

Общение с детьми.

Каким оно должно быть?

Часто родители просто-напросто не умеют разговаривать со своими детьми. Некоторых родителей воспитывали строгости, и они до сих пор считают, что детей должно быть видно, но не слышно, а другие боятся конфликтов. Последствия отсутствия общения могут быть просто разрушительны для развития нормальных отношений между родителями и детьми. Дети могут почувствовать себя в изоляции, что может заставить их замкнуться, стать раздражительными или перестать справляться с проблемами. Говоря с вашими детьми на разные темы, вы не только развиваете отношения между вами – вы делаете и их, и вас чуточку счастливее и снимаете излишнюю напряженность. Хороший путь к началу эффективного общения – удостовериться, что ребенок любого возраста не будет колебаться, прежде чем решиться поговорить с вами на любую тему.



Слушайте

Смотреть телевизор или читать газету, пока ваш ребенок пытается с вами поговорить – это не означает слушать и слышать. Если вы действительно не можете выделить хотя бы несколько минут на что, чтобы ответить на подростковые вопросы о половом созревании или выслушать историю о том, как плохо с ним поступил его друг, скажите что-то вроде: “Как я понимаю, это для тебя очень важно. Ты не против, если мы обсудим это чуть позже, когда я освобожусь?” После этого непременно договоритесь на определенное время, чтобы ребенок не посчитал, что вы уходите от разговора.

Выделите время для серьезных разговоров

Если вы собираетесь обсудить серьезный вопрос – к примеру, переезд, развод, установление “комендантского часа” или распределение обязанностей по дому – соберите семейный совет, на котором каждому члену семьи будет дана возможность высказаться. Подобные собрания можно проводить как по животрепещущим темам, так и просто раз в неделю или в месяц – так вы сможете регулярно обсуждать все, что происходит в вашей семье.

Поймите, почему они молчат

Дети не всегда желают общаться на определенные темы – если подобное случилось и с вашим ребенком, не настаивайте на продолжении разговора и дайте ему понять, что вы его выслушаете, как только он будет готов.

Следите за своими жестами

Сложенные на груди руки, злой или нетерпеливый вид – не лучший способ добиться от детей откровенного разговора. Если они сидят на полу, присядьте рядом, чтобы вы оказались на том же уровне, а во время разговора старайтесь смотреть им прямо в глаза, чтобы показать, что вы их слушаете.

Используйте вопросы

Если у вас с трудом получается завязать с ребенком разговор, и вы постоянно подбираете не то время и место, подождите, пока он сам вас о чем-нибудь не спросит. В ответ задавайте ему свои вопросы так, чтобы они не могли продолжить разговор, не дав на них ответа.

Выберите должное время

Не обсуждайте серьезные проблемы сразу после того, как ваш ребенок придет из школы, или, к примеру, после того, как вы вернетесь с не самого удачного рабочего дня. Чтобы ясно и четко донести до него то, что вы хотите сказать, вы оба должны находиться в правильном расположении духа.

ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ ОБЩЕНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ. Очень важно, чтобы дети могли поделиться с вами своими взглядами, приобщиться к вашим, и вместе с вами решить свои проблемы.

НЕ СУДИТЕ СТРОГО И НЕ НАВЕШИВАЙТЕ ЯРЛЫКИ. Если родитель перебивает ребенка во время разговора репликами вида “Что ты такое говоришь, это же просто чушь”, неудивительно, что он может посчитать, что над его мнением смеются и надолго замолчать.

НАПАДАЙТЕ НА ПРОБЛЕМУ, А НЕ НА РЕБЕНКА. В место “Превратился в лентяя” лучше сказать “Мне не нравится, что ты забываешь покормить собаку”. Не говорите подросткам, что они безответственны потому, что курят. Вместо этого расспросите, как и почему они начали курить. Постарайтесь завоевать их доверие – так им будет легче поделиться с вами своими мыслями, а вам – постараться общими усилиями выработать решение их проблем.

НАЗОЙЛИВОЕ ПОВТОРЕНИЕ ИЛИ ОТЧИТЫВАНИЕ может заставить детей или вовсе перестать вас слушать, или начать спорить, а то и уйти в глухое отрицание.

НЕ ПЕРЕБИВАЙТЕ. Всегда дайте вашим детям время договорить, и только после этого начинайте отвечать. Если дети считают, что им не дают высказать свое мнение, они могут вовсе перестать, с вами разговаривать.

НЕ УНИЖАЙТЕ ДЕТЕЙ. Не кричите на них, не обзывайте, не подшучивайте и не обвиняйте почему зря.

НЕ АГИТЕ. Возможно, говорить с подростками об интимных отношениях и не вполне удобно, если вести себя с ними честно и открыто, они ответят вам тем же.

НЕ ОТМАХИВАЙТЕСЬ ОТ ЧУВСТВ. Если ребенку грустно из-за проигранного матча, не говорите ему, что это всего лишь мелочи жизни, ведь в следующий раз он может и не поделиться с вами своими чувствами. Лучше скажите что-то на подобие “Я знаю, как ты хотел победить. Иногда проигрывать особенно тяжело”.

