

Дорогие родители!

Как печально, когда взрослые и дети не могут найти общего языка. Они ссорятся и страдают, обижаются и злятся, негодуют и изнемогают в бессилии. В такие моменты – и сама жизнь не в радость.

Почему же так трудно найти тропинку друг к другу? Почему нам кажется, что наши дети не слышат и не понимают нас? Или не хотят слышать и понимать?

Быть может, всё это происходит потому, что сами истоки нашего общения с младшими неискренни и тягостны? Быть может, мы – несмышленные дети – не знаем, как поступить, когда сталкиваемся с головоломками воспитания?

С чего начать, чтобы впоследствии общение с ребенком, с другим членом семьи приносило радость, удовлетворение и полноту жизни? Нужно, прежде всего, сделать самую малость – начать изменять себя. Лишь изменив себя, мы можем вместе с нашими детьми обрести ощущение счастья, единства и прочности семейного очага.

Готовы ли мы к этому? Достаточно ли пострадали, чтобы научиться уважать других людей и ценить себя?

Каждый человек в тот или иной момент жизни делает лучшее из того, на что он способен. Поверьте в это и делайте шаги навстречу вашему ребенку, вашему семейному благополучию. Удачи вам!

*Я хочу любить тебя,
но не держать тебя.
Я хочу ценить тебя
без рассуждений.
Я хочу присоединиться к тебе,
но не вторгаться в тебя.
Я хочу просить,
но не требовать.
Я хочу понять тебя,
но не упрекать.
Я хочу помочь тебе,
но не навязывать себя,
чтобы ты чувствовал
свою слабость.
Если мы оба будем
хотеть этого,
то мы сможем встретиться.*

В. Сатир

Буклет подготовлен на основе материала книги
В.Рахматшаевой «Грамматика общения»
(Школа для родителей) –
М., «Семья и школа», 1995.

*Департамент по труду и
социальной защите
Костромской области*



Программа «Моя семья»

*Специализированная
социальная служба
«Домашний
микрореабилитационный центр»*

**«Грамматика общения
родителей с детьми»**



Нерехта
2023г.

Ядро грамматики общения составляют правила.

Первое правило: *«Наша сила – в осознании».* Оно помогает понять, **что** происходит между нами и детьми, **как** и **почему** мы, сами того не желая, загоняем себя в угол и не знаем потом, как выбраться и что сказать ребенку.

Второе правило: *«Мир начинается с доверия».* Именно доверие – себе самому и другим людям – и есть тот волшебный ключ к ответственности, которой так не хватает сегодня нашим детям.

Третье правило: *«Твой выбор – лучшее, на что ты способен в данный момент».*

Рефлексия – осознание своих поступков и образа своего «Я», осознание того **что** происходит, **как** и **почему**.

Психологические законы:

- Отношение окружающих к нам – это отражение нашего собственного представления об их отношении.
- Сознание верит тому, что видит (слышит, чувствует), а затем видит (слышит и чувствует) то, чему верит.

Три грани человеческой активности:

- 1) физическая (движение, деятельность);
- 2) психическая (оптимизм, поиск выхода из трудных ситуаций);
- 3) социальная (конструктивное общение; самоуважение; умение доверять, приспосабливаться к людям и ситуации, **достигать целей**; владеть самозащитой).

Цель – образ конечного результата действия, дела, пути (мысленное представление финала).

Образ желаемого рождает веру в то, что это можно получить, если очень захотеть и приложить усилия.

*У каждого из нас есть возможность быть тем, кем мы хотим быть, надо только знать, **чего мы хотим**. Но очень многие люди не знают, чего они хотят, и поэтому они не могут разрабатывать цели, принимать решения и достигать успеха. Если нет цели сейчас, мы должны её найти.*

Правила продуктивного стиля общения:

- позиция взрослого – «рядом с ребенком»,
- активное участие самого ребенка в деятельности, организуемой взрослыми,
- участие ребенка в разработке ближних и дальних целей своей жизни,
- ответственность за свое саморазвитие и саморазрушение,
- забота о сохранении доброжелательных, теплых взаимоотношений.

Как помочь ребенку почувствовать себя принимаемым родителями:

- пассивное слушание родителей (тишина),
- реакция-признание, подтверждение (кивание головой, наклон вперед, улыбка, нахмуривание бровей и др.),
- безоценочные вопросы и утверждения («Ты хочешь поговорить об этом?», «Расскажи, мне это интересно...»),
- активное слушание: переформулирование того, что сказал ребенок («Если я правильно понял...», «Ты хочешь сказать, что...», «Таким образом...»).

Помните:

- Самую ненужную помощь оказывают те взрослые, которые бросаются на защиту детей от их собственных проблем и лишают их опыта ответственности и возможности иметь дело с последствиями своих решений.
- Секрет успеха любящих родителей в том, что они позволяют ребенку действовать самостоятельно в своем собственном пространстве.
- Если мы предоставляем обязанности ребенка через его права, должное обретает для него особую значимость (право мыть посуду, выносить из ведра и др.).