Рекомендации для родителей

«СКАЗАВ ЭТО, ИСПРАВЬТЕСЬ»

Типичная фраза	Лучше сказать
«Ты должен хорошо учиться!»	«Я уверен, что ты можешь хорошо учиться.»
«Ты должен думать о будущем!»	«Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию думаешь выбрать?»
«Ты должен уважать старших!»	«Ты знаешь, уважение к старшим – это элемент общей культуры человека.»
«Ты должен слушаться учителей и родителей!»	«Конечно, ты можешь иметь свое собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться.»

Типичные способы общения родителей с детьми и их последствия

Способы общения	Влияние на развитие личности ребенка
Приказание, распоряжение - «Не трогай!», «Иди в комнату!»	неприятие, страх перед родительской властью, чувство бессилия или чувство сопротивления, злость, раздражение, противостояние
Предостережение, угроза – «Ты пожалеешь об этом!», «Не пойдешь – хуже будет!»	страх и покорность ребенка, отсутствие взаимоуважения; агрессивность и сопротивление (сделать и посмотреть, последует ли наказание)
Поучение, наставления, морализирование – «Тебе нужно…», «Ты должен …»	чувство вины (я плохой); чувство сопротивления, отстаивание своей позиции («Не заставишь меня!»), или повиновение, или игнорирование («Мне все равно»)
Осуждение, критика, упреки – «Ты плохо сделал …», «Мог бы и получше…»	чувство неадекватности, неполноценности, зависимости, возникает скрытность, замкнутость, чувство озлобленности, чувство ненависти
Постановка диагноза, навешивание ярлыков – «Ты бестолковый!», «Ты не сможешь …»	разрушительное воздействие – ребенок чувствует себя нелюбимым, нарушается самооценка, возникает реакция бумеранга («Сам такой!»)
Расследование, допросы - «Ты вымыл руки?», «Ты сделал уроки?»	ребенок чувствует недостаток доверия, подозрение или сомнение со стороны родителей, попытку родителей «загнать» его в тупик

Основы эффективного общения

Ситуация	Ты-сообщение	Я-сообщение
1. Мать моет посуду, сын (подросток) смотрит телевизор.	Ты все время на улице, а если и сидишь дома, то ничего не делаешь!	Я так нуждаюсь в твоей помощи, надеюсь, что у тебя сегодня найдется время.
2. Отец хочет почитать газету. Ребенок лезет к нему на колени.	Ты не должен мешать людям, когда они читают.	Я через минуту закончу, и мы с тобой поиграем.
3. Мать пылесосит, а ребенок вытаскивает вилку из розетки.	Ты - непослушный мальчишка! Озорник!	Я прошу тебя, подожди немного, я сейчас к тебе приду.
4. Ребенок приходит к столу с очень грязными руками и лицом.	Ты до сих пор так и не стал взрослым мальчиком. Так ведут себя только малыши.	Я думаю, что руки все-таки надо помыть.
5. Ребенок не хочет ложиться спать, шалит, бегает–прыгает.	Тебе давно пора ложиться спать! Ты уже должен спать.	Я забыла рассказать тебе сказку перед сном, пойдем скорее.