза в глаза. Избегайте общения из другой комнаты, у телевизора, у плиты и т. д.
2. Ваши ответы должны звучать в утвердительной форме. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.
3. Очень важно в беседе «держат паузу».
4. Ответ должен обозначить чувства ребенка.



В результате активного слушания



1. Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. (Разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.)
2. Ребенок, убедившись в том, что взрослый готов его слушать начинает рассказывать о себе все больше.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.
4. Дети сами довольно быстро начинают активно слушать своих родителей.
5. Техника активного слушания, применяемая к детям, меняет нас самих. И если мы ею владеем, то она переходит в искусство общения.

