



Мать качает младенца в колыбели и поёт: «Я люблю тебя, мой малыш». Через несколько лет ребёнок шалит и капризничает, а мать повторяет: «Я люблю тебя, мой малыш». Сын вырос, выкрасил волосы в оранжевый цвет, начал курить, а мать по-прежнему ему твердит: «Я люблю тебя, сынок». И вот взрослый сын у постели умирающей матери, обливаясь слезами, шепчет: «Я люблю тебя мама. Только ты умела любить меня любым и всегда понимала. Как я буду жить без тебя, мама?»



Что нужно для того, что бы выстроить общение с ребенком в новом ключе?

В ситуации, когда итогом взаимодействия становится ссора (кричали, не разговариваете больше, обиделись и т.д), следует

Первый шаг – осознать собственные чувства, заставляющие вас срываться на крик. Чаще всего это гнев (злость) или страх. Мы начинаем злиться, когда ситуация выходит из под нашего контроля. «Я родитель! Я хочу, что бы все было по-моему!» «Я лучше знаю, что он должен делать!». Но важно понимать, что даже взрослый не всегда прав и действительно знает как лучше.

На данном этапе стоит остановиться и задать себе вопрос «Почему я решила, что должно быть так?» Возможно в данной ситуации есть еще варианты, кроме того, что я так хочу 😊

Если вы испытываете страх, алгоритм остается прежним:

Вы можете бояться:

- за здоровье ребенка;
- за безопасность ваших вещей;
- за последствия «неправильного» воспитания;
- того, что об этом подумают другие люди;
- куда-то опоздать, чего-то не успеть.

Вопрос в таком случае «ЧЕГО Я СЕЙЧАС БОЮСЬ, ОПАСАЮСЬ? Что страшного произошло в том, что случилось? Что страшного произойдет, если он сделает (не сделает) это?»

Исходим из того, что если бы применяемые методы работали, вы бы получили результат ради которого стараетесь. А значит, что бы получить новый результат, что-то сделать по-другому.

Итак, вы отследили свои чувства, осознали их.

Второй шаг – какие же мотивы поведения у ребенка?

Для того, чтобы понимать ребенка, следует встать на его место! С этого «холма» ситуация может выглядеть совсем иначе, чем с вашего. Посмотрите на мир его глазами. Вспомните, мы тоже были детьми, как вы себя ощущали и вели в детстве в подобной ситуации. Важно помнить, что ребенок в каждый момент времени делает самое лучшее из того, что он

может! И не стоит забывать что у взрослого перед ребенком всегда есть преимущество – взрослый имеет опыт и детский и взрослый, а ребенок только детский!

И нет, все это направлено не на то, что бы вас бесить или злить! Чаще всего это или потребность во внимании, самоутверждении (а значит, мне не дают возможности выразить себя) или при нарушении границ. И конечно злость и страх так же не чужды нашим детям. Третий шаг – мы осознаем стереотипность своего поведения в данной ситуации.



Мозг человека так устроен, что в аналогичных ситуациях мы действуем одинаково. В ситуации когда мы не знаем, что делать, наш мозг подбирает максимально привычный алгоритм действия, потому что в ответ на несколько раздражителей он выдает одни и те же чувства. Наш мозг слышит или видит что-то имеющее хоть 1% схожести с неприятной нам ситуацией и начинает бить тревогу: «Эй, вот оно, сейчас будет не так как нам хотелось бы», затем выдает эмоцию которую мы испытываем в таких ситуациях и все! 98% - это не осознанные решения, а стереотипы поведения.

Четвертый шаг - создать новый здоровый алгоритм поведения и сознательно его применять.

Для этого следует в ситуации когда ребенок что-то сделал/не сделал или сказал, мы осознаем чувство которое это действие вызывает у нас, а затем придумываем не менее, чем 3 способа как еще можно отреагировать в данном случае.

В итоге мы получаем новые способы реагирования, с каждым разом спектр их становится все шире, они закрепляются в памяти и в следующий раз нам нужно все меньше времени для обработки информации. Так же мыслительная деятельность помогает сместить вектор с эмоций, что как раз притормозит развитие эмоциональной реакции: мозг на самом деле не может думать и чувствовать одновременно.

Здоровый способ реагирования



5

Ниже представлена памятка, которую можно повесить на холодильник или видное место. Конечно можно сесть и в спокойной ситуации продумать варианты, НО лучше приучать себя к контролю эмоций сразу на «поле боя».

4 шага к общению с ребенком без крика

Для достижения нужного результата следует не только прочитать, но и следовать рекомендациям не менее 3-х месяцев.

ШАГ 1

Осознать собственные чувства, заставляющие вас кричать



ШАГ 2

Понять мотивы поведения ребенка



ШАГ 3

Осознать свой стереотип действий в этой ситуации



ШАГ 4

Создать новый ЗДОРОВЫЙ алгоритм и сознательно его применять



И главное помните:
никогда не поздно начать
мыслить по-новому!



Не давите опытом и авторитетом!

Стоп-слова: «Потому что я так сказал», «Я старше и лучше знаю».

Как лучше сказать: «Давай я тебе объясню, почему я думаю, что так будет лучше».

Признайте его право на собственное мнение

Стоп-слова: «Пока ты живёшь в моём доме, будешь делать как я решу».

Как лучше сказать: «Да, я тебя понимаю, давай сейчас рассмотрим мою точку зрения и вместе примем решение».

Эти фразы - пример, любой родитель сразу же сможет накидать парочку своих вариантов из этой же серии)))

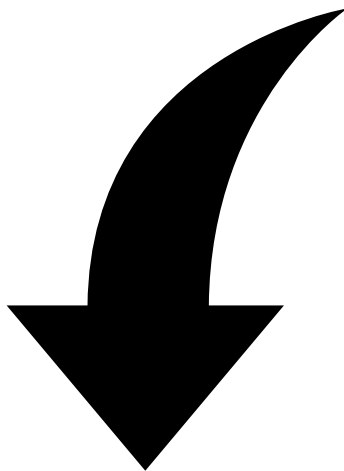
Стоит признать, что в действительности мы не очень умеем общаться друг с другом, так что бы это общение не переходило в конфликт.

Ребенок ведет себя каким-то образом и это поведение зачастую не соответствует нашим ожиданиям. Что тогда мы говорим:

- Ты опять сделала не то, что я тебя попросил...
- Ты не сделал то, о чем я тебе сказала...
- Ты никогда не помнишь, о чем мы договорились...
- Ты всегда поступаешь по-своему...

Все это относится к «Вы/Ты – сообщениям», такие сообщения носят обвинительный характер. Мозг человека к которому обращены эти сообщения считывает «угрозу» и его задача одна – защищаться. Вуаля - происходит конфликт! На помощь приходит техника «Я – сообщений».

«Я-сообщения» строятся по четырем правилам:



4 правила построения "Я-сообщения"

«Я-сообщения» могут не сразу стать частью вашей жизни. Требуется время, чтобы перестроиться с привычной стратегии поведения на новую. Тем не менее стоит продолжать прибегать к этой технике каждый раз, когда случаются конфликтные ситуации.



УПРАЖНЕНИЕ

Вспомните какую-либо ситуацию, в которой вы выражали претензию. Какие слова вы использовали? Каков был итог разговора? Удалось ли прийти к взаимопониманию или разгорелась ссора? Затем поразмышляйте: каким образом вы могли бы изменить в этой беседе «Ты-сообщения» на «Я-сообщения».

Возможно, будет затруднительно найти нужные формулировки, но попытайтесь найти варианты фраз, с помощью которых вы могли бы сообщить о своих переживаниях, не обвиняя при этом партнера. Представьте перед собой собеседника, войдите в роль и произнесите сформулированные «Я-сообщения» мягким, спокойным тоном. Проанализируйте собственные чувства. А затем попробуйте отработать навык в реальной жизни.

Чем больше ребенок будет слышать в свой адрес такого рода сообщения, тем быстрее он начнет использовать их сам. Все мы помним, что для наших детей являемся самым лучшим примером.

Пример: Примеры возможных переводов:

Ты-сообщение	Я-сообщение
Прекратите мельтешить перед глазами!	Мне очень трудно сосредоточиться, когда перед глазами происходит постоянное мелькание, я была бы очень рада, если бы вы поиграли рядом.
Выключи музыку, сколько можно говорить!	Музыка мешает мне работать, мне бы хотелось что в комнате была тишина пока я занята работой.
Сделай договор сейчас же	Когда я не получаю документы вовремя, я имею очень неприятные разговоры с клиентами.
Прекрати мне хамить!	Когда я слышу грубости в свой адрес, у меня вообще пропадает желание общаться и хочется уйти.
Убери за собой со стола!	Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда, меня бы порадовала чистота на столе после обеда.
Оденься теплее!	Я беспокоюсь за твое здоровье.
Ты все время меня перебиваешь!	Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Мне обидно и кажется, что со мной неинтересно разговаривать. Если у тебя есть вопрос — задай его. Возможно, если послушаешь меня до конца, то у тебя возникнет меньше вопросов.

Из-за тебя сегодня опоздал на работу, вечно ты со своими дурацкими разговорами, как будто нельзя было с вечера!	Сегодня опоздал на работу, было очень неприятно; хотелось бы решать важные вопросы с вечера.
Ты должна идти спать, потому что уже поздно.	Когда поздно ложишься спать, я переживаю, потому что утром ты будешь сонной и сложно будет просыпаться, мне бы очень хотелось, что бы начали отдыхать раньше.
Ты постоянно оставляешь дверь открытой».	Когда дверь открыта, я мерзну, потому что возникает сквозняк, ведь на улице холодно, мне бы очень хотелось, чтобы дверь была закрыта

Основные добавки для школьника:

1. Магний (хелатная форма, цитрамат магний, глицинат магния)
2. Витамины группы В (В-комплекс)
3. Омега -3 с преобладанием докозагексеновой кислоты/масло печени арктической трески
4. Витамин С
5. Витамин Д3с К2
6. При повышенных физнагрузках следует следить за усвоением белка.
7. К снижению зрения приводит дефицит витамина Е и А, докозагексеновой кислоты(ДГК), лютеина и зеаксантина.