



Галина Момот

Как стать настоящим другом *для своего ребенка*



Галина С. Момот

Как стать настоящим другом для своего ребенка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6298712

Аннотация

«Как стать настоящим другом для своего ребенка» – бесценная книга практикующего психолога и педагога Галины Момот, необходимая для счастья каждой семьи, воспитывающей подрастающее поколение.

Вы хотите, чтобы из Вашего малыша вырос светлый и успешный человек, способный к искренним отношениям, открытый миру и людям? Мечтаете, чтобы он смог сказать уверенное «нет!» алкоголю, наркотикам и половой распущенности?

Тогда внимательно изучите эту книгу и постарайтесь воплотить в жизнь уникальные советы автора. Ведь чем крепче станет дружба между ребенком и Вами, тем сильнее он захочет воспринять мир Ваших ценностей, тем внимательнее прислушается к Вашим словам.

Рекомендации Галины Момот помогут наладить доверительные отношения с Вашим малышом, а если Ваш ребенок уже вырос, Вы сможете исправить былые ошибки в общении с ним.

Содержание

Об издании	5
Часть 1. Налаживаем отношения	6
Глава 1. С чего начать? Самый первый шаг	6
Глава 2. Составляем план действий	17
Глава 3. Что во главе угла?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Галина Момот

Как стать настоящим другом для своего ребенка

Об издании

Галина Момот

Как стать настоящим другом для своего ребенка



Электронная книга издана «Мультимедийным Издательством Стрельбицкого»
(TM Авалон-Альфа), г. Киев

С нашими изданиями электронных и аудиокниг Вы можете познакомиться на сайте
www.audio-book.com.ua

Желаем приятного чтения!

Пишите нам:

audio-book@ukr.net

dmytro.strelb@gmail.com

Часть 1. Налаживаем отношения

Глава 1. С чего начать? Самый первый шаг

Поздравляю Вас, что Вы отважились на серьёзный труд ради своих детей!!! Я имею в виду Ваше непреодолимое желание быть другом для своего ребенка. А это действительно серьёзный труд.

Итак, начнем.

Не надо быть семи пядей во лбу, чтобы убедиться: сейчас не лучшие времена для воспитания детей. ☺ Общественный климат не располагает к теплым семейным отношениям. На семью влияет множество внешних факторов, дома – неспокойно.

Очень часто на вопрос «Как стать другом для своего ребенка?» родители отвечают: «Ну, какой я друг? Я – родитель...» А по-моему, родители – всегда друзья для своих детей. Надо только вовремя это осознать.

Вспомните, кому из нас не хотелось в детстве, чтобы мама и папа понимали нас, не кричали попусту, вовремя давали нужный совет, утешали, когда нам плохо? Тот, кто сможет сказать, что у него были именно такие отношения с родите-

лями, смело может считать себя счастливым человеком.

И неважно, какого возраста ребенок. Маленький, которому 2 годика, или взрослый, которому 14, 18 или 30 лет. В любом возрасте человек чувствует, кто ему настоящий друг!

Давайте примерим на себя «форму» настоящего друга и посмотрим, где нужно «ушить», а где, наоборот, «прибавить», чтобы, как говорится «костюмчик сидел». ☺

Настоящий друг:

1. Имеет свой собственный взгляд на происходящее;
 2. Подтверждает свои слова делами и поступками;
 3. С радостью помогает ближним, если это в его силах;
 4. Не путает силу с добротой, проявляет то или другое в зависимости от обстоятельств;
 5. Живет по принципу «Буратино»: он знает, что создан на радость людям;
 6. Всегда действует по определенным правилам;
 7. Все неудачи воспринимает как ступеньки к успеху;
 8. Проявляет такую доброжелательность, такую последовательность, такую честность и строгость, которые позволяют ему (настоящему другу) стать образцом для подражания.
- Чувствуете, куда я клоню? Да, да!!!

Вы должны стать другом для своего ребенка, чтобы подготовить его к полноценной жизни в сложном, не всегда дружелюбном, не всегда здоровом мире.

Есть одна причина, по которой Вы обязаны стать другом для своего ребенка: он вырастет таким же, как вы. Вы хотите, чтобы Ваш ребенок смог сказать «нет» наркотикам, алкоголю, распущенному сексу, другим не очень полезным вещам, смотря телевизор и общаясь со сверстниками? Тогда постарайтесь стать для него другом, как бы мал (или велик) он сейчас не был. Чем большим другом Вы станете для ребенка, тем внимательнее он будет прислушиваться к Вам, тем сильнее захочет жить Вашими ценностями.

Если Вам не очень хочется со мной спорить ☺, едем дальше. Если у Вас с кончика языка готовы сорваться слова не совсем уместные для употребления в общественном месте, лучше сразу закройте книгу, потому что всегда лучше собирать, чем расточать.

Если вы серьезно решили достичь определенных успехов в воспитании детей, начните с себя. Каждый, кто рано или поздно становится отцом или матерью, когда-то был ребенком. Мы храним воспоминания о том времени. Какие-то из них приятны, какие-то болезненны, но все они по тем или иным причинам очень важны. Под их воздействием вы сформировались как личность. Теперь они будут влиять на ваших детей. Важно понять, как именно.

Важным и судьбоносным для ребенка событием может стать и сильный стресс: болезнь, развод или брак родителей, переезд, смена занятий, большое достижение или разочарование.

Давайте проанализируем некоторые события собственной жизни.

Упражнение 1. Важные события моей жизни

Вспомните и запишите важные события вашей жизни. Переберите ваши детские воспоминания и поразмышляйте, какое влияние они оказали на то, кем вы являетесь сейчас, и то, как вы воспитываете своих детей.

Важные события	События, которые повлияли на то, как вы теперь воспитываете детей

Иногда восприятие родителей отличается от восприятия детей. Поэтому не удивляйтесь, если то, что кажется важным вам, не имеет значения для вашего ребенка.

Каковы ваши убеждения и ценности?

Наши ценности формируются в раннем детстве под влиянием окружающих. Со временем они трансформируются, и так появляется наша собственная система ценностей, которая характеризует нас. Эти убеждения и ценности влияют на наши чувства, поведение и служат основами для формирования личности.

От ценностей зависят наши приоритеты и то, какие решения мы принимаем. С помощью системы ценностей мы определяем, что верно, а что нет. Она служит нам руководством в воспитании детей, и от нее зависит, какие ценности мы хотели бы привить нашим детям.

У людей, принадлежащих к разным культурам, ценности могут не совпадать. Но в основном они одни и те же: честность, преданность семье, уважение к окружающим.

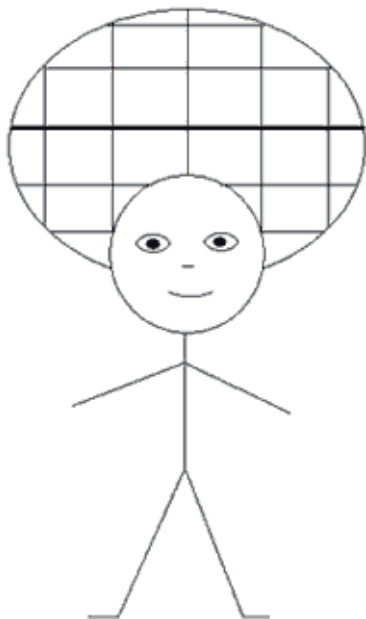
Упражнение 2. Собственная эпитафия

Необходимо ответить на один очень важный вопрос: за что вы хотите, чтобы вас помнили после смерти? Попробуйте написать собственную эпитафию. Подумайте, что вы оставите после себя? Составьте список ваших положительных качеств и поразмышляйте над ними.

(.....)

Каждый человек обладает своей собственной неповторимой картой этого мира. Какой-то правильной карты мира не

существует. Ни одна карта мира не может быть более «настоящей» или «истинной» чем любая другая.



Я не вижу жизнь такой, какая она есть.

Я вижу жизнь такой, какой я есть.

Упражнение 3. Основные личностные навыки и качества

Оцените по шкале от 1 до 10 ваш уровень владения тем или иным навыком или качеством. Поставьте галочку напротив вашей оценки.

[illegible]

Упражнение 4. Результат, построенный на ценностях

Что важно? Для кого важно? Почему? Как быть тем, кем вы хотите?

Когда мы связываем воедино понятия «КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ» и «ЦЕННОСТЬ», мы неизменно успешны. При выяснении истинных ценностей цель начинает приобретать смысл.

Чтобы выявить глубинные ценности, необходимо ответить на вопросы:

- Почему это важно?
- А если бы Вы уже достигли этого, то чтобы Вам это дало?
- Как бы это помогло вам?
- А если бы Вы уже достигли этого, то чтобы еще более важное Вам это дало? (Более ценное, более глубокое?)

Упражнение 5. Ценностный конечный результат

1. Подумайте о важной для вас задаче на этот месяц.
2. Ответьте на вопросы, чтобы выяснить, почему это важно:

- Почему эта цель так важна для вас?
- А если бы вы уже достигли этого, чтобы вам это дало?

– Чем достижение поможет вам?

– Что еще более ценное и более важное даст вам достижение этой цели?

– Что вы получите, если достигните своей цели?

– Что вы потеряете, если достигнете своей цели?

– Что вы получите, если не достигните своей цели?

– Что вы потеряете, если не достигнете своей цели?

3. Возвращайтесь к этой теме до тех пор, пока вы не осознаете важность какой-либо ценности.

Упражнение 6. Упражнение на результат

Перечислите на бумаге для себя от 3 до 5 трудных ситуаций, с которыми вы успешно справились. Затем на другом листе бумаги напишите от 3 до 5 ситуаций, с которыми вам не удалось так хорошо справиться.

1. Подумайте о трудной ситуации, с которой вам не удалось справиться.

2. Ответьте на вопросы:

– Знали ли вы тогда, чего хотели?

– Насколько четко вы представляли желаемый результат?

– Формулировали ли вы его в позитиве?

– Находилась ли проблема в пределах зоны вашего контроля?

1. Теперь подумайте о ситуации, с которой вам удалось справиться.

2. Задайте себе те же вопросы и ответьте на них.

Практические советы:

- Поговорите с детьми о ценностях.
- Спросите детей, что для них ценно в жизни.
- Спросите своих старших детей, какие ценности они хотели бы привить своим детям.

А мы с Вами продолжаем «примерять костюмчик настоящего друга». Посмотрите ещё раз внимательно на описание черт, которым мы с Вами очень хотим соответствовать. Будем до конца честны перед самими собой. Иначе нам никогда не исправить свои недостатки. И не будем забывать, что речь идет о будущем наших с Вами детей! А их будущее стоит наших усилий!

Ну, что почувствовали внутреннее желание сделать что-нибудь хорошее?! ☺ Я очень рада! Я прошу Вас: «Зафиксируйте в себе это ощущение и никогда с ним не расставайтесь!» В будущем оно Вам поможет не складывать крылья, когда кажется, что и сил никаких больше нет. Поверьте мне, они найдутся, обязательно найдутся. Ведь Вы уже сделали первый шаг вперед. Так не останавливайтесь на достигнутом, и Вас ждет успех!

Глава 2. Составляем план действий

Надеюсь, что Вы не побоялись «примерить» на себя формулу настоящего друга и выполнили все предложенные упражнения. Если же нет, уверяю Вас, у Вас ещё есть несколько попыток. Отбросьте сомнения и вперед! ☺

Бесспорным является тот факт, что качество жизни во взрослом возрасте определяется взаимоотношениями с родителями в детстве. Если Ваши слова и поступки показывают детям, что они не похожи на других, что Вы их любите такими, как они есть, то став взрослыми, они поймут, что личный успех, положение в обществе, красота и состояние не приносят настоящего счастья.

Чувствую, как у многих из Вас готов сорваться с губ вопрос: «Всё это хорошо и понятно, но где конкретные рекомендации и приемы»? Потерпите минуточку, будут рекомендации.

Но сначала я хочу задать Вам один вопрос. Что Вы делаете, когда хотите добиться поставленной цели? Правильно. Начинаете действовать. Но перед действиями, Вы в голове или на бумаге составляете план этих самых действий.

Когда любое дело выполнять несложно? Ответ очевиден. Когда это дело абсолютно понятно, поставлена цель, определен результат, осознаны препятствия, учтены внешние и внутренние ресурсы и составлен подробный план действий.

Планируем же мы отпуск, карьеру, бюджет... Так почему бы не сделать тоже самое в сфере воспитания детей. Мы ищем решения проблем, когда они уже возникли, не понимая, что воспитание детей требует тщательного планирования, осознания того, каким мы хотим видеть ребенка во взрослой жизни и что необходимо сделать для того, чтобы он стал таким.

А теперь, чтобы определиться с целями в воспитании детей, сделаем ещё несколько упражнений.

Упражнение 7. Определение цели

Ответьте на несколько вопросов.

Чего вы на самом деле хотите для своих детей? Ответив на этот вопрос, вы поймете, какие качества и стремления вы будете поощрять и развивать в своих детях. А именно от этого зависит, о чем вы будете с ними говорить, и как дети будут воспринимать самих себя.

(.....)

Какие качества, привычки, умения, модели поведения вы хотите развить в ваших детях? Ответы помогут вам определиться со стратегией достижения вашей цели.

(.....)

Очень важно сформулировать качества, которые вы хотели бы развить в своих детях. В этом и заключается главная цель: определиться с нужными чертами и затем подсказать,

помочь детям их проявить.

Если вы точно знаете, какими вы хотите видеть своих детей, возрастает вероятность того, что ваши мечты сбудутся.

Большинство родителей хотят для своих детей одного и того же, независимо от принадлежности к той или иной культуре. Вот этот список:

- ответственность и надежность,
- умение принимать решения,
- устойчивость к стрессу,
- умение не поддаваться соблазнам,
- удачливость,
- высокий интеллект,
- сострадательность,
- силы не пасовать перед трудностями,
- финансовая независимость,
- здоровье,
- стремление к получению знаний,
- уверенность в себе и чувство собственного достоинства,
- чувство справедливости,
- умение строить крепкие семейные отношения.

Очень важно иметь высокую самооценку. От того, что дети думают о собственных способностях, зависит, чего они добьются в жизни.

Прежде, чем мы перейдем к составлению плана действий, который несомненно поможет вам стать настоящим другом

для своего ребенка, хочу обратить ваше внимание вот на что.

Без сомнения вы можете сказать, какие качества вы приобрели в детстве и какие события оказали на вас огромное влияние. Также у вас появились привычки, как положительные, так и отрицательные. Все ваши убеждения, качества и привычки влияют на то, как вы общаетесь со своими детьми, и служат для них примером. Зная о своих недостатках, вы можете начать работать над ними.

Но надо сказать, что мы стремимся развивать здоровую самооценку, а этого нельзя достичь чрезмерной похвалой или уверением ребенка в его превосходстве над другими. Исследования показали, что здоровая самооценка формируется, когда ребенок испытывает чувство защищенности и безопасности, любит себя и ощущает свою важность для окружающих.

Люди чувствуют себя счастливее, когда удовлетворены их главные потребности. Теперь давайте обсудим, как помочь детям удовлетворить свои потребности в безопасности, осознании собственной уникальности, чувстве общности, наличии цели и материальной независимости.

Чувство защищенности

Чтобы удовлетворить потребность ребенка в чувстве защищенности, необходимо дарить ему как можно больше любви и уважения. Необходимо, чтобы его ожидания оправ-

дывались, и, чтобы у ребенка было ощущение, что он сам может управлять своей собственной жизнью.

Нужно, чтобы дети учились нести ответственность за свои поступки и были готовы к последствиям, к которым эти поступки могут привести. В таблице приведены качества, присущие тем детям, которым не хватает чувства защищенности, и тем, кто чувствует себя защищенным.

Качества

Дети, которым не хватает чувства защищенности	Дети, которые чувствуют себя защищенными
Нервозность	Ответственность
Недостаток мотивации	Уважительное отношение к окружающим
Чрезмерная застенчивость	Дисциплинированность
Недоверчивость	Вера в людей
Грубость и неучтивость	Готовность к рискам
Подверженность стрессам	Надежность
Нежелание рисковать	Спокойствие
Нерешительность	Устойчивость к стрессам
Пугливость	

Чувство собственной уникальности

Вторая потребность детей заключается в желании чувствовать себя уникальными. Поведение детей во многом за-

висит от того, как они себя воспринимают. Если у ребенка сложилось хорошее представление о самом себе, так называемый «я-образ», то он гораздо лучше налаживает отношения с окружающими, нежели ребенок, который не воспринимает себя как личность.

Качества

Дети, которые относятся к себе плохо	Дети, которые относятся к себе хорошо
Желание угодить	Заботливость
Плохое поведение	Умение сострадать
Отсутствие стремления к успеху	Гармония с собой
Болезненное восприятие	Умение владеть собой
Немотивированные приступы гнева	Уважение к окружающим
Требовательность к окружающим	Терпимость
Желание быть в центре внимания	Умение выражать собственные эмоции
Склонность ко лжи и мошенничеству	Уравновешенность
Неспособность гордиться собственной работой	Умение любить
	Гордость за себя

Чувство общности

Все мы хотим чувствовать поддержку окружающих, ощущать, что нас принимают такими, какие мы есть, что мы среди равных. Поэтому третья потребность детей заключается

в чувстве общности, принадлежности к группе людей.

Впервые она возникает, когда ребенок осознает, что он член семьи. Чтобы удовлетворить свою потребность быть частью общества, детям необходимо научиться себя вести, научиться дружить.

Качества

Дети, чувствующие себя изгоями	Дети, чувствующие себя полноправными членами общества
Мало друзей	Умение ладить с окружающими
Отсутствие общения со сверстниками	Умение слушать
Нетерпимость к окружающим	Способность не поддаваться соблазнам и негативному влиянию
Желание всегда и во всем быть первым	Умение делиться
Неумение делиться	Способность быть членом команды
Жестокость в обращении с животными	Склонность к лидерству
Подверженность негативному влиянию	Чувство собственной значимости
Дерзость и хулиганство	Широкий круг друзей
Вызывающее поведение и хвастовство	Желание помогать окружающим
Неумение говорить «нет»	
Желание произвести впечатление, порисоваться	

Наличие цели

Каждый человек хочет ощущать, что все, что он делает

в жизни, имеет смысл. Это четвертая потребность человека. Она возникает в детстве, когда дети видят, что их действия вызывают одобрение окружающих, а значит, важны и правильны. Осознание того, что всё делается с определенной целью, помогает детям понять, чего они хотят достичь и кем хотят стать. Также это играет роль в формировании системы ценностей.

Качества

Дети, не имеющие целей	Дети, имеющие цели
Отсутствие мотиваций	Любознательность
Безделье	Честность
Леность	Организованность
Нежелание учиться	Удовлетворение от того, что они делают
Увлечение наркотиками, алкоголем, необузданным сексом и другими зависимостями	Четкое представление о своем будущем
Неорганизованность	Духовность
Отсутствие амбиций	Умение отдаваться любимому делу
Узкий круг интересов	Умение рисковать

Чувство собственной компетентности

Пятая потребность человека заключается в желании преодолевать трудности и доказывать себе и окружающим свою

компетентность и состоятельность. А это невозможно без владения определенными знаниями и умениями, а также наличия опыта.

Качества

Дети, чувствующие себя некомпетентными	Дети, чувствующие себя компетентными
Неумение принимать решения	Ответственность
Неумение проигрывать	Умение принимать решения
Подавленность	Стойкость
Вера в счастливый случай и в черную полосу	Упорство
Зависимость от чужого мнения	Независимость
Неумение делать выводы	Позитивное отношение к жизни
Безвольность	Правильная самооценка
Привычка не доводить дело до конца	Уверенность в себе
	Вера в собственные возможности

Теперь вы понимаете, почему так важно, чтобы родители точно знали, какими качествами они хотели наделить своих детей. Ведь для того, чтобы эти качества развились, необходимо создать определенные условия.

Процесс развития нужных качеств в ваших детях опирается на знание, кто вы в действительности есть, как вы стали таким, что вы цените, и какие качества вы хотите развить в своих детях.

А вот теперь я хочу предложить Вам план из пяти пунк-

тов, который шаг за шагом поможет в осуществлении Вашей мечты, стать настоящим другом для своего ребенка.

В основе этого плана лежат пять человеческих потребностей: безопасность, осознание собственной уникальности, принадлежность к группе людей, наличие цели и возможность соревноваться.

Итак, **поэтапное руководство**, помогающее стать другом для своего ребенка:

- 1. Ровное, доброе отношение к ребенку.**
- 2. Любовь.**
- 3. Внимание.**
- 4. Воспитание чувства ответственности.**
- 5. Родительский авторитет.**

Догадываюсь, как некоторые из Вас рассуждают вслух: «Мы это и так знаем. Только вот отношения с детьми что-то не складываются». Возможно, Вы знаете, но не применяете на практике. Возможно, какие-то другие причины мешают Вам применять свои знания.

Каждый пункт нашего плана мы рассмотрим более подробно чуть ниже. А пока давайте возьмем на вооружение **ПРАВИЛО № 1:**

РЕБЕНКА НЕЛЬЗЯ:

- ОБМАНЫВАТЬ,**
- ИЗЛИШНЕ ОПЕКАТЬ,**
- ИГНОРИРОВАТЬ.**

СЛОВ НЕДОСТАТОЧНО, НУЖНЫ ДЕЛА.

Родителям детей старшего возраста хочу сказать: «Начинать никогда не поздно!» Главное – не бояться и верить в успех. Я знаю наверняка, что в Вас скрыт огромный потенциал возможностей и способностей. Не надо сидеть, сложа руки и надеяться, что всё как-нибудь само собой рассосётся. Не рассосется!!! Приложите усилия, и Вы увидите удивительные вещи. Вы откроете себя и своих детей заново! ☺

А я постараюсь Вам помочь своими знаниями и опытом в этом непростом, интересном и благодарном деле.

Глава 3. Что во главе угла?

Итак, мы с Вами выработали план. И на первое место в этом плане мы поставили ровное, доброе отношение к ребенку. В идеале – это проявление безусловной любви, когда дети знают: что бы они ни делали и ни говорили, сколько бы ошибок не совершили, папа и мама их все равно любят.

Пожалуй, это самый трудновыполнимый пункт нашего плана. Нам кажется, что мы уже достигли совершенства. Но стоит малышу или подростку чего-то не сделать или сделать ненадлежащим образом, не совсем уместно себя повести или сказать что-то неприличное, как мы тут же проявляем свое недовольство.

Происходит это по причине отсутствия взаимопонимания. Мы, взрослые, страшно любим всякие правила. Дети не подчиняются правилам, для них важно общение. Вы можете принудить детей «вести себя как надо», подталкивать их к правильным поступкам, но нет гарантии, что дети будут любить и слушаться Вас. Вы увидите их реакцию, внешне похожую на послушание, но в душе они затаят страх, недовольство и гнев.

Любой родитель мечтает пользоваться авторитетом у своего ребенка, оказывать на него влияние – только тогда он сможет считать, что выполнил свои обязанности.

В связи с этим я хочу поговорить о подходе к воспитанию,

в основе которого лежат хорошие отношения. Поначалу вы можете не воспринять этот подход всерьез.

– Хорошие отношения! Кругом одни проблемы: наркотики, СПИД, нежелание учиться и вообще что-то делать, а вы мне тут про хорошие отношения?! Если я не буду держать своего ребенка в ежовых рукавицах, то, как смогу уберечь его от всех напастей?

Вне всякого сомнения, толку от этого подхода не будет, если вы полагаете, что он сводится к тому, чтобы позволять ребенку всё время выходить сухим из воды.

Каким же образом вы сможете добиться влияния на ребенка с помощью хороших отношений?

И тут надо сразу усвоить два важных момента.

1. Любые действия, влекущие за собой сопротивление или отчужденность, уменьшают ваше влияние.
2. Действия, помогающие установить теплые и дружеские отношения, способствуют тому, что ребенок стремится взять от вас всё лучшее, что вы можете ему предложить.

И еще один важный момент. Вы – ролевая модель для своего ребенка.

Поэтому хорошие отношения помогают ему брать с вас пример и ослабляют сопротивление тому, что вы предлагаете. А поскольку предложить вы можете многое, то чем больше и доверительнее вы общаетесь, тем лучше.

Итак, вы можете оказывать влияние на своих детей, предоставляя им возможность быть похожими на вас.

Благодаря хорошим отношениям, вы получаете открытый доступ к своему ребенку. Если вы помешаны на контроле, то вы об этом будете только мечтать.

Поэтому сейчас вы стоите перед выбором: менять или не менять подход к воспитанию.

Схема такова: если с ребенком вас связывают хорошие отношения, то вы оказываете на него влияние, так как:

- 1) получаете о нем бесценную информацию;
- 2) он прислушивается к вашему мнению;
- 3) он хочет делать то, что важно для вас.

А теперь давайте посмотрим, какую пользу это может принести вам.

Как вызвать ребенка на откровенность

Очень часто многие родители игнорируют этот момент. А ведь это самый первый и самый важный шаг на пути к оказанию влияния. Если вы не знаете, что происходит в жизни ребенка, то вы похожи на водителя, который едет с выключенными фарами в полночь по неосвещенной дороге. Катастрофа обеспечена.

Поэтому так важны ПРАВДИВЫЕ ответы на ваши вопросы. Именно правдивые, а не правильные или желательные. Кстати, о степени правильности вашего подхода к воспитанию ребенка, будут свидетельствовать откровенные признания о том, что его пугает или тревожит, прогуливал ли он

уроки или пробовал курить.

Если на правду, какой бы она ни была, вы реагируете истериками, наказаниями, криками, критикой, придирками, нотациями, то любой ребенок в здравом уме незамедлительно сделает вывод, что ложь и молчание обходятся дешевле, чем искренние признания. В ответ он будет вас пичкать обнадеживающими, но ложными утверждениями.

А если вы не будете знать, что творится в жизни сына или дочери, то все ваши попытки повлиять на него закончатся безрезультатно. Вы просто не сможете понять с какой стороны к нему подойти.

НО. Как только вы отказываетесь от попыток контролировать ребенка, в ваших отношениях происходят удивительные перемены.

Так как ему больше не надо отбиваться от придинок, упреков и критики, он понимает, что вы не станете использовать против него услышанные признания. Ребенок знает, что может довериться вам. И тогда у вас появляется шанс узнать, что творится в его жизни.

Но если вы действительно заинтересованы в качественных отношениях (таких, когда люди прислушиваются друг к другу, а не тех, когда один другому указывает, что и как тот должен делать), то ваш ребенок не станет бояться быть откровенным с вами. Вы будете знать, что он чувствует и чем живет.

Давая возможность ребенку откровенно с вами говорить,

вы, по сути, заключаете своего рода сделку.

«Я не буду кричать, читать нотации и нравоучения, если ты мне кое-что расскажешь. Я постараюсь внимательно выслушать тебя и понять, что тебя беспокоит».

И чаще все дети принимают условия такой сделки, а родители выходят из нее победителями.

Умение слушать очень пригодится вам не один раз. Так что берите себе на заметку. С сегодняшнего дня слушаем осознанно. То есть начинаем включать мысль, прежде чем как-то отреагировать.

Итак, короткое резюме.

Что вы получите, если в основу своего фундамента в общении с ребенком положите **ХОРОШИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**.

Вы будете достоверно знать, что происходит в жизни ребенка. А информация, как известно, – это власть. Осознав, что вы небезразличны к его потребностям, ребенок начнет к вам лучше относиться. Он с большей готовностью постарается вас порадовать и будет принимать в расчет ваши потребности.

Естественно вам хочется, чтобы ваш ребенок быстрее стал более откровенным с вами.

Как это сделать поговорим дальше.

Ребенок, без сомнения, будет с вами откровенен, если вы перестанете его контролировать. Это произойдет не завтра и даже не в ближайшие дни. Но довольно скоро он убедить-

ся, что вам можно доверять, так как прежних печальных последствий не предвидится.

Как это ускорить?

Разъясните ребенку свою позицию. Скажите, что больше не будете держать его под контролем и хотите наладить с ним хорошие отношения, что означает возможность откровенно говорить друг с другом. Со своей стороны пообещайте внимательно его слушать.

Вашему ребенку будет намного проще с вами разговаривать, если вы просто перестанете строить догадки относительно того, что он хочет вам сказать. Многие родители уверены в том, что прекрасно понимают своих детей. Они демонстрируют эту уверенность, а это очень злит детей, особенно подростков и, они замыкаются в себе.

Для того чтобы избежать ложных предположений и получить достоверную информацию, задавайте вопросы. Только не нужно превращать разговор в допрос с пристрастием. Бесцеремонное и неуважительное требование ответов вновь возвращает вас к бессмысленной борьбе за контроль. Чтобы установить доверительные отношения, требуются время и терпение.

А как быть в тех случаях, когда ребенок отказывается отвечать на вежливый и искренний вопрос?

Несмотря на то, что это может вам показаться обыкновенной провокацией, это способ установить личную границу. И он будет вам очень признателен, если вы будете эту границу

уважать.

Некоторые родители воспринимают установление границ ребенком, как потерю контроля над ним, а иногда и как отдаление ребенка. Но для ребенка любая граница – это свидетельство его независимости и индивидуальности.

Каким бы невероятным ни казалось данное утверждение, оно, тем не менее, истинно: чем больше вы уважаете границы, устанавливаемые подростком, тем охотнее он откровенничает с вами.

Задавая вопросы, вы укрепляете свой авторитет и отношения одновременно. Вопросы – искренние, заинтересованные, не надоевшие ребенку – ломают стены отчуждения, а не возводят их.

И, конечно, такие вопросы приносят гораздо больше пользы, чем упреки, жалобы или приказы, к которым вы прибегаете от беспомощности.

Не прибегайте ко всяческим уловкам, задавая вопросы.

Вот несколько рекомендаций, чтобы с помощью вопросов возводить мосты, а не стены:

1) Если вы не понимаете, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, то спросите: «Для тебя имеет значение, что ты поступаешь именно таким образом?»

2) Если ребенок настаивает на том, чего вы не одобряете, спросите: «Почему для тебя это настолько важно?»

3) Если ребенок переживает нелегкий период и постоянно чем-то недоволен, спросите: «Чего ты действительно хо-

чешь?»

4) Если вы не можете объяснить мотивы поведения ребенка, спросите: «Как я должен(на) понимать твоё поведение?»

5) Если ребенок выглядит угрюмым, несчастным или удрученным, спросите: «Как я могу тебе помочь?»

Подобные вопросы гасят сопротивление и укрепляют взаимоотношения. Возможно, это не произойдет сразу, но процесс начнется незамедлительно. Главное – задавать вопросы искренне, а не с целью уличить, обвинить или изменить ребенка.

Что делать, чтобы ребенок вас слушал

Многие родители жалуются, что дети их не слушают. Но дети не слушают вас не потому, что они неполноценные, и не потому, что они ненавидят вас или по какой-то другой похожей причине. Они просто обладают сверхчувствительностью и улавливают малейшие попытки их контролировать.

Но в жизни происходит следующее: чем меньше желания слушать проявляет ребенок, тем напористее ведут себя родители, а в результате у ребенка вообще пропадает желание слушать их.

Чем меньше вы контролируете ребенка, тем охотнее он прислушивается к вашим словам.

Вы можете открыто выразить свое неодобрение тем или иным поведением ребенка, и он выслушает вас, потому что

будет уверен, что вы не станете заставлять его измениться.

Ведь именно так вы строите свои отношения с друзьями. Если друг уверен в вашей искренности, он выслушает вас, даже если вы взволнованны и говорите на повышенных тонах. Почему? Потому что он знает: вы не станете его контролировать. Следовательно, ему не нужно защищаться и спорить с вами.

У вас есть соблазн принять эти рекомендации за вседозволенность. Это не так. Речь идет о необходимости согласовывать свои потребности с потребностями ребенка. И пока вы не начнете прилагать усилия, чтобы наладить хорошие отношения с ребенком, он и пальцем не пошевелит, чтобы прийти к компромиссу.

Как добиться того, чтобы ребенок вас слушал?

Не пытайтесь принудить ребенка делать то, чего хотите вы. Попробуйте привлечь его внимание. Прикрепите к губам воображаемый антиконтрольный фильтр. Как только вам захочется что-то сказать, ЗАДУМАЙТЕСЬ не получите ли вы традиционный ответ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.