

Мини-лекторий для родителей:

Психотехнические навыки, помогающие улучшить отношения с детьми.

Дорогие папы и мамы, не может подросток начать первым выстраивать отношения с вами. Он слишком противоречив – с одной стороны нуждается в самостоятельности, независимости, с другой – в опоре на взрослого, у него очень мало опыта, он сам не знает, чего хочет. Выстраивание отношений с ребенком — ответственность взрослого, более мудрого.

Как это сделать наиболее конструктивно, особенно если конфликт зашел достаточно далеко? Существуют определенные психотехнические навыки, помогающие улучшить отношения с детьми. Мы рассмотрим три таких навыка, которым не устают обучать родителей психологи на своих консультациях и тренингах.

Первый психотехнический навык – поддержка подростка. Этот навык является основой формирования у ребенка уверенности в себе, укрепляет самооценку. Поддерживая ребенка, взрослый, сосредотачиваясь на позитивных сторонах своего чада, помогает поверить ему в свои силы, способности.

Поддержка значительно отличается от похвалы. Когда мы хвалим ребенка, мы оцениваем положительно его успехи. Поддержка – знак внимания подростку тогда, когда он оказывается в ситуации неуспеха. Таким образом, родитель дает ребенку следующее послание: **«Я верю в тебя, в твои способности, ты сумеешь преодолеть эту трудность»**, при этом, родитель опирается на его сильные стороны, а не подчеркивает промахи.

Это можно сделать, используя фразы: **«Я горжусь тобой»**, **«Помнишь, у тебя не получалось, а ты сумел справиться, значит и в этот раз получится»**, **«На ошибках учатся»** и тому подобное. Можно поддержать ребенка прикосновением, улыбкой.

Одним из самых эффективных способов поддержки является умение слушать своего ребенка. Для того чтобы правильно общаться с подростком, чтобы ему хотелось делиться своими трудностями, переживаниями, существует навык, называемый **техникой активного слушания**.

Такая техника дает подростку ощущение собственной значимости, нужности, дает ему возможность выразить свои чувства, самому разобраться в сложившейся ситуации. Такая беседа между подростком и взрослым строится на равных, в чем подростки нуждаются больше всего.

Для того чтобы слушать активно необходимо, во-первых, установить с ребенком контакт глазами. Такой контакт показывает подростку, что вам интересно то, что он говорит, вы в полном внимании.

Во-вторых, используются вопросы на понимание того, о чем рассказывает подросток, помогающие прояснить его позицию без критики.

В-третьих, активное слушание предполагает парафраз, то есть перефразирование того, что вам сообщили. Парафраз помогает уточнить смысл сказанного: «Я правильно понял, что ...?».

В-четвертых, оно включает в себя «озвучивание» родителем чувства ребенка, например, «ты обижен на Петю» или «тебя огорчила эта ситуация», «ты чувствуешь себя растерянным».

При всей кажущейся простоте, освоение этой техники требует от родителей терпения, искреннего желания понять своего подростка. Гораздо проще дать кучу советов или раскритиковать его поведение, но такой стиль общения не сближает родителей и детей, хотя изредка дети и нуждаются просто в совете.

Следующая техника – **Я-высказывание**. Родитель постоянно оказывается в ситуации, когда необходимо заявить о своей точке зрения, когда он испытывает сильные чувства по отношению к поступку своего ребенка.

Я-высказывание – это способ конструктивного выражения своих негативных эмоций без оскорбления подростка. Такое сообщение вызовет наименьшее сопротивление со стороны ребенка и, скорее всего, не приведет к новому конфликту. Алгоритм построения Я-высказывания такой:

Безоценочное описание ситуации, вызвавшей ваши негативные чувства, например, **«Когда я вижу огрызки на журнальном столике...», «Когда ты не предупреждаешь меня о том, что задерживаешься после тренировки...»** и т.д.

1. Описание чувства, которое вы испытываете: **«...я чувствую злость, раздражение...»,** или **«...я испытываю беспокойство...».**
2. Называние причин Ваших эмоций: **«...ведь мы договаривались о том, что...».**
3. Предпочтительный выход из этой ситуации: **«...мне бы хотелось, чтобы огрызки выбрасывались в мусорное ведро», «...я рассчитываю на то, что ты будешь предупреждать меня о том, что задержишься».**

Грамотно сформулированные Я-высказывания помогут Вам выразить свое недовольство, «спустить пар», высказать свои пожелания, но при этом не будут восприняты подростком негативно.

Рассмотренные нами психотехники при правильном их использовании могут оказаться чрезвычайно эффективными для выстраивания новых, искренних отношений со своими детьми, такие отношения не задевают самолюбие подростка и обучают его конструктивному взаимодействию с людьми.