Беседа «Трудные дети»

Поговорим сегодня о том, как слышать и понимать своего ребенка. «Проблемные», «трудные», «непослушные» и невозможные дети, дети «с комплексами» «забитые» или «несчастные» - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Напротив, даже очень непростые проблемы с детьми вполне разрешимы, если удается создать благоприятный климат общения в семье.

Хочу сообщить вам об одном важном факте из психологии. Большинство родителей, которые обращаются за помощью к психологу по поводу трудных детей, сами в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. На основании этого и других факторов психологи пришли к выводу, что стиль родительского поведения « записывается» в психике ребенка. Это происходит очень рано. Еще в дошкольном возрасте, и. как правило, бессознательно. В итоге большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

- «Со мной никто не возился и ничего вырос»,- говорит папа и не замечает, что вырос он как раз человеком, который не умеет заниматься и дружить с сыном. Сегодня у нас будет возможность обучиться способам конструктивного взаимодействия с ребенком. И то, что вы узнаете важно попробовать в жизни. Применяйте новые знания в общении с ребенком. Важно почувствовать и пережить первые успехи, и только потом двигаться дальше. Постепенно вы начнете обнаруживать чудесные перемены в вашей ситуации с ребенком. Даже если в начале она казалась безнадежной. Итак, готовы начать наше обучение правильному общению?

Слышать своего ребенка - не значит просто слушать и при этом пропускать мимо ушей то, что он говорит. Слышать ребенка означает проникать в его чувства и переживания. Чтобы понять ребенка и помочь ему, вам нужно встать на его место. Давайте потренируемся.

**Карточки с проблемными ситуациями к упражнению «Я слушаю»**

**Ситуация 1**

«Почему мальчик кинул мою шапку на пол? Она теперь совсем грязная»

**Ситуация 2**

«Мам, ты знаешь, я такую птицу сегодня нарисовала! Красивущую!»

**Ситуация 3**

«Ребенок строил башню, а она упала и разрушилась: «Ой, слома-а-алась!»

**Ситуация 4**

«Мы не успели посмотреть «Спокойной ночи», оно уже закончилось!»

**Ситуация 5**

«Ну не мешай мне, отстань от меня! Отойди от меня! Ты что не понимаешь?»

**Ключ к проблемным ситуациям:1** - огорчение, обида; **2** - радость**; 3** - разочарование, грусть;**4** - грусть; **5** - злость.

Итак, когда мы услышали и поняли ребенка, мы уже можем доносить до него свои требования и пожелания.

Есть универсальный эффективный метод сообщать ребенку о своих чувствах, идеях, мнениях это

 **«Я – высказывания».** В одной и той же ситуации мы можем сказать: «Ты меня расстроил». А можем сказать «Я расстроился». «Твое поведение меня тревожит» или «Я тревожусь о тебе». Простая игра слов приобретает глубокий психологический смысл

С помощью «Ты - высказывания» мы перекладываем ответственность на собеседника, как бы говорим, «Ты плохой». Ответной реакцией станут обида, агрессия, чувство вины. Когда человек не умеет превратить «Ты - высказывание» в «Я - высказывание», это приводит к конфликтам.

В предыдущим упражнении мы разобрали ситуации, когда ребенок переживает, а теперь рассмотрим обратные ситуации, когда родитель переживает. Попробуйте сказать о своих чувствах ребенку с помощью «Я - высказываний». В течение минуты подумайте над ситуацией и назовите чувство, которое испытывает родитель, от первого лица.

**Карточки с проблемными ситуациями для знакомства с «Я - высказываниями».**

**Ситуация 1**

Вы входите в комнату и видите, что ваш сын сидит на подоконнике открытого окна.

**Ситуация 2**

Вы только что пропылесосили, а сын раскрошил булку.

**Ситуация 3**

Сын подружился с ребятами, которые вам не нравятся.

**Ситуация 4**

Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству.

**Ситуация 5**

Сын- школьник пришел домой очень поздно.

**Ключ к проблемным ситуациям**:1- страх, «Я боюсь за тебя, сядь на стул, пожалуйста!»

**2** - злость, «Я злюсь, потому что пол грязный, а я его только что помыла!»

**3** - тревога, «Я – беспокоюсь за тебя, эти ребята мне не нравятся!»

**4** - грусть. Огорчение, «Я расстроилась, потому что гости не увидят, насколько красивым был этот торт, а я так старалась»; **5** - тревога, страх, беспокойство. «Я беспокоилась, переживала, думала, что-то случилось!»

**И последнее, что очень важно знать**: при первых попытках улучшить взаимоотношения ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их. Так что придется выдержать и это серьезное испытание. Подробнее можно прочитать в книге Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»