О ценности семейного общения

Семья – один из важнейших элементов современного общества. От благополучия и гармонии в семье зависит психологическое состояние всех ее членов.

В современном быстро меняющемся мире у людей всё меньше времени остаётся для общения друг с другом, а общение с детьми, подчас, сводится лишь к удовлетворению элементарных потребностей.

С высоты взрослой жизни, родителям часто кажется, что у ребенка не может быть проблем. Родителям хочется видеть своего ребенка счастливым, улыбающимися, умеющими общаться с окружающими людьми. Но не всегда ребенку самому удается разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстникам и взрослыми. Задача взрослых – помочь ему в этом.

**Как известно, существуют следующие стили общения:**

1**. Авторитарный**. Родители хорошо представляют, каким должен вырасти их ребенок, и прилагают к этому максимум усилий. В своих требованиях они очень категоричны и неуступчивы. Закрыты для постоянного общения с детьми, устанавливают жёсткие требования и правила, не допускают их обсуждения, позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми. Их дети, как правило, замкнуты, боязливы, угрюмы и зависимы, раздражительны. Девочки на протяжении подросткового возраста остаются пассивными и зависимыми. Мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными.

**2. Либеральный.** Родители слишком высоко ценят своего ребёнка, считают простительными его слабости. Легко общаются с ним, доверяют ему во всём. Не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребёнку такая свобода? Детям предоставлен избыток свободы, т. е. руководство родителей незначительно, не устанавливается никаких ограничений. Поэтому дети склонны к непослушанию, агрессии. На людях ведут себя неадекватно и импульсивно, не требовательны к себе; лишь в некоторых случаях дети становятся сильными и решительными, творческими людьми.

**3. Индифферентный.** Проблемы воспитания не являются для родителей первостепенными, поскольку у них другие заботы. Свои проблемы ребёнку приходится решать самому.

**4. Авторитетный.** Родители осознают важную роль в становлении личности, но за ним признают право на саморазвитие, осознают какие требования необходимо диктовать, а какие обсуждать. Открыты для общения, признают и поощряют автономию детей, допускают изменению своих требований в разумных пределах. Дети превосходно адаптированы, уверены в себе, развит самоконтроль, хорошо учатся, обладают высокой самооценкой.

**Помните!**

* Ребенка постоянно критикуют – он учится ненавидеть.
* Ребёнок живёт во вражде – он учится быть агрессивным.
* Ребёнок живёт в упрёках – он учится жить с чувством вины.
* Ребенок растет в терпимости – он учится понимать других.
* Ребенка хвалят – он учится быть благородным.
* Ребенок растет в безопасности – он учится верить в людей.
* Ребенка поддерживают – он учится ценить себя.
* Ребёнка высмеивают – он учится быть замкнутым.
* Ребенок живет в понимании и дружелюбии – он учится находить любовь в этом мире.

**Доверительность общения**

Самое главное, никогда не воспитывайте в плохом настроении, оценивайте поступок, а не личность, умейте видеть в детях только хорошее, разрешайте конфликты мирно, ведь «худой мир, лучше доброй ссоры», в минуты сильнейшего раздражения на ребёнка сядьте напротив него и пристально в течение минуты разглядывайте его от макушки до пят, пытаясь обнаружить в нём свои чёрточки. Как вы думаете, чем это закончится?

**Рекомендуется!**

* Чаще улыбаться ребенку;
* Общаться с детьми не меньше 3 часов в сутки;
* Радоваться успехам ребенка. Не раздражаться в момент его временных неудач;
* Терпеливо, с интересом слушать рассказы ребенка о событиях в его жизни;
* Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации;
* Создавать в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего… его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют «активным слушанием».

Что же это значит – активно слушать ребенка?

**Техника активного слушания**

1. Занять правильное положение по отношению к собеседнику (глаза должны находиться на одном уровне). Психологические исследования показали, что человек воспринимает преимущественно невербальную информацию, поэтому наша поза является для детей самым сильным сигналом о том, насколько мы готовы его слушать и услышать.

2. Повтор услышанного. Повторяя то, что вы слышите от ребенка, вы выражаете готовность принять ту информацию, которую он до вас пытается донести (будь то рассказ о действиях, или о мыслях, или о чувствах).

3. Делать паузы между фразами. Паузы помогают говорящему разобраться в своих переживаниях и одновременно почувствовать, что рядом с ним – понимающий их человек.

4. Обозначение чувств. Называйте чувство, которое ребенок пытается выразить рассказом.

5. Чувства – в утвердительной форме. Ответы должны отражать сочувствие и звучать не в вопросительной, а в утвердительной форме – тебя обидело то, что твой друг сказал …

**Правила активного слушания**

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.

2. Проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника.

3. Не давай советов.

4. Не давай оценок.

5. Поза (Необходимо сидеть напротив человека; корпус наклонен немного вперед.)

6. Взгляд (доброжелательный, смотреть в глаза).

7. Стимуляция собеседника к рассказу (Угу, Ага и т.д.).

**Итак, что может дать техника активного слушания?**

– Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка, (разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается);

– Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает больше рассказывать о себе;

– Ребенок учится сам решать свои проблемы;

– Ребенок начинает активно слушать родителей.

– Родители становятся более чувствительными к проблемам и нуждам ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства, то есть меняются и сами родители!

В заключение можно сказать, что необходимо проводить со своими детьми, хотя бы полчаса в день, находить время для совместных занятий и чтобы они приносили радость и Вам и ребенку! Просто поболтайте, займитесь делом, которое нравится вас обоим, можно почитать интересную книжку и т.п. Поверьте, всего полчаса в день способны обеспечить вам с ребенком взаимопонимание и гармонию.