

«Формирование межличностных отношений в семье»

Межличностные отношения — это совокупность взаимодействий между людьми.

Как сформировать «правильные», «беспроблемные» межличностные отношения в семье?

1. Дайте понять вашему ребенку, что вы его принимаете таким, какой он есть. Старайтесь употреблять такие выражения как: "Ты самый любимый", "Я тебя люблю любого", "Какое счастье, что ты у нас есть".
2. Помните, что каждое ваше слово, мимика, жесты, интонация, громкость голоса несут ребенку сообщение о его самооценности. Стремитесь создать у вашего ребенка высокую самооценку, подкрепляя это словами: "Я радуюсь твоим успехам", "Ты очень многое можешь".
3. Обратите свое внимание на то, что родители, которые говорят одно, а делают другое, со временем испытывают на себе неуважение со стороны детей.
4. Прежде чем начать общаться с вашим ребенком, постарайтесь занять такое положение, чтобы видеть его глаза. В большинстве случаев вам придется садиться на корточки.
5. В общении с ребенком уделяйте большое внимание невербальному (неречевому) общению. Так, вместо того, чтобы категорически сказать слово "нельзя", попробуйте использовать едва заметный жест, взгляд или мимику. Сказать, ничего не говоря, - это величайшее искусство воспитания, которое свидетельствует об истинном и глубоком контакте между родителями и детьми. Старайтесь высказывать свое отношение к поведению ребенка без лишних объяснений и нравоучений.
6. Стремитесь проявлять полную заинтересованность к ребенку в процессе общения. Подчеркивайте это кивком, восклицанием. Слушая его, не отвлекайтесь. Сконцентрируйте на нем все внимание. Представляйте ему время для высказывания, не торопите его и не подчеркивайте своим внешним видом, что это уже вам неинтересно.
7. Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали. Помните, что многие из тех установок, которые они получают от вас, в дальнейшем определяет их поведение.
8. В общении с детьми помните, что ребенок имеет право голоса в решении какой-либо проблемы. Поэтому старайтесь советоваться с ним, а не принимайте решение только сами.
9. Соблюдайте принципы равенства и сотрудничества с детьми.

10. Не допускайте, чтобы ваш ребенок находился наедине со своими переживаниями. Найдите время и обратитесь к нему: "Я вижу, что тебя что-то беспокоит", " Я вижу, что тебя кто-то огорчил", " Расскажи мне, что с тобой".

11. Используйте разнообразные речевые формулы (прощания, приветствия, благодарности) в общении с детьми. Не забывайте утром поприветствовать ребенка, а вечером пожелать ему "спокойной ночи". Произносите слова с улыбкой, доброжелательным тоном и сопровождайте их тактильным прикосновением. Обязательно, хоть за маленькую услугу, оказанную ребенком, не забывайте поблагодарить его.

12. Старайтесь адекватно реагировать на поступки детей:

- постарайтесь понять ребенка и выяснить, что же явилось побудительным мотивом для его действий; попытайтесь вникнуть в его переживания;
- оценивайте не личность ребенка, а действие, которое он совершил. Например, ребенок разбил чашку и тут же можно услышать: "Ах ты негодяй, опять разбил чашку!" Наиболее уместным было бы такое выражение: "Сынок, ты разбил чашку. Ты не порезался? Принеси мне, пожалуйста, веник и совок, и мы вместе уберем осколки". А чтобы это не повторилось, этот инцидент можно использовать как обучение, сказав ребенку: "Я думаю, чашка разбилась потому, что ты ее неправильно держал";
- дайте понять ребенку, что независимо от поступка, вы к нему относитесь положительно;
- не сравнивайте ребенка с другими детьми.

13. Старайтесь не употреблять в речи такие фразы, которые надолго остаются в сознании ребенка: "Я сейчас занят (а):", "Сколько раз я тебе говорила!", "Вечно ты во все лезешь", "Что бы ты без меня делал".

14. Для того чтобы правильно организовать взаимоотношения с детьми в процессе общения, стремитесь преодолевать:

- барьер занятости (вы постоянно заняты работой, домашними делами);
- барьер взрослости (вы не чувствуете переживания ребенка, не понимаете его потребности);
- барьер "воспитательных традиций" (вы не учитываете изменившиеся ситуации воспитания и уровень развития ребенка, пытаетесь продублировать педагогические воздействия своих родителей);
- барьер "дидактизма" (вы постоянно пытаетесь поучать детей).

15. Совершенствуйте коммуникативные умения ваших детей:

- для развития умения внимательно слушать, не перебивать собеседника, напоминайте ему: "Сначала послушай, что говорят другие, а потом говори сам";

- если ребенок забывает говорить речевые этикетные формулы (приветствия, прощания, благодарности), то косвенно напомните ему об этом;
- для развития умения устанавливать контакт с собеседником предложите детям игровую ситуацию: "Давайте говорить друг другу комплименты";
- для развития умения общаться без слов предложите им игры "Через стекло", "Иностранец", "Расскажи стихи руками". Попробуйте 15 минут общаться при помощи мимики и жестов;
- для развития умения понимать настроение и чувства другого предложите ребенку понаблюдать за кем-либо из родственников. Предложите детям игры "На что похоже настроение?", "Нарисуй свой страх и победи его";
- для развития у детей чувства эмпатии (сопереживания) используйте сюжеты сказок. Попробуйте узнать у детей: сказка - это хорошо или плохо? Что хорошего в сказке? Есть ли хорошие герои? Назови. Есть ли плохие? Кто они? А почему они плохие? Что хорошего может произойти со сказочными героями? А что плохого? Старайтесь читать и всегда обсуждать сказки.

Предложите детям сочинить:

- а) сказка по-новому (за основу берется старая сказка, но героев можно наделять противоположными качествами);
- б) салат из сказок (соединяются несколько сказок в одну);
- в) продолжи сказку или придумай новый конец.

Прививая детям умения межличностного общения, необходимо одновременно совершенствовать эти же умения и у родителей.

