**«О родительской любви и способах эффективного общения»**

Мы рекомендуем посмотреть сайт: **«PSYLIFE»**

<https://psylife.org/53-kak-obschatsya-roditelyam-s-podrostkom.html>

По данной ссылке представлены видеофрагменты ситуаций для анализа родителями способов поведения в сложных ситуациях. Данные видеофрагментов можно использовать при отработки практических умений использования техники «Я-высказывание», «Активное слушание» в процессе самообразования и повышения своей педагогической компетентности.

**Памятка для родителей**

**«Как любить детей? О любви условной и безусловной»**

*Любите ли Вы своего ребёнка?* Вы правы, каждый родитель даст положительный ответ на этот вопрос.

А как мы любим, и тем более умеем ли любить, над этим как–то задумываться не приходится. Жизнь и наука доказали, что все беды у детей, а потому и у родителей объясняются ошибками родительского поведения, главная из которых – отсутствие **безусловной любви** и неумение хвалить и поддерживать своих детей, потому что самое главное для ребенка – чтобы его любили таким, какой он есть.

Нередко можно услышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой, то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь (драться, лениться, грубить, не начнешь (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)».

Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают **условно**, что его любят (или будут любить, «**только если**…». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка – и он укрепится в добре, накажешь – и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка – это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

***Что же такое условная и безусловная любовь?***

Безусловная любовь — это когда мы любим и полностью принимаем себя, это когда мы любим и принимаем близких и окружающих нас людей такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть. Не навязывайте им свои понятия о том, что надо говорить, как себя вести, как и что делать. В конечном итоге, все это показывает вам, каким бы вы хотели быть сами.

Условная любовь — это когда мы любим условно: «Если ты хорошо себя ведёшь, ты мне нравишься, я тебя люблю», «Если приносишь из школы пятёрки, я тебя люблю», «Если не обманываешь меня, я тебя люблю», «Если приносишь домой много денег, я тебя люблю», «Если не изменяешь мне, я тебя люблю» и т. д. То есть условная любовь — это когда мы ставим условия, когда мы любим за ч т о-т о.

Это, конечно, вовсе не означает, что нам всегда нравится поведение ребенка. Безусловная любовь — это когда вы любите ребенка даже тогда, когда поступки его вам не нравятся. Поведение нам может не нравится, но РЕБЕНКА МЫ ЛЮБИМ!!!

\* Самый чудесный подарок, который вы можете сделать своему ребенку, — это вселить в него абсолютную убежденность в том, что вы любите его всем сердцем, безоговорочно, независимо от того, что он делает, что с ним происходит. Мудрый родитель, **корректируя действия ребенка, всегда уточнит, что ему не нравится поведение ребенка, а не он сам**.

Проще сказать так: “***Я буду тебя всё равно любить, но твоё поведение я не одобряю***”

Это основа успешности воспитания. И ребенок должен чувствовать эту любовь, ее тепло. Чувствовать, так как чувствует тепло солнца.

**Как может проявляться родительская любовь?**

**1.Контакт глаз** Контакт глаз – это возможность проявить теплые чувства друг к другу. Младенцы, лишенные любящего взгляда матери чаще болеют, хуже развиваются. Потребность в контакте глаз дана человеку от рождения. В 6-8 недель глаза ребенка ищут чего-то, первая улыбка на лице младенца появляется в ответ на ваше лицо.

Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в том, чтобы с ними налаживали контакт на любом уровне, в том числе и контакт глаз. Ласковый взгляд. Прикосновение способны уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может отпечататься в сознании ребенка, чем сказанные слова. Даже если вы прибегаете к какому-либо наказанию, в ваших глазах должна быть любовь, а не злоба.

Если потребности в контакте глаз удовлетворены, то ребенок обаятелен, он не отворачивает голову сторону при контакте с людьми, с такими детьми хочется общаться.

**2. Физический контакт.** Физиологи советуют взрослым людям не менее 8-14 прикосновений друг к другу, А детям таких прикосновений должно быть намного больше.

Для многих живых существ физический контакт остается единственным способом выражения привязанности и заботы. У психологов есть понятие “тактильного голода”. Бывает он у детей, которых вполне достаточно кормят, но мало ласкают. Многие родители не понимают как важно для ребенка, когда его обнимают, прижимают к себе, тормошат, целуют или трясут тяжелой отцовской рукой за холку. На это способны только родители в минуты, когда их переполняет любовь, и они не в силах сдержать свой порыв. Но в наш стремительный век мы становимся все закаленнее и выдержаннее. Многие родители переносят и в дом привычку быть подчеркнуто сдержанными, научились подавлять желание прижаться к родной головке. Боязнь избаловать детей вытеснила родительскую ласку, а призывы относится к детям, как к равным, воспринимаются слишком буквально.

Не бойтесь, что заласканному ребенку будет в жизни трудно. Теплые, ласковые прикосновения смягчают душу ребенка и снимают напряжение. В каком возрасте потребность в физическом контакте особенно велика?

Ребенок любого возраста нуждается в физическом контакте со своими родителями. Мальчишкам - младшим школьникам крайне необходимы “телячьи” нежности. Эта потребность у мальчишек ничуть не менее выражена, чем у девчонок. Возня, борьба, похлопывание по плечу, потасовки, шутливые бои позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость, чувствовать мужскую поддержку отца и очень важно не пропустить такие моменты.

**3.** **Пристальное внимание** требует времени и проявляется в том, что вы готовы выслушать ребенка наедине, столько времени, сколько необходимо вашему ребенку.

Довольно часто возникают ситуации, когда ребенку необходимо пристальное внимание, но именно в эту минуту вы меньше всего расположены его слушать. Пристальное внимание предполагает возможность полностью сосредоточиться на ребенке, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы ваш ребенок не сомневался в вашей полной безоговорочной любви к нему. В такие моменты ребенок должен почувствовать, что он единственный в своем роде, что он особенный.

Типичная трудность современных родителей – недостаток времени, в том числе для проявления пристального внимания. Важно осознать, что является первостепенным в вашей жизни. Это может быть совместная игра, поход,

Если мы проявляем пристальное внимание уже к маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делится со взрослым своими переживаниями.

**4.Дисциплина.**В области воспитания детей дисциплина - это тренировка ума и характера ребенка, чтобы он стал самостоятельным, умеющим владеть собой, достойным и конструктивным членом общества. Достойный пример взрослых, моделирование ситуации, словесные и письменные инструкции, письменные просьбы, обучение, обеспечение ребенку самому возможности учиться и набираться различного жизненного опыта, в том числе и умения отдыхать, и все это под разумным и благожелательным руководством взрослых. Дисциплины неизмеримо легче добиться, когда ребенок чувствует, что его искренне и глубоко любят, принимают таким, какой он есть. Тогда ребенок может примириться с руководящей ролью родителей без враждебности. Если нет сильной, здоровой, основанной на искренней любви и привязанности связи с родителями, ребенок реагирует на требования родителей с гневом, враждебностью, негодованием, обидой. Он рассматривает каждую просьбу как навязанную ему повинность и активно учится сопротивляться.

**«Аутотренинг родительской любви» (**С.Л.Соловейчик)

* *«Мне послан ребенок; это дорогой мой гость; я благодарен ему за то, что он есть.*
* *Он так же призван к жизни, как и я, это нас объединяет – мы есть, мы живые люди.*
* *Он такой же, как и я, он человек, и не будущий человек, а сегодняшний, и поэтому он другой, как и все люди; я его принимаю, как всякого другого человека.*
* *Я принимаю ребенка… Я принимаю его, я охраняю его детство, я понимаю, терплю, принимаю, прощаю.*
* *Я не принимаю силу к нему, не угнетаю его своей силой, потому что я его люблю.*
* *Я люблю его, и я благодарен ему за то, что он есть, и за то, что я могу его любить, и тем самым я возвышаюсь в духе своем».*

**«О родительской любви и способах эффективного общения»**

**Памятка для родителей**

***«*Как можно поддержать ребенка»**

Поддержка – это процесс:

* в котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
* который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
* который помогает ребенку избежать ошибок;
* который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.

Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение ребенка, родителю придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддержать ребенка – значит верить в него. Вербально (словесно) и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности ребенка преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого он считает значимыми для себя. Родители могут научить ребенка справляться с различными задачами. Этого можно достичь, создав у ребенка установку: «Ты можешь сделать это».

Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки ребенка: навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества с братом, сестрой, со сверстниками. Эти методы приводят к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Подлинная поддержка ребенка взрослыми должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, его положительных сторон.

Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко объяснить ребенку: «Хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность».

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опираться на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком. Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжать дело или делать новые попытки достичь успеха.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Проводить больше времени с ребенком.
6. Вносить юмор во взаимоотношения с ребенком.
7. Уметь взаимодействовать с ребенком.
8. Позволять ребенку самому решать проблему там, где это возможно.
9. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
10. Принимать индивидуальность ребенка.
11. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
12. Демонстрировать оптимизм.

Поддерживать можно посредством:

* отдельных слов («красиво», «аккуратно», «вперед», «здорово», «продолжай» и т.д.);
* высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно, прогресс», «Зная тебя, я был уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Я рад, что ты пробовал сделать это, хотя все получилось не так, как ты ожидал» и т.п.);
* прикосновений (прикоснуться к плечу, дотронуться до руки, мягко приподнять подбородок ребенка, слегка обнять его);
* совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком, играть с ним, слушать его и т.д.);
* выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

**О родительских тактиках**

**На основе материалов книги**  **Касицина Н., Михайлова Н., Юсфин С. «ЧЕТЫРЕ ТАКТИКИ ПЕДАГОГИКИ ПОДДЕРЖКИ»**

У педагогической поддержки есть целостная стратегическая задача - помочь ребёнку стать хозяином своей жизни. Но в зависимости от конкретной решаемой задачи педподдержка рекомендует обращаться к принципиально различным способам взаимодействия с ребёнком, к нескольким *тактикам* - «защита», «помощь», «содействие» и «взаимодействие».

Кредо **тактики «защиты»** - ребёнок не должен оставаться жертвой обстоятельств. Задача педагога и родителя, использующего эту тактику - обеспечить такое пространство для взаимодействия с ребёнком где отсутствует угроза его достоинству, где нивелированы внешние обстоятельства блокирующие свободное проявление его активности. Только при условии, что ребёнок может быть свободен в своих проявлениях и не будет при этом тут же осужден и наказан или его действия не будут тут же пресечены, можно обеспечивать педагогическую поддержку ребёнка, используя другие тактики.

Кредо **тактики «помощи»** - ребёнок многое может сделать сам и быть при этом успешным, если будет активен в реализации своих намерений, нужно помочь ему убедиться в этом. Суметь разблокировать собственную активность ребёнка, привыкшего ориентироваться на авторитет, потерявшего веру в себя и самоуважение, страшащегося неудачи, задача не из легких, она требует терпения и мастерства педагога и родителя. Но дальнейшее взаимодействие в логике педподдержки состоится, только если ребёнок сам предпринимает активные действия для достижения своих целей.

Кредо **тактики «содействия»** - ребёнок всегда имеет объективную возможность выбирать и может стать субъектом выбора. Развитие способности совершать выбор своего, содействие ребёнку в преодолении страха перед неизвестным, раскрытие видения широкого диапазона возможностей таящегося в каждой ситуации - вот те задачи, которые ставит перед собой педагог, следуя этой тактике педподдержки.

Кредо **тактики «взаимодействия»** - договор - это испытание свободой и ответственностью и ребёнок может быть подготовлен к выстраиванию договорных отношений с другими людьми, он способен соблюдать договоренности, передоговариваться, нести ответственность за свои действия в рамках договора. Педагог и родитель через процедуры, связанные с договором, создает условия овладения ребёнком логикой поиска и установления границ своей свободы и ответственности. В этом и проявляется его «свободоспособность» - качество, которое О.С.Газман называл ключевым в построении себя как автора и хозяина своей судьбы.

Иногда при решении конкретной проблемной ситуации педагог и родитель использует одну из тактик. Иногда он сочетает несколько, следуя меняющейся ситуации, которая открывает новые задачи и возможности.