Автор: admin
02.04.2011 17:05 - Обновлено 02.11.2014 12:07

Как найти общий язык со своим ребенком?

«Как дела?» – этой дежурной фразой Вы встречаете старого друга, знакомого, своего ребенка, который пришел из школы. На нее Вы получаете дежурный ответ: «Нормально!» Он Вас удовлетворяет.

Вряд ли подобный диалог будет способствовать установлению доверительных отношений с этими людьми. Порой Вам и не хочется нагружать себя чужими проблемами. Но как быть, если проблема перестает быть чужой? Не упустили ли Вы время? Можно ли было предотвратить возникновение этой проблемы у ребенка?

Старые проверенные методы уже не помогут. Ребенку не 5 лет. В угол его не поставишь. Сладостей не лишишь. Некоторые родители предпочитают читать лекции провинившемуся ребенку. Но это лишь очередной способ убежать от проблемы. Вы никогда не сможете оказать помощь своему ребенку, если не увидите мир его глазами. Вспомните, когда Вы были в его возрасте. О чем Вы мечтали? Что хотели получить от родителей? Что Вас раздражало? Что волновало?

Теперь постарайтесь представить проблему с точки зрения Вашего ребенка. Выразите его потребности и заботы лучше, чем это сделает он сам. За Вашими плечами жизненный опыт.

Выявите ключевые вопросы, которые имеют отношение к возникшей проблеме. Определите, какие результаты удовлетворят Вас и Вашего ребенка. Для этого надо научиться понимать его, а не стремиться ответить. Он уже знает реакцию родителей на свою ошибку, свою неудачу. Но Вы хотите помочь ему, а не оттолкнуть от себя?

Воспользуйтесь техникой эмпатического слушания. Один из приемов – это повторение содержания. «Ты считаешь, что у тебя все нормально?» В этой фразе нет оценки, совета, поэтому на нее нельзя обидеться. Она поможет выявить проблему, которая возникла у ребенка. «Да, тройку по русскому получил».

Второй прием – это перефразирование содержание. Он предполагает, что Вы передаете высказывание ребенка своими словами, отражая его чувства. «Ты получил тройку и испытываешь разочарование от русского языка».

Разочарование – это чувство, а русский язык – это содержание. Перефразируя содержание и отражая чувства ребенка, Вы даете ему психологический кислород и создаете ситуацию, помогающую ребенку разобраться в своих чувствах и желаниях. Вы протягиваете ему руку помощи. Главное – искренне желать ему добра и не стремиться навязать свое решение его проблемы. Предоставьте ребенку самому найти решение в естественном для него темпе, беседуя с ним.

Лишь поняв ребенка, Вы можете быть понятым им. Вы можете высказать свою точку зрения, свое решение, приготовив убедительную аргументацию. Помните, что Ваша задача – помочь найти решение, а не прочитать очередную нотацию. Подбирайте слова, которые будут понятны ребенку.

Помогая ребенку найти собственное решение, Вы лучше узнаете его. Чем глубже Вы начнете понимать его, тем больше станете ценить и уважать. Умение эмпатического слушания предотвратит появление проблемы «отцов и детей». Оно может пригодиться и в бизнесе – для заключения договора, установления партнерских взаимоотношений. Техника эмпатического слушания позволяет находить решения, которые удовлетворят обе стороны.

Литература: Стивен Р. Кови, «7 навыков высокоэффективных людей».

Автор - **Ольга Терехина**
Источник