

Тренировка коммуникационных навыков для построения эффективных детско- родительских отношений

(М.Е. Ядренников, Е.С. Игнатова)

Помогаем детям справиться со своими чувствами Упражнение 1

Пожалуйста, прочитайте каждое высказывание и кратко запишите, что, по вашему мнению, должны сказать родители, если они отрицают чувства своего ребенка:

1. Ребенок. Мне не нравится новорожденный.

Родители (отрицая это чувство) _____

2. Ребенок. Это был тупой день рожденья. (После того как вы из кожи вон вылезли, чтобы сделать этот день чудесным.)

Родители (отрицая это чувство) _____

3. Ребенок. Я больше не буду носить пластинку. Мне больно. Мне все равно, что стоматолог говорит! Родители {отрицая это чувство).

4. Ребенок. Меня так взбесило! Только из-за того, что я пришел на две минуты позже на физкультуру, учитель меня не ввел в команду.

Родители (отрицая это чувство) _____

Помогаем детям справиться со своими чувствами Упражнение 1. Возможные варианты ответов (для психолога)

«Это не так. Я знаю, что в глубине души ты на самом деле любишь своего братика/свою сестричку».

«О чем ты говоришь? У тебя был замечательный день рождения — мороженое, праздничный торт, воздушные шарики. Ладно, это последний праздник, который для тебя устраивали!»

«Твоя пластинка не может тебе причинять сильную боль. В конце концов, мы столько денег вложили в это, что ты будешь ее носить, нравится тебе это или нет!»

«У тебя нет права злиться на учителя. Это твоя ошибка. Не нужно было опаздывать».

Почему эти фразы приходят нам в голову легче всего? Что чувствуют дети, когда слышат их?

Помогаем детям справиться со своими чувствами Упражнение 2

Представьте, что вы на работе. Начальник просит сделать дополнительную работу для него. Он хочет, чтобы она была готова к концу дня.

Подразумевается, что вы должны немедленно за нее приняться, но из-за серии появившихся неотложных дел вы совершенно забыли про нее. Это такой сумасшедший день, что у вас едва найдется время пообедать.

Когда вы и некоторые сотрудники готовы уйти домой, начальник подходит к вам и просит отдать ему готовую часть работы. Вы быстро пытаетесь объяснить, как были загружены целый день.

Он прерывает вас. Громким злобным голосом он орет: «Меня не интересуют ваши оправдания! За что, черт возьми, вы думаете, я плачу вам, за то, что вы целый день сидите на заднице?» Как только вы открываете рот, чтобы что-то сказать, он говорит: «Хватит». И направляется к лифту.

Сотрудники делают вид, что ничего не слышали. Вы заканчиваете собирать свои вещи и покидаете офис. По дороге домой вы встречаете друга. Вы до сих пор настолько расстроены, что начинаете рассказывать ему о случившемся.

Ваш друг пытается «помочь» вам восьмью разными способами. Читая каждый ответ, настройтесь на немедленный спонтанный отклик и запишите его. (Нет правильных или неправильных реакций. Что бы вы ни чувствовали, это нормально для вас.)

Помогаем детям справиться со своими чувствами Упражнение 2

1. Отрицание чувств: «Нет никакой причины так расстраиваться. Глупо испытывать подобные чувства. Ты, наверное, просто устал и делаешь из мухи слона. Не может быть все так плохо, как ты описываешь. Давай, улыбнись... Ты такой милый, когда улыбаешься».

Ваша реакция: _____

2. Философский ответ: «Слушай, жизнь именно такая. Не всегда все происходит так, как мы этого хотим. Тебе надо научиться относиться к таким вещам спокойно. Ничто не идеально в этом мире».

Ваша реакция: _____

3. Совет: «Знаешь, что я думаю, тебе надо сделать? Завтра утром зайди к начальнику в кабинет и скажи: «Простите, я был не прав». Затем сядь и закончи ту часть работы, которую ты забыл сделать сегодня. Не отвлекайся на срочные дела. И если ты умный и хочешь оставить эту работу за собой, ты должен быть уверен, что ничего подобного больше не повторится».

Ваша реакция: _____

4. Вопросы: «Какие именно срочные дела привели к тому, что ты забыл об особом требовании начальника?

«Ты разве не понимал, что он рассердится, если ты сразу же не начнешь этим заниматься?»

«Это когда-нибудь раньше случалось?»

«Почему ты не последовал за ним, когда он покинул комнату, и не попытался объяснить все еще раз?»

Ваша реакция: _____

Помогаем детям справиться со своими чувствами Упражнение 2

5. Защита другого человека: «Я понимаю реакцию твоего начальника. У него и так, наверное, жуткий цейтнот. Тебе еще повезло, что он не раздражается чаще».

Ваша реакция: _____

6. Жалость: «Ой, бедняга. Это ужасно! Я тебе сочувствую, я сейчас просто заплачу».

Ваша реакция: _____

7. Попытка психоанализа: «Тебе не приходило в голову, что реальная причина того, почему ты расстроен, кроется в том, что твой начальник символизирует фигуру отца в твоей жизни? Будучи ребенком, ты, возможно, боялся доставить отцу неудовольствие, и, когда твой босс отругал тебя, к тебе вернулись твои ранние страхи вызвать неприятие. Это не так?»

Ваша реакция: _____

5. Сопереживание (попытка настроиться на чувства другого человека): «Да уж, это довольно неприятное переживание. Подвергнуться подобной резкой критике перед другими людьми, особенно после такой нагрузки, — это нелегко пережить!»

Ваша реакция: _____

Какая реакция мне больше всего нравится? Что чувствуют дети, когда слышат такие высказывания?

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ

1. Выслушайте его внимательно.
2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «ХМ...», «понятно»).
3. Назовите его чувства.
4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое в фантазии («Я хочу чипсы! – «Я вижу, как сильно ты их хочешь! Я бы очень хотела стать волшебницей, чтобы наколдовать тебе огромную пачку чипсов!»).

Помогаем детям справиться со своими чувствами

Упражнение 3

Ребенок говорит	Слово, которое описывает, что он может чувствовать	Используйте это слово во фразе, которая показывает, что вы понимаете чувство (не задавая вопросов и не давая советов)
ПРИМЕР: «Водитель автобуса накричал на меня, а все вокруг засмеялись».	Смущение	«Это, наверное, смутило тебя». Или: «Это звучит так, как будто ты очень смущен!»
1. «Я бы хотел ударить этого Майкла в нос!»		
2. «Всего лишь из-за дождя учительница сказала, что мы не поедem на экскурсию. Она тупая».		
3. «Мэри пригласила меня к себе на день рождения, но я не знаю...»		
4. «Я не знаю, почему учителя должны нагружать нас такими большими домашними заданиями на выходные!»		
5. «У нас сегодня были занятия по баскетболу, и я один раз не смог попасть мячом в корзину».		
6. «Дженни уезжает, а она моя лучшая подруга».		

Помогаем детям справиться со своими чувствами Упражнение 4 (выполняется в паре родителями)

Поочередное ролевое исполнение

Ситуация ребенка:

1. Врач сказал, что у тебя аллергия и тебе надо делать уколы каждую неделю, чтобы ты не чихал так часто. Иногда уколы очень болезненны, а иногда ты их почти не ощущаешь. Сегодня тебе сделали очень болезненный укол. После того как ты вышел из кабинета врача, тебе захотелось рассказать об этом родителям.

Твой «отец» или твоя «мать» ответят тебе двумя разными способами. Первый раз твои чувства будут отрицаться, но все равно постарайся, чтобы «отец» или «мать» поняли тебя. Когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом с партнером, с которым вы разыгрывали роли.

2. Ситуация та же самая, но теперь твой «отец» или «мать» ответит тебе по-другому. Опять, когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом.

Начните сцену с почесывания руки и фразы: «Врач почти убил меня этим

Помогаем детям справиться со своими чувствами Упражнение 4 (выполняется в

Ситуация родителя: **паре родителями)**

1. Вам нужно каждую неделю водить ребенка на противоаллергические уколы к врачу. Хотя вы знаете, что ваш сын или ваша дочь страшно боится уколов, вы также знаете, что довольно часто во время укола бывает больно всего несколько секунд. Сегодня после посещения врача ваш ребенок горько жалуется.

Проиграйте сцену дважды. Первый раз постарайтесь остановить жалобы ребенка, отрицая его или ее чувства. Когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом с партнером, с которым вы разыгрывали роли.

2. Та же самая сцена, только на этот раз вы будете действительно слушать. Ваши ответы покажут, что вы можете одновременно слушать и принимать любые чувства, которые выражает ваш ребенок. Когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом.

Помогаем детям справиться со своими чувствами Упражнение 4 (выполняется в паре родителями)

Фразы для родителя, отрицающего чувства

«Да ладно, это не может быть так больно».

«Ты делаешь из мухи слона».

«Твой брат никогда не жалуется, когда ему делают укол».

«Ты себя ведешь как ребенок».

«Ну, тебе лучше привыкнуть к этим уколам. В конце концов, тебе их будут делать каждую неделю».

Фразы для родителя, принимающего чувства:

«Кажется, тебе действительно было больно».

«Это должно быть болезненно».

«Да уж, плохо!»

«Похоже, такую боль можно только врагу пожелать».

«Нелегко терпеть эти уколы каждую неделю. Уверен, ты будешь очень рад, когда все это закончится».

Помогаем детям справиться со своими чувствами Упражнение 4 (выполняется в паре родителями)

Дополнительные вопросы:

Когда вы играли роль ребенка, на чьи чувства не обращаете внимания, вы ощущали, что вас это все больше и больше злит? Вы начали с того, что были расстроены уколом, а закончили тем, что рассердились на отца или мать?

Когда вы играли роль отца, который пытается остановить жалобы, вы ощущали, что вас все больше раздражает ваш «неразумный» ребенок?

Родитель, когда вы принимали чувства вашего ребенка, вы ощущали, как борьба уходит из ваших отношений? Вы ощущали, что оказали ребенку настоящую помощь?

Ребенок, когда ваши чувства принимали, вы чувствовали большее уважение к себе? Больше любви по отношению к отцу или матери? Было ли легче перенести боль, когда кто-то еще знал, как вам больно? Вы сможете снова перенести ее на следующей неделе?

Помогаем детям справиться со своими чувствами

Предупреждения

1. Дети обычно не одобряют, если кто-то повторяет их точные слова.
2. Есть дети, которые предпочитают вообще не разговаривать, если они расстроены. Для них достаточно присутствия мамы или папы.
3. Некоторые дети раздражаются, когда они выражают сильные эмоции, а ответ их родителей «правильный », но холодный.
4. Также не очень хорошо, когда родители отвечают с большей экспрессией, чем чувствует ребенок.
5. Детям не нравится, когда родители повторяют слова, которыми они сами себя называют (Когда ребенок говорит, что он тупой, уродливый или толстый, не стоит отвечать: «О, так, значит, ты думаешь, — ты тупой» или «Ты действительно чувствуешь себя уродливым»)

Помогаем детям справиться со своими чувствами Домашнее задание

По крайней мере раз в неделю в разговоре с ребенком принимайте его чувства. Внизу кратко впишите, о чем вы говорили, пока это еще свежо у вас в памяти.

Ребенок_____

Отец/мать_____

Ребенок_____

Отец/мать_____

Ребенок_____

Отец/мать_____

Ребенок_____

...

Учимся взаимодействовать

Упражнение 1

Вернитесь в свое прошлое и представьте, что вы ребенок, слушающий вашего родителя. Пусть смысл этих слов дойдет до вас. Что они заставляют вас чувствовать? Когда у вас появится ответ, запишите его. (Другой вариант выполнения этого упражнения — ваш партнер громко читает каждый пример, а вы слушаете с закрытыми глазами.)

1. **Осуждение и обвинение:** «Опять твои грязные отпечатки рук на двери! Почему ты постоянно делаешь это?.. Что с тобой происходит? Ты когда-нибудь можешь что-нибудь делать правильно?.. Сколько раз надо повторять, чтобы ты использовал дверную ручку? Проблема в том, что ты никогда не слушаешь».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

2. **Ругань:** «Температура ниже нуля, а ты надел легкую куртку! Каким надо быть глупым? Это действительно глупо». «Давай я тебе починю велосипед. Ты же знаешь, как плохо ты разбираешься в технике». «Посмотри, как ты ешь! Ты отвратителен». «Надо быть неряхой, чтобы такую грязь в комнате развести. Ты просто как животное».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

Учимся взаимодействовать

Упражнение 1

3. **Угрозы:** «Еще раз дотронешься до этой лампы, я тебя отшлепаю». «Если ты через минуту не выплюнешь эту жвачку, я открою тебе рот и сама вытащу ее». «Если я сосчитаю до трех и ты не оденешься, я уйду без тебя!».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

4. **Приказы:** «Я хочу, чтобы ты убрался в комнате прямо сейчас». «Помоги мне дотащить пакеты. Скорее!». «Ты все еще не вынесла мусорное ведро? Сделай это сейчас!.. Чего ты ждешь? Давай!».

Будучи ребенком, я бы почувствовал:

5. **Нотации и морализаторство:** «Ты думаешь, это было хорошо — выхватить у меня книгу? Я вижу, ты не вполне понимаешь, насколько важно иметь хорошие манеры. Тебе нужно понять, что если мы хотим, чтобы люди относились к нам вежливо, тогда мы в свою очередь сами должны вежливо к ним относиться. Ты не хотел бы, чтобы кто-нибудь отнял что-то у тебя, не правда ли? Тогда ты не должен отнимать у кого-то другого. Мы поступаем с людьми так, как хотели бы, чтобы они поступали с нами».

Учимся взаимодействовать

Упражнение 1

6. **Предупреждения:** «Смотри, обожжешься». «Осторожно, а то попадешь под машину!» «Не залезай сюда! Ты хочешь упасть?» «Надень свитер, или ты простудишься».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

7. **Мученические высказывания:** «Вы, оба, прекратите этот визг! До чего вы меня хотите довести? Хотите, чтобы я заболела? Чтобы меня инфаркт хватил?». «Подождите, пока у вас самих не появятся дети. Тогда вы узнаете, что такое раздражение». «Видите эти седые волосы? Все из-за вас. Вы меня в могилу сведете».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

8. **Сравнения:** «Почему ты не можешь быть таким, как твой брат? Он всегда делает свою работу раньше времени». «Лиза так хорошо ведет себя за столом. Ты никогда не застанешь ее за тем, что она ест руками». «Почему ты не одеваешься так, как Гарри? У него все время такие короткие опрятные волосы, рубашка заправлена в штаны. На него приятно смотреть».

Будучи ребенком, я бы

Учимся взаимодействовать

Упражнение 1

9. **Сарказм:** «Ты знал, что у тебя завтра тест, и оставил книгу в школе? Умно! Блестящая идея». «Ты решила надеть плед в горошек? Сегодня ты получишь много комплиментов». «Это домашняя работа, которую ты завтра понесешь в школу? Ну, может, твой учитель умеет читать по-китайски, я не умею».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

10. **Пророчества:** «Ты мне наврал о своих оценках, не так ли? Знаешь, что будет, когда ты вырастешь? Тебе никто не будет верить». «Продолжай быть эгоистом. Увидишь, никто никогда не захочет играть с тобой. У тебя не будет друзей». «Ты постоянно жалуешься. Ты ни разу даже не пыталась помочь себе сама. Я тебя вижу через десять лет — тебя будут мучить все те же проблемы, и ты будешь продолжать жаловаться».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

Если мы, будучи взрослыми, испытываем эти чувства только от чтения каких-то слов на странице, что настоящие дети должны ощущать?

Учимся взаимодействовать

Упражнение 1. Возможные варианты ответов (для психолога)

Осуждение и обвинение. «Дверь важнее, чем я», «Я солгу ей и скажу, что это был не я», «Я дурак», «Я морщусь», «Я хочу отругать ее», «Ты говоришь, что я никогда не слушаю, так я и не буду».

Ругань. «Она права, я глупый и не разбираюсь в технике», «Почему нельзя даже попробовать?», «Я ей устрою. В следующий раз я даже куртку не надену», «Терпеть ее не могу», «Ну, опять она за свое!»

Угрозы. «Потрогаю лампу, когда она отвернется», «Хочется плакать», «Мне страшно», «Оставь меня одного».

Приказы. «Попробуй заставь меня», «Я напуган», «Не хочу никуда идти», «Ненавижу его характер», «Что бы я ни сделала, хуже будет мне», «Как ты дотащила эти мерзкие пакеты?»

Нотации и морализаторство. «Болтай-болтай», «Кто-нибудь слушает ее?», «Я тупой», «Я никчемный», «Я хочу уйти», «Скучно, скучно, скучно».

Предупреждения. «Мир ужасный и опасный», «Как я смогу когда-нибудь делать это сама? Что бы я ни сделала, мне же будет хуже».

Мученические высказывания. «Чувствую себя виноватым», «Я боюсь, что это из-за меня она заболела», «Да кому до этого есть дело?»

Сравнения. «Она всех любит больше, чем меня», «Ненавижу Лизу», «Чувствую себя неудачником», «Гарри тоже ненавижу».

Сарказм. «Не люблю, когда надо мной смеются», «Она противная», «Меня унизили и смутили», «Зачем пытаться?», «Я ей отомщу», «Что бы я ни делал, у меня ничего не выйдет», «Во мне вскипает обида».

Пророчества. «Она права, я никогда ничего не добьюсь», «Мне тоже можно верить, я докажу, что он не прав», «Это бесполезно», «Сдаюсь», «Я обречена».

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

1. Описывайте, что вы видите, или описывайте проблему.
2. Предоставляйте информацию
3. Скажите одним словом.
4. Говорите о своих чувствах.
5. Пишите записки.



Учимся взаимодействовать

Упражнение 2

Вы заходите в спальню и видите, что ваш только что искупавшийся ребенок бросил мокрое полотенце вам на кровать.

А. Напишите обычную фразу, которую вы могли бы сказать ребенку и которая не помогла бы в этой ситуации.

Б. В той же ситуации покажите, как можно использовать перечисленные ниже навыки, чтобы добиться взаимодействия с ребенком.

1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему
2. Предоставляйте информацию
3. Скажите одним словом
4. Говорите о своих чувствах
5. Напишите записку

Учимся взаимодействовать

Упражнение 2. Возможные варианты ответов (для психолога)

1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему:
«Влажное полотенце лежит на кровати».
2. Предоставляйте информацию:
«Полотенце намочит мое одеяло».
3. Скажите одним словом.
«Полотенце!»
4. Опишите, что вы чувствуете.
«Я не люблю спать в мокрой постели».
5. Напишите записку (над вешалкой для полотенец):
«Пожалуйста, повесь меня обратно, чтобы я могло высохнуть.
Спасибо!
Твое полотенце»

Учимся взаимодействовать

Упражнение 3

Ситуация А. Вы хотите раскрыть упаковку и не можете найти ножницы. У вашего ребенка есть свои ножницы, но он постоянно берет ваши и не возвращает.

Бесполезное высказывание: _____

Умелая реакция: _____

Использованный навык: _____

Ситуация Б. Ваш ребенок оставляет свои кроссовки у кухонной двери.

Бесполезное высказывание: _____

Умелая реакция: _____

Использованный навык: _____

Учимся взаимодействовать

Упражнение 3

Ситуация В. Ваш ребенок только что повесил свой мокрый плащ в стенной шкаф.

Бесполезное высказывание: _____

Умелая реакция: _____

Использованный навык: _____

Ситуация Г. Вы обнаружили, что в последнее время ваш ребенок не чистит зубы.

Бесполезное
высказывание: _____

Умелая реакция: _____

Использованный навык: _____

Учимся взаимодействовать

Упражнение 4

Подумайте немного и запишите те навыки, которые вы, по вашему мнению, хотели бы попробовать на этой неделе.

Проблема	Навыки, которые я могу использовать

Учимся взаимодействовать

Примеры и предупреждения

1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему.

Описательный язык хорош тем, что он отменяет поиск виноватых и обвинение и всем помогает сосредоточиться на том, что нужно сделать.

«Молоко разлилось. Нужна губка».

«Банка разбилась. Нужен веник».

«Пижама порвалась. Нужна нитка с иголкой».

Предупреждение: можно так использовать этот навык, что он будет раздражать. Например, один отец рассказал нам, как он в холодный день оказался рядом с парадной дверью, в которую только что вошел его сын. Он сказал ему: «Дверь открыта». «Так почему ты ее не закроешь?» — парировал мальчик.

Учимся взаимодействовать

Примеры и предупреждения

2. Предоставляйте информацию.

Что хорошо в предоставлении информации, так это то, что вы в известной степени дарите ребенку подарок, который он может использовать всегда. Он до конца жизни будет знать, что «молоко скисает, если его не положить в холодильник», что «открытый порез должен содержаться в чистоте», что «фрукты надо мыть перед тем, как их есть», что «печенья становятся черствыми, если не закрывать коробку» и т.д.

Предупреждение. Воздержитесь от того, чтобы давать ребенку информацию, о которой он уже знает. Например, если вы скажете десятилетнему ребенку, что «молоко скисает, если его не держать в холодильнике», он может подумать, что либо вы считаете его глупым, либо язвите.

Учимся взаимодействовать

Примеры и предупреждения

3. Фраза из одного слова.

«Дверь»

«Посуда»

«Собака»

Ценность такого высказывания заключается в том факте, что вместо деспотического приказа мы даем ребенку возможность проявить свою собственную инициативу и понятливость. Когда он слышит, что вы говорите «Собака», он должен подумать «Что собака? А, точно, я еще не гулял с ней этим утром... Наверное, лучше сейчас ее вывести».

Предупреждение. Не используйте имя вашего ребенка в качестве фразы из одного слова. Когда ребенок много раз за день слышит неодобрительное «Сюзи», он начинает ассоциировать свое имя с недовольством.

Учимся взаимодействовать

Примеры и предупреждения

4. Опишите, что вы чувствуете.

«Это не самое лучшее время для меня читать твоё сочинение. Я напряжена и расстроена. После ужина я смогу уделить ему должное внимание».

«Желательно держаться от меня подальше какое-то время. Я чувствую раздражение, и это не имеет к тебе никакого отношения».

Предупреждение. Некоторые дети очень чувствительны к неодобрению родителей. Они с трудом переносят такие высказывания, как «Я очень злюсь на тебя» или «Я взбешен». В отместку они агрессивно ответят: «Ладно, тогда я тоже буду на тебя злиться!» Таким детям лучше выразить ваши ожидания. Например, вместо «Я злюсь на тебя за то, что ты таскал кошку за хвост» полезнее будет сказать: «Я надеюсь, что ты относишься к животным с добротой».

Учимся взаимодействовать

Примеры и предупреждения

5. Пишите записки.

«Дорогой Билли! Я не был на улице с самого утра. Дай мне возможность погулять.

Твой пес Гарри».

«Дорогая Сьюзен, кухню надо привести в порядок. Пожалуйста, сделай что-нибудь с:

- 1) книгами на плите,
- 2) ботинками на пороге,
- 3) курткой на полу,
- 4) крошками от печений на столе.

Заранее спасибо.

Мама».

«Объявление: Чтение книги намечено на 19.30. Приглашаются дети в пижамах и с почищенными зубами.

С любовью, мама и папа».

Учимся взаимодействовать

Домашнее задание

1. Одна бесполезная фраза, которую я не произнес на этой неделе (Иногда то, чего мы не говорим, может помочь не меньше, чем то, что мы говорим.):

Ситуация: _____

Я не сказал: _____

2. Два новых навыка, которые я использовал на этой неделе:

Ситуация 1: _____

Использованный навык: _____

Реакция ребенка: _____

Моя реакция: _____

Ситуация 2: _____

Использованный навык: _____

Реакция ребенка: _____

Моя реакция: _____

3. Записка, которую я написал: _____

Альтернатива наказанию

Упражнение 1

Ситуация 1.

Отец. Билли, ты взял мою пилу?

Билли. Нет.

Отец. Ты уверен?

Билли. Клянусь, я ее не трогал!

Отец. Тогда почему она лежала на улице, вся в ржавчине, рядом с самокатом, который вы с другом делаете?

Билли. Да, точно. Мы ее брали на прошлой неделе, потом пошел дождь, и мы вернулись в дом. Наверное, я забыл про нее.

Отец. Значит, ты соврал!

Билли. Я не врал, я действительно забыл.

Отец. Да, так же, как ты забыл про молоток на прошлой неделе и про отвертку две недели назад.

Билли. Черт, папа, я не имел этого в виду. Иногда я просто забываю.

Отец. Ну, может, это поможет тебе вспомнить.

У тебя больше не будет возможности снова воспользоваться моими инструментами. А за то, что ты вдобавок наврал мне, ты останешься дома, когда мы все пойдем в кино завтра!

Альтернатива наказанию

Упражнение 1

Ситуация 2.

Мать. «Перестаньте бегать туда-сюда по проходу... Я хочу, чтобы вы держались за мамину тележку, пока мы в магазине... Почему вы все хватаете? Я сказала: «Держитесь за тележку!» Положите обратно эти бананы... Нет, мы их не покупаем, у нас дома их полно... Перестаньте давить помидоры! Я вас предупреждаю, если вы не будете держаться за тележку, вы очень пожалеете... Убери отсюда руку! Я выберу мороженое... Вы опять бегаєте... Хотите упасть?

Все, хватит!! Вы знаете, что чуть не сбили с ног эту пожилую женщину? Я вас накажу. Вы не получите ни одной ложки мороженого, которое я купила на вечер. Может, это вас научит не вести себя как дикие животные!»

Вопросы:

1. Что побудило родителей в обеих сценах наказать своих детей?

Сцена 1 _____

Сцена 2 _____

2. Как вы думаете, что почувствовали дети, которых наказали?

Сцена 1 _____

Сцена 2 _____

Альтернатива наказанию

Условные правила родителей относительно наказания

«Если их не наказывать, им все сойдет с рук».

«Иногда я так расстроена, что не знаю, как еще поступить».

«Как мой ребенок поймет, что он поступил неправильно и что не надо так делать в следующий раз, если я не накажу его?»

«Я наказываю своего сына, потому что это единственное, что он понимает».

Попросив родителей вспомнить их собственные чувства, когда их наказывали, я получила следующие ответы:

«Я часто ненавидела свою мать. Я думала: «Она такая сволочь». А потом я чувствовала себя виноватой».

«Я обычно думал, что мой отец прав и я заслуживаю наказания».

«Я обычно представлял себе, что серьезно заболею и они расскаются, что так поступили со мной».

«Я помню, что думала: «Они такие подлые. Я им устрою. Я опять это сделаю, только в следующий раз меня не застанут».

«Если я перестану наказывать, не сделаю ли я детей хозяевами положения?»

«Я боюсь, что потеряю свой последний метод воспитания и стану беспомощным».

Альтернатива наказанию

- Ребенок, вместо того чтобы жалеть о совершенном поступке и думать, как загладить вину, будет думать, как в будущем избежать наказания или фантазировать себе картины мести.
- Другими словами, наказывая ребенка, мы на самом деле лишаем его очень важного внутреннего процесса, мы лишаем его возможности осознать свое плохое поведение.

АЛЬТЕРНАТИВА НАКАЗАНИЮ

1. Обратите внимание ребенка на то, как он может принести пользу.
2. Выразите сильное неодобрение (не делая нападок на характер).
3. Сформулируйте свои ожидания.
4. Покажите ребенку, как загладить вину.
5. Предоставьте ему выбор.
6. Предпримите действия.
7. Позвольте ребенку ощутить последствия его плохого поведения.

Альтернатива наказанию (выбор и действия)



Альтернатива наказанию

Памятка

Вместо наказания

1. Резко выразите свои чувства без нападок на характер.

«Я в ярости от того, что мою новую пилу оставили на улице ржаветь под дождем!»

2. Сформулируйте свои ожидания.

«Я рассчитываю на то, что после того, как у меня возьмут инструменты, мне их вернут».

3. Покажите ребенку, как загладить вину.

«Теперь пиле нужны маленькая стальная мочалка и тяжелая физическая работа».

Альтернатива наказанию

Памятка

4. Предоставьте ребенку выбор.

«Ты можешь брать мои инструменты и возвращать их. Ты можешь перестать использовать их. Тебе решать».

5. Предпримите действия.

Ребенок. Почему ящик с инструментами заперт?

Отец. Ты мне ответь — почему.

6. Решение проблемы.

«Что мы можем придумать, чтобы ты пользовался моими инструментами, если они тебе нужны, и чтобы я был уверен, что найду их на месте, когда они мне понадобятся?»

Альтернатива наказанию

Домашнее задание

1. На предстоящей неделе используйте альтернативу наказанию. Что вы использовали? Какова была реакция ребенка?
2. Подумайте о проблеме, которая возникает у вас дома постоянно и которую можно облегчить с помощью данного метода.
3. Найдите время, которое подойдет вам обоим, место, где вас никто не беспокоит, и решите проблему со своим ребенком.

Правильная похвала

Упражнение 1

Пожалуйста, прочитайте каждую ситуацию и напишите вашу реакцию на полученную похвалу.

Ситуация 1. К вам на обед заявляется нежданный гость. Вы готовите куриный суп-пюре из пакетика, добавляете туда остатки остававшейся у вас курицы и подаете вместе с рисом быстрого приготовления. Ваш гость говорит:

— Ты отличный повар!

Ваша внутренняя реакция: _____

Ситуация 2. Вы только что сняли свитер и джинсы и переоделись в новый костюм, чтобы пойти на важную встречу.

Ваша знакомая подходит к вам, оглядывает вас и говорит вам:

— Вы всегда так красиво одеваетесь!

Ваша внутренняя реакция: _____

Правильная похвала

Упражнение 1

Ситуация 3. Вы ходите на курсы. После оживленной дискуссии, в которой вы принимали участие, к вам подходит один из слушателей и говорит:

— У вас блестящий ум!

Ваша внутренняя
реакция:_____

Ситуация 4. Вы только начали учиться игре в теннис, но как бы вы ни старались, у вас все еще не получаются подачи. Мяч постоянно или попадает в сетку, или вылетает за пределы корта. Сегодня вы играли с новым партнером, и ваша первая подача попала туда, куда вы и хотели.

Ваш партнер вам говорит:

— О, отличная подача!

Ваша внутренняя
реакция:_____

Правильная похвала

Упражнение 1. Возможные варианты ответов

(для психолога)

Она может заставить вас сомневаться в том, кто хвалит. («Если она думает, что я хороший повар, она либо врет, либо понятия не имеет о вкусной еде».)

Похвала может привести к немедленному опровержению. («Всегда красиво одета! Вы бы видели меня час назад!»)

Похвала может предвещать неприятности. («Но как я буду выглядеть на следующем собрании?»)

Похвала может заставить вас сосредоточиться на своих недостатках. («Блестящий ум? Вы шутите? Я все еще не умею складывать цифры в столбик».)

Похвала может породить тревогу или помешать , вашей активности. («Я никогда больше не смогу так же ударить по мячу. Теперь я действительно переживаю».)

Похвала может также восприниматься как манипуляция. («Что этому человеку надо от меня?»)

Правильная похвала

Полезная похвала состоит из двух частей.

1. Взрослый с уважением описывает, что он видит или чувствует.
2. Ребенок, услышав описание, способен сам себя похвалить.

Правильная похвала

Упражнение 2

Читая каждую ситуацию, уделите время тому, чтобы представить мысленно, что именно сделал ваш ребенок. Затем в деталях опишите, что вы видите или ощущаете.

Ситуация 1. Ваш маленький ребенок только что первый раз сам оделся. Он стоит перед вами, надеясь, что вы заметите.

Обычная похвала: _____

Похвала, описывающая, что вы видите или чувствуете: _____

Что ребенок может сказать себе? _____

Ситуация 2. Вас пригласили на школьный спектакль, в котором играет ваш ребенок. Он или она играет роль короля, королевы или ведьмы (выберите сами). После представления ваш ребенок подбегает к вам и спрашивает: «Ну, как я сыграл?»

Обычная похвала: _____

Правильная похвала

Упражнение 2

Ситуация 3. Вы заметили, что ваш ребенок постепенно стал лучше учиться. На листочках с сочинением он стал делать поля. Он учит словарные слова. Прошлый доклад он подготовил даже на день раньше, чем нужно.

Обычная похвала: _____

Похвала, описывающая, что вы видите или чувствуете: _____

Что ребенок может сказать себе? _____

Ситуация 4. Вы заболели и несколько дней лежите в кровати. Ваша дочка нарисовала вам открытку с пожеланием скорейшего выздоровления, украсив ее шариками и сердечками. Она протягивает ее вам и ждет вашей реакции.

Правильная похвала

Упражнение 2. Возможные варианты ответов

(для психолога)

Оценочная похвала	Похвала, описывающая, что вы видите или чувствуете
«Ты хороший мальчик» «Ты великолепный актер» «Ты постепенно становишься отличником» «Ты такой вдумчивый»	«Я вижу, ты правильно надел рубашку, застегнул молнию на штанах, натянул сочетающиеся носки и застегнул пряжки на ботинках. Как много всего ты сделал!» «Ты была такой величественной королевой! Ты стояла такая высокая, прямая, а когда ты произнесла свой длинный монолог, твой голос было слышно во всех концах зрительного зала» «Мне кажется, в последние дни ты стал прикладывать дополнительные усилия к учебе. Я заметила, что у сочинений появились поля. Доклады ты стал делать раньше срока и придумал, как запоминать словарные слова самостоятельно» «Мне очень нравятся эти желтые шарики и красные сердечки. Они мне поднимают настроение. Я уже чувствую себя лучше, даже когда просто смотрю на них»

Правильная похвала

Еще один способ правильно похвалить - к обычному описанию мы добавляем одно-два слова, которые подводят итог похвальному поведению ребенка



Правильная похва

Упражнение 3

**Закончите предложение,
вставьте недостающее
слово или два.**

(Некоторые возможные
варианты выполнения этого
задания:

Рисунок 1.
«Решительности», «силы
воли» или
«самообладания».

Рисунок 2. «Гибким»,
«находчивым» или
«способным к адаптации».

Рисунок 3. «Дружба»,
«верность» или
«мужество».)



Правильная похвала

Памятка

Вместо оценки:

1. Опишите, что вы видите:

«Я вижу чистый пол, ровно застеленную кровать и книги, аккуратно выставленные в ряд на полке»

2. Опишите, что вы чувствуете:

«Так приятно входить в эту комнату!»

3. Подытожьте похвальное поведение ребенка каким-нибудь словом:

«Ты разобрал свои карандаши, мелки и ручки и разложил их по коробкам. Вот что я называю организацией!»

Правильная похвала Предупреждения

1. Убедитесь, что ваша похвала соответствует возрасту ребенка и его способностям. Когда совсем маленькому ребенку говорят: «Я вижу, ты сам чистишь зубы каждый день», он ощущает гордость за свое достижение. А если же вы говорите то же самое подростку, он может воспринять это как оскорбление.

2. Избегайте похвалы, которая намекает на слабости и неудачи в прошлом.

«Ну наконец-то ты сыграла это музыкальное произведение так, как надо!»

«Ты так хорошо выглядишь сегодня. Что ты сделала с собой?»

«Не думала, что ты пройдешь этот курс, но ты прошел!»

Всегда можно так сформулировать похвалу, чтобы выделить сегодняшнюю сильную сторону ребенка:

«Мне действительно нравится, как ты придерживаешься устойчивого равномерного ритма в этом музыкальном произведении».

«Приятно смотреть на тебя».

«Я знаю, что ты немало потрудился, чтобы пройти этот курс».

Правильная похвала

Предупреждения

3. Убедитесь, что ваш чрезмерный энтузиазм пересекается с желанием ребенка достичь чего-то самостоятельно.

Иногда постоянный родительский ажиотаж или глубокое удовольствие от занятий ребенка могут восприниматься как давление. Ребенок, который ежедневно слышит: «Ты такой одаренный пианист! Тебе надо играть в Карнеги-холл», может думать про себя: «Им это нужно больше, чем мне».

4. Приготовьтесь к повторению действия, когда вы описываете, что ребенок делает хорошо.

Если вы не хотите, чтобы он подул в свисток еще пять раз, тогда воздержитесь от того, чтобы говорить ему: «Ты, конечно, знаешь, как достичь с помощью этого свистка сильного шума!» Если вы не хотите, чтобы он залез на самый верх лесенки на детской площадке, не говорите ему: «Ты действительно знаешь, как использовать свои мышцы для лазанья». Нет никакого сомнения, похвала призывает к повторению и проявлению усилий. Это очень сильная вещь. Используйте ее избирательно.

Правильная похвала

Домашнее задание

Написать:

1. Качества, которые мне нравятся в моем ребенке: _____

2. То, что он совершил недавно, а я, хотя и оценил это, ничего не сказал: _____

3. Как я мог бы выразить свою положительную оценку, используя навыки описательной похвалы: _____