Общение в семье

(По книге «Ребенок + взрослый» А.С.Бикеевой)

Качество вашей семейной жизни и счастливость ваших детей зависят от качества внутрисемейных отношений, которые вы складываете ежедневно. И в зависимости от этих отношений ваша семейная жизнь может быть обычной или счастливой. Ведь общение в семье мы строим сами,а следовательно его можно построить таким, каким захотим.

Первые шаги к счастливому общению

- ✓ Устанавливаем позитивный и доброжелательный микроклимат в семье;
- ✓ Говорим спокойно;
- ✓ Называем друг друга ласковыми именами;
- ✓ Становимся терпимыми друг другу, позволяем другому человеку быть другим;
- ✓ Делаем все спокойно;
- ✓ Не рассказываем дома негативных новостей и историй;
- ✓ Уменьшаем количество замечаний друг другу;
- ✓ Добавляем в речь как можно больше вежливых слов;
- ✓ Не говорим дома о работе;
- ✓ Бережем настроение друг друга;
- ✓ Рассказываем друг другу забавные истории и шутки;
- ✓ Никого и ничего не критикуем и не судим.

Внимание, уважаемые думающие взрослые, маленькие изменения в вашем внутрисемейном общении могут привести к значительным позитивным переменам.

Возможные причины срыва коммуникации между родителями и детьми:

- *Плохие межличностные отношения между участниками общения в целом;*
- *Страх ребенка перед взрослым;*
- *Грубость родителей не только подавляет – не только подавляет общение, но и личность ребенка;*
- *Бесконечные приказы и команды;*
- *Предупреждения, предостережения о неприятностях;*

- *Угрозы в адрес ребенка;*
- *Манипулирование ребенком;*
- *Нескончаемый поток нотаций, нравоучений и морализирования;*
- *Навязчивые советы, настоятельные подсказки готовых решений;*
- *Сравнение детей с другими;*
- *Догадки, «чтение мыслей» на расстоянии, вольные интерпретации родителей;*
- *Подсмеивание, высмеивание с издевкой и обзыванием;*
- *Жесткий контроль со стороны взрослых, отслеживание каждого шага;*
- *Авторитарный стиль общения – подавление ребенка…..*

Вопросы для думающих родителей

- *Сколько минут я разговаривал сегодня со своим ребенком?*
- *Какие темы мы сегодня обсуждали со своим ребенком?*
- *За что я сегодня хвалил ребенка? Как его поддерживал и подбадривал?*
- *Сколько раз мы сегодня шутили, улыбались или смеялись?*

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

Просите, а не приказывайте.

Напоминайте, а не упрекайте.

Не припоминайте старые ошибки.

Иногда лучше не заметить, чем ругаться.

НЕ используете обобщений в разговоре с ребенком.

Следите за своей интонацией, с которой разговариваете с ребенком.

Не выясняйте отношений при посторонних.

Ловите ребенка на хорошем, а не на плохом.

Разговаривайте с ребенком о его успехах.

Создайте систему во всем и добейтесь единства требований всех взрослых в семье.

Не ищите виноватого, а ищите решение проблемы.

Отвечайте прямо на заданный вопрос. Не уходите от разговора.

Постоянно уделяйте своему ребенку внимание, будьте в курсе его дел.

Разговаривайте на темы, которые волнуют вашего ребенка.

Награждайте, поощряете, хвалите за конкретное дело. Уважайте своего ребенка, как личность.