

*Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо»*

Методы открытого общения в тактике и стратегии родительского воспитания

*Собина Валентина Дмитриевна,
Педагог-психолог отдела экстренной
психологической помощи ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»*



Шедеврум

Подростковый возраст

Период активного развития и формирования личности, который характеризуется физическими, эмоциональными и социальными изменениями.

В это время подростки ищут своё место в мире, определяют ценности и интересы, формируют самооценку и учатся взаимодействовать с окружающими.

Подростковый период: 12-18 лет



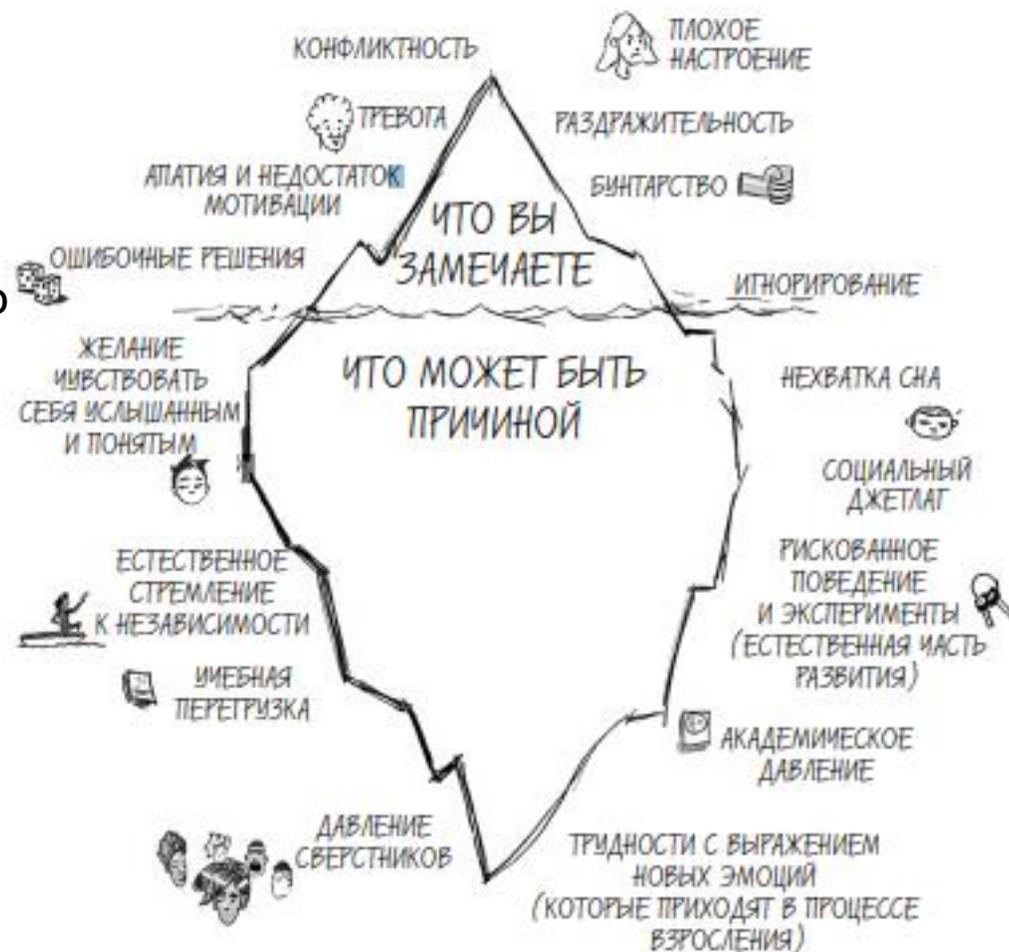
Шедевр

Эмпатическое и эффективное общение СУР:

Сопереживание — берите паузы, слушайте и руководствуйтесь сочувствием. Поставьте себя на место подростка. Покажите, что вы понимаете или пытаетесь его понять, не осуждая его намерения, чувства, желания и свежие идеи.

Установка границ — устанавливайте и удерживайте разумные границы. Объясняйте причины ограничений. Если ограничений нет, сообщите об этом.

Решение проблемы — поддерживайте своего подростка



Сопереживание

Это понимание и принятие точки зрения другого. Общение с человеком, чьи мысли и чувства вам понятны, интересны и важны. Подростки нуждаются в высоком уровне эмпатии и сочувствия с нашей стороны. Очень важно дать им понять, что с их чувствами и мыслями все в порядке, что с ними можно справиться вместе и безо всяких обид, что мы не осуждаем их и что нам с ними интересно. В это важное время нашим детям нужно, чтобы мы развивали способность принимать и ценить



Приём 1. Пауза

Выдержите паузу, выдохните и произнесите: «Расскажи подробнее».

Этот простой способ поможет вам не принимать слишком резких решений, не отмахиваться от проблем подростка и не осуждать. Кивайте и слушайте молча или говорите: «Да, хорошо...» или «Расскажи об этом еще немного...» Так вы выразите свой интерес и поддержите желание своего ребенка делиться с вами

дальше. Представьте, что вы совершенно не догадываетесь о том, что ваш подросток собирается рассказать,

и готовы прислушаться к самым новым идеям.

Время — ваш союзник в любой трудной ситуации.

Приём 2. Айсберг

Представьте себе айсберг.

В самых сложных взаимодействиях, особенно с нашими детьми, мы склонны заикливаться на прямых и очевидных поступках: нарушении правил,слушании, неуважительности или закатывании глаз. Но все они располагаются лишь на вершине айсберга. Само собой, именно это в первую очередь бросается в глаза, поэтому мы начинаем давить, спорить, кричать, ругаться или обижаться на эти открытые проявления эмоций, которые нас не устраивают.

Зачастую мы не обращаем внимания на то, что на самом деле происходит — на огромную подводную часть айсберга.

Приём 3. Волны эмоций

Волны эмоций — очень полезная практика как для подростков, так и для родителей. Подумайте о своих эмоциях как о больших волнах или даже шторме. Они захлестывают нас, но в конце концов все равно стихают. Мы испытываем чувства целыми днями, но сложные интенсивные эмоции как летние ливни, которые неожиданно проливаются с неба и быстро проходят. Представьте, что вы капитан лодки, которая плывет по водам этой жизни, а ваш ребенок — VIP-пассажир.

Вам нужно смотреть вдаль, не спуская глаз с горизонта, и видеть широкую панораму, а не отдельные волны, бросающие вас вверх и вниз. Важно, чтобы дети понимали, что в их чувствах нет ничего плохого. Сильные эмоции со временем утихнут, и вы вместе пройдете через эти трудные моменты.

И это пройдет.

Мама. Ты только пришел? Уже несколько часов как должен быть дома!

Сын. Забей, ты не поймешь. По-другому я не мог.

Мама. Все ты мог! Просто решил нарушить правила.

Сын. Я спать. (Уходит.)

Мама. Привет, ты только пришел? Все в порядке?

Сын. Забей, ты не поймешь. По-другому я не мог.

Мама. Может, расскажешь и я попробую? Я правда хочу понять.

Сын. Ну... Миша и его девушка расстались, и я не хотел оставлять его одного. Ему действительно непросто.

Мама. Ого. Я очень рада, что ты мне рассказал. Бедный парень. Я понимаю и думаю, что ты правильно сделал, что остался с ним.

Сын. Да, не знал, что еще могу сделать.

Мама. Если что-то похожее случится еще раз, напиши или позвони мне, пожалуйста. Просто дай знать, что происходит: мне не хочется беспокоиться, не зная, все ли с тобой в порядке.

Сын. Хорошо. Наверное, я боялся, что ты просто разозлишься и сразу же заставишь меня прийти домой.

Мама. Я сделаю все возможное, чтобы выслушать, что с тобой происходит, и ты сможешь напоминать мне, если я этого не делаю. Может, заведем кодовое слово на этот случай? Например, «ананас»?

Сын. Хах, окей. Ананас. Спокойной ночи, мам.

Мама. Мне прийти уложить тебя?

Установление границ

Укажите ограничение или правило и кратко объясните причину. Теперь, после того как вы постарались понять своего подростка на этапе сопереживания, можно переходить к границам. К ним относятся ваши семейные соглашения, правила школы и других организаций или любые другие ограничения, знание о которых вам важно донести до ребенка. Вот почему такое большое значение имеют регулярные семейные встречи: на них можно договориться о границах, о ежедневных привычках, ритуалах, обязанностях и так далее. **Если вы начнете со взаимного понимания, вы существенно облегчите этот этап.**



Шедеврум

Приём 1. Превратить негативное в позитивное

Полезнее знать, что мы можем сделать вместо того, что делать нельзя или от чего нужно отказаться. Запомнить это и дать себе возможность переформулировать свои слова, отражающие запрет, — полезная практика.

Негативный запрет: Эй, никакого телефона больше! Давно пора его поставить на зарядку.

Позитивное ограничение: Слушай, взгляни на часы. Думаю, пришло время принять душ и полежать с книгой в кровати. Я как раз это и собираюсь сделать

Негативный запрет: Пора выключать свет, больше никакого телевизора сегодня.

Позитивное ограничение: Пора выключать свет и устраиваться поудобнее. Завтра вечером посмотрим еще серию.

Приём 2. Не только «потому что я так сказала»

Установка ограничений «потому что я так сказала» не поможет вам достичь ваших долгосрочных целей в отношении своего подростка. Как родители, мы запрещаем что-то не для того, чтобы превратить наших детей в бездумно-послушных. Нам важно, чтобы **они научились принимать решения**, руководствуясь более сложными принципами.

Обязательно объясняйте причины запретов и правил. Мы рядом, чтобы помочь подросткам развить представления о правильном и неправильном, которые они пронесут через всю жизнь. **Наша цель — развить их критическое мышление**. Поясняя ограничения, вы также практикуете уважительное общение. Вероятно, вы не стали бы говорить своему сверстнику или другу, что ему следует делать, не объяснив, зачем это нужно.

Мы не берем телефоны за стол во время еды, потому что это одна из немногих возможностей собраться вместе всей семьей, и это время мы проводим друг с другом.

За час-два до сна мы убираем телефоны и другие устройства на зарядку в отдельное место вне спальни, потому что так мозг и тело настраиваются на отдых, чтобы было легче заснуть.

Делать домашнюю работу и параллельно смотреть видеоролики — это как бежать сразу по двум дорожкам на стадионе. Уверен, мозг ужасно путается.

Приём 3. Реже говорить «нет»

- Слово «нет» вызывает автоматическую реакцию сопротивления.
- Этим словом заканчивается диалог. Оно может прервать коммуникацию.
- Если раз за разом повторять «не, не, не...», кончится все тем, что вас будут просто игнорировать, как будто вы разговариваете со стеной.
- Во фразах с «не» нет места объяснениям и подробностям.
- «Нет» — негативное слово (само собой). Чтобы поддерживать позитивный тон, лучше использовать конструкции со словом «можешь».
- Простое «нет» может показаться излишне резким и вызвать ощущение стыда.

Решение проблемы

Третий этап — решение проблемы. Поддержите своего подростка в поиске наиболее подходящих и эффективных альтернатив или решений. На этом этапе вы с ребенком должны работать совместно, чтобы найти лучший вариант. Этот шаг полон надежды и совместного творчества, а иногда он может быть веселым и беззаботным. Решение проблемы дает вам шанс научиться мыслить нестандартно и найти способы реализовать намерения вашего подростка, не нарушая границ и семейных договоренностей.



Приём 1. Ты справишься

Подростки ничуть не хуже взрослых решают проблемы и придумывают новое. Правда в том, что, как бы нам ни хотелось броситься к ним с готовыми ответами, пользы от этого не будет. Главное для нас — показать, что мы знаем: подросток готов справиться самостоятельно. Например:

- Готов поспорить, ты докопаешься до сути.
- Я знаю, ты разберешься.
- У тебя уже есть план?
- Это непросто. Дай мне знать, если захочешь обсудить варианты.

Приём 2. Юмор

Чтобы найти способ добавить юмор в процесс решения проблемы, нужен креатив. Не в любой трудной ситуации это будет уместно. Кроме того, важно быть осторожным, чтобы шутки ни при каких условиях не высмеивали вашего ребенка и не обижали его. Зачастую выясняется, что этот прием открывает двери к настоящему решению. Юмор помогает расслабиться и взглянуть на вещи по-новому, и потому мы становимся способны творчески подойти к вопросу о том, что мы можем сделать, чтобы исправить положение.

Я буду стоять на голове, пока мы не придем к решению по этому поводу!

Что думаешь, может, нам переехать на необитаемый остров, чтобы больше не беспокоиться о работе, домашних заданиях, сообщениях, письмах на электронной почте и бла-бла-бла?..

Приём 3. Передышка

Скажите: «Я чувствую, что сбит с толку (обижен, слишком эмоционален, зашел в тупик или любое подходящее описание). Мне нужно слегка успокоиться, вернусь минут через двадцать». Медленно пройдите в другую комнату — лучше всего в ту, где можно закрыть дверь (аккуратно и тихо).

Используйте это время, чтобы глубоко выдохнуть и сосредоточиться с помощью любого приятного для вас способа. Отнеситесь к себе с пониманием и добротой, потренируйте этап сопереживания на себе самом, чтобы понять себя и принять.

Очень важно, чтобы перерыв не сопровождался с вашей стороны гневными словами вроде: «Рядом с тобой невыносимо находиться!» Вы не судите и не наказываете, а просто хотите взять передышку.

Важно показать, что эффективная коммуникация возможна, когда вы спокойны и вовлечены в процесс.

Ситуация: вы пытаетесь спросить ребенка о чем-то, и неожиданно он срывается на вас

Сопереживание: Пауза. Что ж, ладно... Тебя, наверное, что-то тревожит. Когда захочешь высказаться, я буду готова выслушать

Установка границ: Очень неприятно, когда с тобой так разговаривают. Мне это не нравится

Решение проблемы: Держи меня в курсе, если захочешь что-то обсудить. Мне бы очень хотелось узнать, в чем тут причина

Ситуация: ваш 12-летний подросток не выключает видеоигру после того, как вы сказали, что пришло время закругляться

Сопереживание: Не можешь оторваться, да? На каком сейчас уровне? А, здорово!

Установка границ: Надо выключать, потому что пора идти к твоей сестре на матч

Решение проблемы: Я знаю, что тебе не нравится, когда я кричу, чтобы ты закруглялся, потому что твои друзья это слышат. Я буду писать записку и показывать ее тебе. Только если это не сработает, придется мне самому выключать компьютер, хотя я это и не люблю

Что почитать?

- Никита Карпов «Чёртовы подростки», «Чёртовы скандалы», «Чёртова школа»
- Дима Зицер «О бессмысленности воспитания подростков»
- Анн-Клер Кляйндист «Давай договоримся»
- Эвелин Кроне «О чём он вообще думает?»
- Хизер Терджен, Джули Райт «Неспящие подростки»
- Патрисия И. Зурита Она «Трудный подросток. Конфликты и сильные эмоции»
- Сьюзен Поллак «Самосострадание для родителей»



Телефоны доверия

8-800-101-24-11 (ПН-ПТ с 9 до 17)

112 (круглосуточно)

Собина Валентина Дмитриевна,
педагог-психолог

ГБУ СО ЦППМСП «Ладодо»

г. Полевской, ул. Черёмушки, 24

+7 (34350) 5-77-87

г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8

+7 922 100-58-82

Сайт: centerlado.ru

YouTube канал

«Родительский университет 66»
[https://www.youtube.com/channel/UCrKxY5il
tKSZ7FyNy ANc8A](https://www.youtube.com/channel/UCrKxY5il tKSZ7FyNy ANc8A)

Портал «Наши дети»: nashi-deti66.ru

