

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ»



Муниципальное казённое учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Корсаковского района Орловской области (ППМС-Центр)



Несмотря на то, что родители, несомненно, любят своего ребенка, зачастую возникает недопонимание между ними.

Но порой дети всё-таки ощущают, что их не любят. Так происходит потому, что ребёнку в общении с ним необходимы знаки внимания. Как вредная плохая пища отравляет организм, неправильное общение «отравляет» психику ребёнка, ставит под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии, конечно, и его судьбу.

Каждый человек испытывает важную психологическую потребность — потребность в любви, нужности, значимости для кого-то. Удовлетворение этой потребности особенно важно для развивающейся личности ребёнка. Она удовлетворяется, когда мы сообщаем ребёнку, что он нам дорог, для нас он очень важен, что он просто хороший человек. Об этом могут «говорить» различные слова, например: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Мне так приятно, когда ты со мной»... Такие послания передают ласковым взглядом, нежной улыбкой... прикосновениями.

Специалисты считают, что для хорошего развития, психологически благополучного состояния ребёнка ему необходимы не менее четырёх объятий в день.

Такие знаки питают ребёнка эмоционально, помогают развиваться физически и психологически. Если же ребёнок не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении и даже нервно-психические заболевания. У детей с возрастом формируется «комплекс неприятия».

Всё это характеризует основной принцип в отношениях с ребёнком — принцип **безусловного принятия**.

Безусловно принимать ребёнка — значит любить его не за то, что он красивый, умный способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть.

Если возникло недовольство действиями ребёнка, важно его выразить, соблюдая такие правила:

- Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом.

- Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они возникли, значит, для этого есть основания. Если мы не запрещаем чувств, это помогает ему понять, что мы его принимаем.

- Недовольство действиями ребёнка не должно быть систематическим, иначе оно перерастёт в неприятие его и ребёнок будет понимать, что его не любят, он плохой.

В построении эффективного общения помогает техника «активное слушание».

«Активное слушание»

Во всех ситуациях, когда ребёнку стыдно, больно, обидно ... необходимо, самое главное, дать ребёнку понять, что вы знаете о его переживаниях, что вы слышите его.

Для этого нужно в утвердительной форме назвать его чувства, переживания: «ты рассержен», «ты злишься», ты обижен» и т.д. Без вопросительных интонаций, так как при этом возникает ощущение недовольства, а при утвердительной интонации демонстрируется принятие, так ребёнок осознаёт, что его понимают.

Активно слушать ребёнка — значит возвращать ему то, что он поведал нам, при этом обозначив его чувства.

(Привычные ответы либо оставляют ребёнка в ситуации «один на один» со своими переживаниями, либо могут найти неконструктивный выход).

Правила активного слушания:

1. Контакт глаз. (Во время разговора смотреть ребёнку прямо в глаза)
2. Избегать ситуации, когда вы заняты. (Повернуты к ребёнку спиной).
3. О нашей заинтересованности говорит поза: мы повернуты к ребёнку, наши руки и ноги не скрещены, глаза говорят об интересе.
4. Не следует задавать вопросов. Говорить в утвердительной форме.
5. Очень важно держать паузу.
6. В ответе иногда полезно повторять, проговаривать то, о чём говорит ребёнок, повторять то, что с ним случилось и обязательно обозначить его чувства в утвердительной форме.