

Найти себя и жить лучше

**20** шагов к тому,  
чтобы Вас слушали

*ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПОДГОТОВЛЕНА  
ПРАКТИЧЕСКИМ ПСИХОЛОГОМ  
ТРЕТЯКОМ СЕРГЕЕМ ВИКТОРОВИЧЕМ*

**ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, ВОСПИТАТЕЛЕЙ, МАСТЕРОВ  
ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ОБУЧЕНИЯ И РОДИТЕЛЕЙ  
УЧАЩИХСЯ ОТ 9 ДО 17 ЛЕТ**

**20 шагов к тому, чтобы Вас  
слушали**

*КРИВОЙ РОГ 2013*

# Новая философия для взрослых

□ Наше занятие адресовано родителям, воспитателям, мастерам производственного обучения и преподавателям детей 8-17 лет. Оно для тех у кого есть желание слышать личность своего ребенка-ученика. Сегодня – это самое главное в отношениях родителей, воспитателей, преподавателей, мастеров производственного обучения и детей.

**Жить с ребенком  
– дело непростое...**

# Главное – задать рамки, чтобы помочь ребенку быть самим собой

- Чтобы усвоить самодисциплину, дети больше нуждаются в разрешениях, нежели в запретах, - но только в правильных разрешениях, которые даются родителям, способным защитить и обладающим личным авторитетом (иначе у детей возникает ощущение вседозволенности).
- Ребенку не нужно позволение творить что вздумается, ему нужно разрешение быть самим собой, двигаться вперед, выражать свои эмоции, мысли, потребности ...

# Признайтесь себе: трудно выявить свои стереотипы!!!

- Возможно, ваши родители требовали послушания и покорности, вы же предпочитаете самостоятельность, но запрограммированные реакции управляют вами помимо вашей воли. Не так-то просто согласиться с тем, что у наших детей есть права, которых не было у вас! Если мы отдаем себе отчет в чувствах, которые сами испытали в детстве, мы сможем услышать своего ребенка и будем воспитывать его по-новому. Но если мы отрицаем свои детские раны, идеализируем собственных родителей, то рискуем вновь и вновь воспроизводить модель воспитания, от которой пострадали сами. И, не справляясь с ситуацией, станем винить ребенка : «Он меня довёл!», «По-хорошему не понимает!», «Он невыносим!»...

**Мы защищаемся,  
а необходимо действовать...**

## Действовать, а не защищаться...

- Не переходите к действиям лишь потому, что ребенок сделал глупость; поступайте из своего желания научить его чему-то новому. Так вы построите новые отношения, и у вас наконец-то наступит взаимопонимание!
- Поставьте себя на место ребенка.
- Создайте для себя новую установку.
- Визуализируйте установку.

# 1. Тихо! Умейте слушать

**Ситуация: он жалуется. «Наша математичка плохая и несправедливая! Она поставила мне двойку, потому что я просто забыл тетрадь»**

- Обычная реакция: в ответ на взволнованные слова мы склонны или приуменьшить значение проблемы, или обвинить, или же, стараясь помочь, начинаем комментировать, даем советы и указания...

**Ваша цель: усилить вашу связь с ребенком и научить его противостоять трудностям.**

- **Новая установка: он затевает разговор? Тсс! Сейчас не время говорить – смотрите на него и слушайте.**
- Подсказка. Чтобы показать, как внимательно вы слушаете, вы можете вставлять восклицания, но не стоит задавать вопросы или комментировать. Даже если он сам просит совета, разумнее воздержаться. Лучше совместно решать проблему

## 2. Предлагайте выбор

**Ситуация: он не помыл посуду или не сделал уроки.**

- Обычная реакция: «Помой посуду!», «Немедленно садись за уроки!»  
Подчиняясь ребенок перестает ощущать свою индивидуальность. Мы им управляем, а он – всего лишь исполнитель. Так он не учится самостоятельно осуществлять выбор и управлять своей жизнью. Понимание, что есть выбор, позволяет чувствовать себя свободным и ощущать, что ты сам инициатор своего действия.

**Ваша цель: научить ребенка делать выбор, организовывать свою жизнь и отвечать за себя.**

- **Новая установка: чтобы не вызвать у ребенка сопротивление, предлагайте ему выбор (вместо того чтобы командовать). Например: «Можешь помыть посуду сейчас или когда вернешься с прогулки», «С чего тебе приятнее начать – с математики или английского?»**
- Подсказка. Думайте о том, чтобы уважать его потребность в самостоятельности, а не о том, чтобы манипулировать им, добиваясь его содействия.



# 3. Говорите коротко

**Ситуация: его кроссовки валяются посередине коридора.**

- Обычная реакция: мы склонны преувеличивать значение его небрежности. Наш тон обычно раздраженный, а значит, агрессивный и до некоторой степени обвинительный. На что мы надеемся? Что ребенок признает ошибку. Так иногда и происходит, пока он маленький... Но, став постарше и привыкнув к замечаниям, он перестает нас слушать.

**Ваша цель: приучить ребенка следить за кроссовками и вообще за своими вещами.**

- **Новая установка: по возможности говорите одно единственное слово. Просто привлекайте внимание ребенка к предмету. Произнесите спокойно: «Кроссовки!»**
- Подсказка. Нельзя забывать про тон голоса – он должен выражать обычное напоминание. Вы чувствуете, как накатывает раздражение? Переведите дух. Возможно, оставив кроссовки посреди коридора, он подумал о том, чтобы их снять и не пачкать пол в комнате...

## 4. Проводите время вместе.

**Ситуация: он безобразничает, получает плохие оценки, ваши отношения портятся...**

- Обычная реакция: нравоучения, наказания... Нам кажется, что мы возвращаем его на правильный путь. Но в действительности добьемся одного: ребенок потеряет к нам доверие, замкнется в себе, и в конечном счете проблемы обострятся. Если родители не находят для детей времени, то быстро начинают себя чувствовать неинтересными для них.

**Ваша цель: сделать так, чтобы ребенок почувствовал себя любимым, а у вас была возможность обсудить с ним причины его поведения.**

- Прежде чем отчитывать ребенка, вспомните, сколько внимания вы ему уделяете. Детский расчет прост: мама и папа на меня смотрят, слушают меня – значит я им интересен, я вовлечен в их жизнь, я тоже их слушаю, я им помогаю.
- **Новая установка: уделяйте ребенку каждый день 10 минут искреннего внимания.**
- Подсказка. Не всегда легко продемонстрировать любовь ребенку, который проказничает... но на то мы и взрослые! Посвятить только ему 10 минут своего времени, не разговаривая при этом по телефону и не убирая квартиру, - вам кажется это слишком много? Можно начать с двух минут и постепенно увеличивать это время.

# 5. Делитесь информацией

**Ситуация:** он берет два апельсина, съедает только один, а второй апельсин и очистки бросает на кухонном столе.

- Обычная реакция: приказать («Немедленно убери апельсин и выброси очистки!»). В ответ от ребенка можно ждать трех реакций: подчинение, уклонение или сопротивление. Мы вынуждены повторять свои требования, но в наше отсутствие он не проявляет инициативы.

**Ваша цель:** развивать у ребенка чувство ответственности

- Ему необходимо навести порядок в своих мыслях и обозначить круг обязанностей. Чтобы помочь, объясняйте, показывайте, давайте ему ориентиры.
- **Новая установка:** давайте ему точные указания относительно того, что ему следует делать.
- Подсказка. Важно следить за своей интонацией и не сообщать ребенку то, о чем он и так знает, вроде: «Мусорное ведро – это место, куда выбрасываются отходы». Он справедливо разозлится: «Ты меня за дурака держишь?»

## 6. Описывайте проблему

**Ситуация:** на полу в кухне разбитый стакан. Или на ковре в комнате большое пятно от варенья.

□ Обычная реакция: обвинения, поиски виновного... Сколько растроченной энергии, поводов для ссор и обид на пустом месте! Мы унижаем его ещё больше, если наводим порядок вместо него, тем самым словно отрицая его способность исправиться.

**Ваша цель:** научить ребенка наводить порядок самостоятельно.

- Описывая то, что мы видим мы помогаем ему сосредоточиться на том, что необходимо сделать. Привлекая его внимание к проблеме, к делу, требующему выполнения, мы постепенно научим его проявлять инициативу.
- **Новая установка: как можно чаще просто описывайте то, что видите.**
- Подсказка. Фраза вроде «Я вижу, двое ребят нацелились на один кусок торта» позволит не становиться на сторону одного из детей.

# 7. Называйте его чувства

**Ситуация:** ребенок приходит в слезах. «Антон обозвал меня дураком при всех», «Мне жмут брекеты, не хочу их больше носить»...

- Обычная реакция: ему плохо? Мы вскипаем и хотим сами решить проблему, наказав обидчика, или делимся житейской мудростью, или успокаиваем, или обвиняем. В ответ ребенок замыкается в себе, становится агрессивным. Постепенно он начинает скрывать свои чувства, перестает делиться своими трудностями.

**Ваша цель:** научить ребенка справляться с трудными ситуациями

- Бывает, действительно необходимо вмешательство родителей. Но, гораздо реже, чем думают они сами.
- **Новая установка:** **выражайте словами его чувства.**
- **Подсказка. Называйте то, что видите, но не интерпретируйте.**

## 8. Выражайте свои ожидания

**Ситуация:** его чистая и грязная одежда разбросаны по полу в его комнате.

- Обычная реакция: обвинение. Он не слышит обращенных к нему слов, потому что первым делом пытается защититься!  
Промолчав мы ни чему не научим ребенка, а наказания только отвлекут его от сути проблемы. Как же быть?

**Ваша цель:** склонить ребенка к взаимодействию.

- Направьте его размышления и энергию на решение задачи. Выражайте свои ожидания, а не подчеркивайте его промахи. Сформулируйте свои потребности и чувства.
- **Новая установка:** описывайте то, что чувствуете. Вы имеете право испытывать гнев и говорить об этом. Выражайте свои потребности.
- Подсказка. Прежде чем сердиться, убедитесь, что вы ясно изложили свою просьбу.

## 9. Покажите, что вы внимательны

Ситуация: ребенок приходит очень довольный. «Папа, смотри, что я нарисовала!», «Мама, ты видела, как я быстро бежал?».

- Обычная реакция: чаще всего мы ограничиваемся восклицанием, однако, даже высокая оценка остается оценкой. Всегда приятно, когда хвалят. Многие дети просто нуждаются в похвале. Но, в глубине души они продолжают сомневаться: действительно ли я так хорош?

**Ваша цель: помочь ребенку обрести уверенность в себе**

- Называя детали, «пересказывая», что увидели, вы показываете, что вам действительно интересно. Для него ценность его достижения измеряется количеством деталей, отмеченных родителями, то есть уделенным ему вниманием.
- **Новая установка: описывайте то, что вы видите, будьте точны в деталях.**
- Подсказка. Чем вы внимательней, тем вам проще быть искренними. Воскликнув «Как красиво!» при виде неудачного рисунка, вы рискуете потерять доверие ребенка. Наши дети далеко не дураки!

# 10. Пишите записки

**Ситуация: на вашем письменном столе следы краски.**

- Обычная реакция: наказание, требование убрать или убираем сами. Многократные напоминания тоже не подействуют. Крик тоже не поможет.

**Ваша цель: помочь ребенку осознать свою ответственность.**

- Расклеивайте записки с напоминаниями! Этот прием эффективен в очень многих случаях.
- **Новая установка: чтобы привлечь его внимание, пишите! Расклеивайте по дому свои просьбы, пожелания, списки того, что необходимо сделать, нежные слова...**
- Подсказка. Не повторяйтесь, ваши сообщения должны быть разнообразными. Побольше юмора! И не стоит забывать: наши дети не желают нам зла.



# 11. Не спешите поздравлять

**Ситуация: ребенок приходит домой, сияя от гордости: «Папа, сегодня я получил по истории три пятерки!»**

- Обычная реакция: злосчастное: «Можешь же, когда захочешь!» или же кидаемся поздравлять. В обеих ситуациях мы выступаем в роли судьи.

**Ваша цель: помочь ребенку обрести уверенность в себе.**

- Для детей на первый план выходит не связь между задачей и собственными заслугами («у меня получилось» означает «я могу»), а связь между задачей и отношением к нему родителей: «Я нравлюсь», «Я на высоте». Внушить уверенность в себе не возможно, но зато можно не препятствовать ее развитию.
- **Новая установка: слушайте и выражайте его чувства –»Я вижу, ты и правда доволен!» – чтобы ребенок освоился со своей радостью, гордостью, чтобы он мог сказать «Я»**
- **Подсказка. Ребенок молчит? Задавайте прямые вопросы: «Что ты почувствовал?», «Что тебя больше порадовало?», «Чем ты больше всего гордишься?»**

## 12. Стремитесь к физическому контакту

**Ситуация: он отвечает сухо, выглядит возбужденным... Вы уже не знаете с какого боку подойти.**

□ Обычная реакция: нас тянет злоупотребить своей родительской властью, подчинить себе ребенка. А ребенок, уже и так запутавшись в своей проблеме, чувствует себя всё более одиноким и непонятым. Ему необходима помощь, чтобы выбраться из порочного круга, в котором он оказался, - неудач, бессилия и конфликтов.

**Ваша цель: восстановить отношения, помочь ребенку оправиться от переживания, с которого начались его проблемы.**

- Физический контакт ободряет, успокаивает, замедляет сердечный ритм.
- **Новая установка: пользуйтесь любой возможностью для установления физического контакта.**
- Подсказка. Не стоит класть руку ему на плечо или на голову – это жесты превосходства. Не решаетесь на контакт? Он необходим вашему ребенку, но и вам тоже. Преодолеть ваши сомнения помогут дыхательные упражнения

# 13. Не отвечайте на вопросы

Ситуация: ребенок донимает вопросами: «Почему я должен ходить в школу?», «Почему всегда решаете именно вы?»...

□ Обычная реакция: наши родители редко отвечали на наши вопросы, зато мы считаем своим долгом отвечать детям. Отвечая, мы укрепляем в ребенке уверенность, что он всё ещё в нас нуждается. На самом деле он спрашивает потому. Что это легче, чем подумать самому.

**Ваша цель: научить ребенка размышлять, помочь ему стать самостоятельным.**

- Важное умение – искать ответ. Самостоятельно найденное решение прибавляет уверенности в себе. Поощряйте своего ребенка обращаться с вопросами к знающим людям.
- **Новая установка: воздерживайтесь от ответа, когда ребенок может найти его самостоятельно.**
- Подсказка. Вы привыкли отвечать на вопросы ребенка? Изменив этой привычке, вы, скорее всего, вызовете его раздражение, вынудив отвечать на свой же вопрос. Не уступайте! На кону его уважение к самому себе.

# 14. Покажите конструктивное русло

**Ситуация:** садясь за праздничный стол, он набрасывается на закуски и уплетает их за обе щеки, не думая о гостях.

- Обычная реакция: мы склонны ругать ребенка за дурное поведение. Мозг не фиксирует отрицание. Всякий запрет, сформированный через отрицание, привлекает внимание к содержанию запрета. Мозг рисует манящий образ запретного действия.

**Ваша цель:** помочь ребенку использовать его энергию «в мирных целях»

- Обратите его внимание на достойную задачу. Помогите найти цель, миссию: охрана природы, археология, волонтерство...
- **Новая установка: задавайте направление, показывайте цель.**
- Подсказка. Приучая его думать о других, вы и сами меньше нервничаете. Гораздо приятнее гордиться своим ребенком, чем стыдиться за него.

## 15. Задавайте ясные ориентиры

**Ситуация: он отказывается пристегиваться ремнем безопасности.**

- Применение силы портит отношения и не гарантирует, что ребенок станет соблюдать правила в наше отсутствие. Другая распространенная реакция – махнуть рукой, не желая препираться или боясь потерять его любовь.

**Ваша цель: привить ребенку уважение к правилам и законам.**

- Ребенок должен видеть, что правила не меняются по нашей прихоти, закон есть закон
- **Новая установка: спокойно объясняйте правила безопасности, семейные правила, законодательные нормы.**
- Подсказка. Отныне того или иного действия требуете не вы, а закон или совместно принятое правило.

# 16. Превращайте ошибку в урок

**Ситуация: он приходит домой понурый. «У меня двойка по математике»**

□ Обычная реакция: стыдить, делать вид, что это должно было произойти или чрезмерная солидарность. Это не успокоит ребенка.

**Ваша цель: повысить его уверенность в себе и успеваемость**

- Стоит напомнить ему, что школа – для тех, кто учится, а не для тех, кто и так всё знает. К сожалению, ребенок слишком часто переживает свою ошибку как вину. Он нуждается в помощи и поддержке. Начните с сочувственной реплики, а потом объясните ему, что ошибка имеет обучающее значение.
- **Новая установка: подчеркивайте значимость ошибок, объясняйте чему они учат.**
- Подсказка. Освободитесь от чувства вины за некоторые собственные «промахи»; думайте о них как об обучающих ошибках!

# 17. Требуйте всё поправить

**Ситуация:** ребенок пытался испечь пирог и теперь на кухне всё вверх дном.

□ Обычная реакция: стыдить, корить, наказывать. Протестовать нужно: ребенок изумится, если мы станем лишь вежливо сетовать на беспорядок, когда внутри нас бушует гнев. Но пусть наше недовольство будет конструктивным.

**Ваша цель:** научить ребенка внимательно относиться к тому, что его окружает.

□ Учите его исправлять последствия своего поступка. Нужно направить внимание ребенка на задачу, выполнение которой позволит всё исправить.

□ Новая установка: ругать конструктивно.

1. Решительно выразить своё несогласие или чувства.
2. Скажите о своих ожиданиях или напомните про уговор.
3. Попросите исправить положение.

Подсказка. Убедитесь, что ребенок относится к своей задаче с интересом, а не воспринимает её как наказание. Соотносите объем работы с возрастом ребенка.

# 18. Решайте проблему вместе

**Ситуация:** грязные кружки и блюда уже несколько дней валяются в комнате

- Обычная реакция: нотации, крики, угрозы, наказания, мольбы.

**Ваша цель :** научить его уважать правила совместной жизни.

- **Новая установка:** когда проблема возникает постоянно, выделите время, чтобы решить её общими усилиями.
- 1. Воспроизведите чувства и потребности своего ребенка.
- 2. Выразите свои чувства и потребности.
- 3. Вместе подумайте о возможных решениях проблемы.
- 4. Запишите их (не оценивая).
- 5. Выберите одно из решений.
- 6. Составьте план и предусмотрите критерии его выполнения.
- Подсказка. Трудно размышлять над решениями, когда эмоции зашкаливают. И вы, и ребенок должны располагать временем. Договоритесь, если нужно, о времени для разговора



## 19. Добивайтесь соблюдения уговора

**Ситуация: ребенок играет на компьютере, хотя вы просили его закончить.**

- Обычная реакция: крики, нотация.

**Ваша цель: приучить ребенка думать о других.**

- Ребенок должен уметь оценивать эффект от своих действий.
- Новая установка: перейдите от слов к делу, пусть он почувствует последствия своего поведения.
- Подсказка. Избегайте угроз, которые вы не собираетесь приводить в исполнение. И откажитесь от наказаний, которые унижительны для ребенка. Они всегда несоразмерны провинности и потому вредны.

## 20. Будьте посредником, а не арбитром.

**Ситуация: дети ссорятся.**

- ▣ Обычная реакция: крик, решение конфликта, поиск правого и виноватого.

**Ваша цель: научить детей разрешать их конфликты.**

- ▣ Не уступки и компромиссы, а понимание и уважение!!!
- ▣ **Новая установка: будьте посредником и помощником. Уточняйте правила. Дайте детям высказаться, помогите им пересмотреть свои позиции.**
- ▣ Подсказка. Важно следить за тем, чтобы дети обращали свои слова не к вам, а друг к другу.

## В презентации использованы материалы:

- Isabelle Filliozat “Au coeur des emotions de l’enfant”, Marabout, 2001.
- Isabelle Filliozat “Je t’en veux, je t’aime” Marabout, 2005.
- [www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru)
- Психология/PSYCHOLOGIES. М: 2008, №32.



▣ СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!