

Тренинг. Тема: «Родительская стратегия ненасильственного общения».

Любая стратегия – это концентрация на главном.

Как не конфликтовать и найти возможность не раздражаться?

Упражнение. Перестраиваем формулировки, ищем синонимы «не конфликтовать» «не раздражаться». Переформулируем запрос без частицы «НЕ».

Техники ненасильственного или партнерского общения – техники, которые помогают и у взрослых, и у детей снять напряжение, связанное с опасением, что мы можем не понравиться, нас могут отвергнуть, если проявить себя настоящим.

Цель техник партнёрского общения – наладить контакт с ребёнком, научить **видеть и понимать свой внутренний мир и внутренний мир близких людей.**

Это фундамент, на котором можно построить хорошие отношения, создать условия успешного преодоления кризисов, выхода из конфликтов и разногласия и разногласий без потерь.

Упражнение «+ и – конфликта». У слова конфликт достаточно позитивного, давайте разберём. Посередине листа напишите слово «конфликт» разделите лист пополам с прав «+», слева «-». Обсуждение

Что такое конфликт - столкновение интересов, где каждый вправе заявить о своей потребности, и получить её удовлетворение. Конфликты в жизни - перманентное состояние потому, что именно в конфликтных ситуациях происходит определение границ и их отстаивание. Почему же мы так боимся конфликтов? Что чаще всего происходит в конфликте? Обсуждение.

Точно, чаще всего вспыхивают эмоции, мы раздражаемся, злимся, ссоримся, обижаемся, ругаемся, плачем, обижаем наших близких, жёстко наказываем детей и даже дерёмся.

Давайте **разберёмся отчего это происходит.**

Это наша реакция на угрозу (мы не справляемся с ситуацией, чувствуем, что бессильны, беспомощны) – включается **рептильный мозг**. Цель достигается быстро – ребёнок перестаёт делать то, что делал, что нас пугало, раздражало и мы испытываем облегчение – включается **эмоциональный мозг**. Ещё мы так реагируем и поступаем потому, что мы думаем о будущем, хотим, чтобы ребёнок вырос приличным человеком – начинает работать **сознательный мозг, неокортекс**. Если мы чувствуем, что нас переполняют эмоции, а мы «теряем разум» (частая ситуация в конфликте), это значит, что у нас сейчас **активно работают нижние отделы мозга**. Наш ум «сужается», включается тоннельное мышление.

В момент, когда живому существу нужно выжить, спастись, организму некогда

думать и размышлять. Любое промедление в виде размышлений может иметь плачевный исход. Поскольку рептильный и эмоциональный мозг ответственны за выживание, то они включают рефлекторные программы, которое помогают очень быстро отреагировать на ситуацию. Нам хочется бороться, мы можем забыть, что любим своего ребёнка, и, что в нашей жизни с ним происходит много чего ещё хорошего. Наше сознание сужается до проблемной ситуации, до желания наказать, остановить ситуацию, которая нас ранит, не устраивает. Даже если мы раньше раскаивались и давали себе зарок никогда больше не кричать, не говорить обидных слов ребёнку, не братья за ремень, то в напряжённые моменты мы забываем о своих обещаниях. Почему?

Когда отключается неокортекс, включается рефлекторное поведение – своеобразный автопилот, поведение, которое натренировано ранее, то, к которому мы привыкли.

Может быть, так же с нами поступали в детстве. Да и в целом, в нашей культуре лояльность к наказаниям, в том числе физическим, заложена настолько глубоко, что в самые критические моменты она начинает влиять на выбор нашего поведения по отношению к ребёнку.

Хорошая новость заключается в том, что если у нас есть внутреннее желание общаться с ребёнком тепло и с любовью, то **мы можем научить свой мозг даже в конфликтных ситуациях не зависеть полностью от включаемых рефлексов борьбы и защиты.** Не зависеть от своего прошлого опыта, не зависеть от культурного давления. *Так же, как мы учим детей тому, что поведение можно и нужно выбирать, несмотря на возникающие эмоции, мы можем учить и себя.* Мы можем сознательно настроить свой собственный персональный автопилот, который будет приходить на помощь в напряжённых ситуациях. Мы можем собрать его из тех деталей, тех идей и стратегий, которые нам кажутся важными, интересными, соответствующими нашим ценностям. Это стратегия партнёрского общения и стратегия поддерживать себя в ресурсе, т.е. систематически заботиться о себе.

В сильных эмоциях нет ничего плохого, можно и важно переживать, а не подавлять. Это всё естественные процессы. Но иногда зашкаливающая эмоция грозит тем, что мы можем выбрать поведение, которое навредит нам или ребёнку.

Когда мы злимся на ребёнка и хотим выразить это поведением – «схватиться за ремень» или «обозвать ребёнка», важно уметь вовремя остановиться, чтобы не причинить эмоциональный или физический вред. Что делать?

Саморегуляция! Она подразумевает навыки управления своим состоянием и эмоциями, особенно гневом и злостью.

! Принимаем решение - вместо того чтобы сорваться настраиваем свой

автопилот для кризисных ситуаций, и начинаем помогать себе упражнениями по саморегуляции:

Немного отстраниться от ситуации.

– Отойти от источника переживаний. Например, если гнев затопил нас, и мы готовы применить физическое наказание, вместо этого делаем несколько шагов назад от ребёнка. Будет эффективнее, если мы сконцентрируемся на ощущениях в ступнях или будем считать эти шаги. Таким образом, мы справляемся с «тоннельным видением», мышлением, которое образуется в момент, когда мы злимся, и не даёт нам здраво рассуждать.

– Принять решение – «сейчас я переживаю это внутри себя, а реагировать буду позже», когда успокоюсь, когда вернёмся домой, когда усиливающие напряжение наблюдатели разойдутся и т.д.

– Сконцентрировать взгляд на любом предмете, представить, что это вы сейчас. Посмотреть на себя со стороны.

Признание своих переживаний. "Как я сейчас?"

В этот момент мы очень внимательны к себе, и таким образом проявляем недостающую в стрессе заботу.

– Обратит внимание на чувства и назвать их: «Мне сейчас грустно»; «Я злюсь»; «Я обижаюсь»; «Я радуюсь»; «Я стыжусь»; «Я боюсь»; и т.д. А также пробовать почувствовать смесь эмоций: «Сейчас я одновременно злюсь, стыжусь и люблю этого человека».

– Разрешить своим чувствам быть такими, какие они есть: «Я имею право чувствовать то, что чувствую сейчас. Какие бы эмоции у меня ни появлялись, я хороший человек и нет необходимости никому это доказывать».

Регуляция дыхания.

Дыхание – рефлекс, который мы можем контролировать сознательно. Этим нужно пользоваться.

– Вдох и длинный выдох, задержка дыхания после выдоха. Если мы хотим успокоиться, снизить накал переживаний, то мы делаем акцент на выдохе. Например, если мы вдыхаем 5 секунд, то растягиваем выдох до 10 и более секунд, после выдоха задерживаем дыхание ещё на 5-10 секунд. После этого делаем вдох. Дышим в таком режиме несколько минут, пока не почувствуем, что начинаем расслабляться. ***Напряжение спадает.***

Техники партнёрского общения.

1. Первое, что нужно транслировать ребёнку: «Нет плохих эмоций, нет плохих переживаний. Мы имеем право чувствовать». Именно в принятии своих чувств

лежит основа любви к себе, принятия себя. Пока мы отвергаем возникающие у нас эмоции, мы отвергаем часть себя и теряем опору на себя. Это, как если бы вместо двух ног мы признали существование только одной ноги и стояли бы только на ней. Если кто-то запрещает нам наши чувства, эмоции или хочет изменить их – мы чувствуем, что нас не принимают. В разрешении другому человеку чувствовать те эмоции, которые он проживает в данный момент – основа любви и принятия этого другого человека и своего ребёнка. Если мы запрещаем какое-то переживание ребёнку, – ему может казаться, что он плохой, что мы его отвергаем, не любим. Часто возникают напрасные опасения, что если мы будем позволять себе и другим чувствовать весь спектр эмоций, то это приведёт к тому, что мы будем постоянно нарушать границы друг друга, а ребёнок скатится к «плохому» поведению. Поэтому необходимо разделять: любую эмоцию – принимаем, разрешаем ей быть, а неприемлемое поведение корректируем. На самом деле эмоции «не спрашивают» нашего разрешения быть им или не быть. Они просто возникают, переживаются, развиваются, сменяются другими эмоциями. Любая эмоция может быть выражена, признана, обозначена с помощью внешней или внутренней речи. Эмоцию не обязательно выражать в «плохом» поведении. Она может выходить наружу в конструктиве. Признаём, разрешаем чувство, которое возникает, но запрещаем неприемлемое поведение.

Например, в обращении к ребёнку это может выглядеть так: «Да, ты злишься на меня, злиться на меня можно, но бить меня нельзя. Ты можешь сказать «я злюсь» или топтать ногами». Если мы общаемся с кем-то, мы всегда чувствуем, что с другим человеком что-то происходит. Важно понять, что мы сами, наш ребёнок, наш партнёр по общению – каждый человек имеет право на любое чувство. Эмоция прошивает и соединяет наше тело, наши мысли, наши глубинные переживания. Принимая какое-то одно переживание, мы одновременно принимаем целый пласт себя (психосоматика).

2. Второе, нужно учиться называть переживание словом. Если явление обозначено, то мы можем что-то с этим делать. Обучаем не только ребёнка, обязательно пробуем делать это сами. Когда мы чувствуем, что в нас поднимается буря эмоций, пытаемся назвать это словами. На примере злости: «Я злюсь»; «Я разрешаю себе злиться»; «Кажется, мне нужно позлиться подольше»; «Я злюсь и одновременно мне стыдно за свою злость»; «Я злюсь и это придаёт мне решительности»; «Я злюсь и чувствую себя какой-то неправильной от этого»; «Это приятная злость»; «Я чувствую, что пытаюсь избавиться от своей злости»; «Кажется, я злюсь от того, что меня не любят. Я хочу, чтобы меня любили» и т.д. Подбираем слова к тому, что происходит у нас внутри. Если слова попали «в яблочко», а значит, переживание было услышано нами, то мы почувствуем физическое

облегчение, почувствуем, что напряжение стало меньше. Не удивительно, ведь цель эмоций – донести до нас важную информацию. Если мы обратили на эмоции внимание, разрешили им быть, то их функция исполнена – наш организм расслабляется. Когда мы чувствуем, что мы злимся на ребёнка и хотим выразить это поведением – «схватиться за ремень» или «обозвать ребёнка», можно тренироваться проговаривать то, что с нами происходит: «Я злюсь»; «Я в ярости и хочу взяться за ремень»; **«Я в гневе и еле сдерживаюсь чтобы не обозвать ребёнка».** Можно вслух проговаривать чувство и одновременно то, что мы хотим предпринять для саморегуляции. В этом случае мы обучаем ребёнка своим примером. «Я злюсь, мне надо походить, прийти в себя»; «Я злюсь, пошла себя успокаивать»; «Я злюсь, вернёмся к разговору позже»; «Я в бешенстве, мне надо глубоко подышать». Говорим только о своих чувствах. Не обвиняем ребёнка. Скорее всего, что и он в этот момент в напряжении. Попытка вызвать чувство вины приводит лишь к ответному сопротивлению.

Ребёнку называем его чувства, объясняем, почему он это может чувствовать: «Ты злишься»; «Ты злишься, потому что я запретила смотреть мультфильм»; «Ты очень сильно хотел пойти по той тропинке, тебе обидно, что мы пошли в другую сторону»; «Ты очень хотел взять зайку с собой, но забыл. Тебе так грустно, что даже плакать хочется». **Даём разрешение на чувства и их выражение:** «Плакать можно»; «Ты очень злишься сейчас, злиться можно»; «Я бы тоже испугался, если бы за мной побежала собака». **Даём понимание того, что эмоция не равно поведение:** «Да, злиться на этого мальчика можно, но бить нельзя»; «Ты обижен, тебе очень хочется эту машинку, но забирать у мальчика её нельзя». **В первую очередь показываем своим примером и рассказываем, как можно выразить своё переживание:** «Когда ты разозлился, так и скажи «я злюсь»; «Нарисуй, как ты злишься на этого мальчика»; «Покажи голосом, как сильно ты злишься, порычи»; «Когда обидно, можно поплакать».

3. Третье. Активное слушание. Также его называют **помогающим слушанием.**

Мы хотим воспитывать и оберегать нашего ребёнка. Нам кажется, что это возможно, только если мы даём советы, говорим как правильно, критикуем, указываем на ошибки, поддерживаем похвалой, утешаем. Но есть ещё один важный способ – просто слушать. Когда мы слушаем, мы даём другому человеку проявиться более полно, а значит, даём сигнал, что принимаем его. Детям любого возраста необходимы такие сигналы от родителей.

Мы хотим, чтобы дети слышали нас. Как детям этому научиться? Только если они будут видеть наш пример и учиться вместе с нами. Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребёнку, что его переживание не важно, оно не принимается в

расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее. Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление. Необходимо различать, что внимание к переживаниям ребёнка это не то же самое, что «вытягивание» из ребенка информации о его переживаниях. Подростки могут очень резко отреагировать на такой подход. Кто любит, когда его «вычисляю»? За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта. Итак, в активном слушании мы поддерживаем беседу тем, что обозначаем чувства, повторяем некоторые фразы ребёнка или, своими словами повторяем смысл того, что хотел сказать нам ребёнок. Ничего страшного, если мы не угадали чувство или смысл, ошибки вполне допустимы. Тогда ребёнок просто поправит нас, а мы на самом деле увидим то, что есть в реальности.

4. Четвёртое. «Я-сообщение». В «Я-сообщении» мы говорим про себя. Здесь мы внимание уделяем НАШИМ чувствам, переживаниям, потребностям, а не чужим. Называем свои чувства и говорим о себе. Используем местоимение «Я», не должно использоваться местоимение «Ты». Никого не оцениваем отрицательно. Нейтрально говорим о том, ЧТО нас привело к этому чувству. Не КТО, а именно ЧТО. Далее, когда будем доносить до ребёнка свои пожелания или требования, мы будем требовать не того, чтобы ребёнок (кто) изменился, а будем настаивать на изменении поведения (чего). Претензия - в этих формулировках чувствуется, что мы не уделяли внимания себе и эмоции порядком накопились. Наше напряжение выплёскивается бесконтрольно. Вместо внимания в ответ на такие высказывания мы получаем сопротивление, гнев, страх, обиду ребёнка.

Пример: «Сколько раз повторять, чтобы ты прибирал свои вещи на место, а не разбрасывал их где попало!» «Замучил меня своим непослушанием!»

«Ты-сообщение» - эта формулировка вызывает больше напряжения у того, кто слышит упрёк в свою сторону. Ребёнок легче уходит в сопротивление, так и не услышав о наших чувствах.

Пример: «Я злюсь, когда вижу беспорядок в квартире, после того как я всё прибрала».

«Я-сообщение» - эта формулировка описывает то, что происходит с нами, в большей степени доносит до ребёнка наше состояние, вызывает меньше сопротивления, приглашает прислушаться к взрослому.

5. Пятое. Безоценочное описание ситуации. Когда что-то случается, у нас практически сразу вырывается выражение возмущения, обвинение. Ребёнок моментально реагирует на это сопротивлением. Чтобы снизить напряжение и вероятность сопротивления мы можем просто описать то, что видим. Такое нейтральное безоценочное

описание может являться приглашением к дальнейшему разговору на волнующую тему. Оно также даёт ребёнку посыл, что можно в данный момент безопасно общаться с вами по поводу критической ситуации.

Пример: «Я вижу в дневнике пять двоек подряд». (Пауза, ждём, что ребёнок ответит нам). Говорить лучше нейтральной утвердительной интонацией. Если в вашем голосе будет агрессия или обвинение, то ребёнок, несмотря на мягкую формулировку, всё равно начнёт себя защищать. **Наша пауза – это не выматывающее ожидание «ну что ты мне сейчас скажешь?»**, это момент, когда мы хотим услышать другого человека или дать ему **проявиться**. «Ты молчишь, когда я начинаю говорить на эту тему» (Пауза, ждём, что ребёнок ответит нам).

6. Шестое. Требования и просьбы. Не всякую нашу инструкцию ребёнок должен выполнять. Как и мы, не обязаны выполнять всё, что просят от нас наши дети и другие люди. Когда мы собираемся обратиться с просьбой к ребёнку, нам нужно понять – это действительно просьба, а значит, мы можем разрешить ребёнку не выполнять её, а требование – обязательно должно быть выполнено. Если требований будет ограниченное количество, то повышаются шансы, что они будут выполняться.

Формула требования или просьбы в ненасильственном партнерском общении:

- Безоценочное описание того, что вы видите;
- Ваши чувства;
- Обозначение того, чего именно вы хотели бы вместо того, что вы видите (слышите);
- Можно уточнить, почему именно, вам это важно.

Пример: «Когда прихожу с работы и вижу полную раковину посуды, я чувствую себя подавленной. Я хотела бы, чтобы посуда была вымыта до моего прихода. Мне очень важны уют и забота».

Упражнение. «Переформулируйте». Высказывание мамы - «Сколько раз повторять, чтобы с первого раза ты делал то, что я прошу! Достал меня своим непослушанием!»

Пример: «Я злюсь, когда мне необходимо сделать что-то быстро, но приходится повторять свою просьбу несколько раз. Я хотела бы, чтобы мои просьбы выполняли сразу. В такие моменты мне важна поддержка».

При выражении требований особенно важно помнить, о постоянстве и адекватности этих требований, а также использование и собственное исполнение данных требований и правил. Если вы демонстрируете эту модель более или менее постоянно, то ребёнок начинает регулировать своё поведение в соответствии с этими правилами.

О наказании. Что важно помнить о наказаниях?

1. Наказания могут дать кратковременный сиюминутный эффект, именно поэтому часто используются взрослыми.
2. В долгосрочной перспективе наказания всегда имеют побочные эффекты:
 - Поведение, за которое наказывали, может уйти, но возникнет новое, так как поведение – лишь верхний слой проблемы. Поведением ребёнок показывает, на что нам необходимо обратить внимание, на какую-то проблему в переживаниях. Необходимо решать проблему.
 - Происходит привычка к наказаниям. Мы наказываем всё сильнее, но это уже не помогает.
3. Наказание не учит новому желательному поведению, не объясняет ребёнку, как нужно делать, не тренирует его.
4. Наказание учит избегать наказания. Ребёнок учится лгать, скрывать, лишь бы не испытывать неприятностей. И даже если в его жизни происходит что-то, за что мы не стали бы наказывать, ребёнку всё равно кажется, что можем наказать – он будет скрывать от нас эту часть жизни.
5. Если мы используем физическое наказание или жёсткое эмоциональное давление, и, что интересно, гиперопеку (с точки зрения психологии это тоже подавление), то ребёнок рискует в дальнейшей жизни попадать в отношения, где к нему будет применяться насилие. А он даже не сможет понять, что с ним так поступать нельзя. Либо сам будет использовать подавление в отношениях.
6. Наказание в первую очередь включает отделы мозга, работающие на выживание. Даже если ребёнок любит нас, он всё равно будет сопротивляться наказанию, потому что это заложено природой. Либо будет подчиняться – «замри». Но в этом случае замирает и желание развиваться, замирают остальные чувства, желание искренне общаться с теми взрослыми, которые наказывают.

Что можно использовать вместо наказаний?

Этот метод научно обосновал французский просветитель Жан Жак Руссо. **Метод естественных последствий**, он основывается на личном опыте ребёнка, сталкивающегося с непосредственными результатами своих поступков. Так, в случае причинения какого-то ущерба, ребёнок обязан сам справиться с ситуацией (разлил – убрал, получил двойку – исправил, разорвал что-то – сам зашил и т.п.). Этот вид «наказания» помогает найти конструктивный выход из ситуации ущерба. Такое поведение ребенка лучше всего формируется в совместной деятельности со взрослым, демонстрирующим модели желательного поведения личным примером. «Наказание» естественными последствиями «дозировано» в зависимости от возраста ребенка и его компетентности.

Использование всех перечисленных техник – это стратегия. Не всегда эти техники помогают уладить разногласия здесь и сейчас. Но в целом они помогают сформировать комфортную эмоциональную атмосферу в доме.

Не всегда необходимо вспоминать формулы – а как же мне правильно сказать, как же мне построить фразу? Если мы разделяем идею этих техник – разрешить себе и другому чувствовать то, что чувствуется, увидеть другого и себя более целостными, настоящими. Тогда постепенно нужные слова и фразы начнут приходить сами.

Как реагировать на ссору, конфликт?

Упражнение «Кулачок». Работа в парах. Один зажимает кулак, другой должен этот кулак разжать. Работаем в обе стороны по минуте. Затем делимся впечатлениями, переживаниями, кому удалось разжать кулак, каким способом?

Вывод: если пытаться разжать кулак насильно, то партнёр увеличивает силу сопротивления. Может разжать, если больно или не хватает сил. Но это не приносит удовольствия от взаимодействия. Партнёр с большей вероятностью захочет сам раскрыть кулак, если его не разжимать насильно, а ласково гладить, говорить кулачку приятные слова. На любом из этапов, описанных ниже, могут помочь техники ненасильственного общения.

1. Попробовать предотвратить нарастание конфликта, если это возможно.

Это может сделать только взрослый. Потому что это у него развита рациональная часть мозга, которая может анализировать, планировать, думать о целях в будущем. У ребёнка эта способность развивается, когда он видит, как это делаем мы. По каким-то признакам мы можем уловить, что вероятность конфликта становится очень высокой. К себе мы можем применить методы саморегуляции в этот момент. Ребёнка мы можем отвлечь, сказать ласковое слово, обнять, активно послушать, попробовать совместно с ребёнком договориться о решении проблемы.

2. Если не удалось предотвратить конфликт, следить за безопасностью и не предпринимать никаких действий. Мы сами в этот момент можем быть переполнены эмоциями, как и ребёнок. Если мы идём на поводу у эмоций, то, по сути, мы становимся таким же ребёнком. Вспомните детей в песочнице. Могут ли два ребёнка-дошкольника эффективно решить конфликтную ситуацию без участия разумного взрослого? Нет.

Поэтому, никаких насильственных действий, никаких придуманных в этот момент угроз, слетающих с языка, пока наш «взрослый», не включился. Как можно больше тишины, как можно меньше речи. Это то, что мы можем сделать, пока бушуют эмоции. Иногда в момент конфликта мы угрожаем ребёнку конкретным наказанием. А потом,

остыв, понимаем, что нам самим выполнение обещанного доставит множество проблем. Нам важны отношения с нашим ребёнком. Регулируя свои переживания в момент конфликта, мы работаем над отношениями. Это может выражаться в том, что мы сделаем шаг назад в тот момент, когда искренне готовы сорваться. Или проговорим то, что чувствует ребёнок, и что чувствуем мы сами. Или сделаем глубокий и продолжительный вдох-выдох, если ребёнок цепляется и не отпускает нас. И обратимся к ребёнку первыми, чтобы восстановить контакт.

3. Восстановить связь с ребёнком, когда буря спала. Ребёнок, как и мы, пережил тяжёлый момент в своей жизни и нуждается в поддержке, в понимании, что его взрослые не отказались от него. Нужно первым подойти к ребёнку, потому что взрослый всё-таки главнее. Можно обнять, погладить, предложить что-то. Каждый родитель знает, как лучше обратиться к своему ребёнку после ссоры. То, что мы пожалели и приняли ребёнка в момент его «плохого» поведения, это не значит, что мы ему всё позволяем.

4. Когда все пришли в себя, необходимо выбрать время для «разбора полётов». Здесь выражаем свои пожелания, требования, говорим об ограничениях. Ищем решения. Обсуждаем последствия поведения. Иногда можно поговорить один на один с ребёнком, а иногда лучше, чтобы это был семейный совет.

Обычно мы проявляем много искренних эмоций и массу внимания к ребёнку, когда он «что-то натворил», и забываем о ребёнке, когда он ведёт себя хорошо. **Необходимо поддерживать ребёнка, устанавливая с ним контакт и в те моменты, когда всё хорошо.** Мы не задумываемся над этим, но это важный способ поддержки хорошего поведения. Одним из способов поддерживающего контакта с ребёнком может быть формирование семейных правил общения, традиций и ритуалов.

Что еще воспитывает ребенка? Традиции и ритуалы:

«Взгляд – улыбка – кивок».

Ритуал привязанности. Он очень простой и потому очень эффективный. Взгляд – вы замечаете ребёнка, смотрите на него доброжелательно, приглашаете его к сближению. Улыбаетесь – ребёнок тоже может улыбнуться в ответ. Говорите что-то, на что он может ответить «да». «Играешь?!». Вспомните, каким взглядом вы смотрите на ребёнка? Что в этом взгляде читается? Приглашает ли ваш взгляд быть его частью вашей жизни? Или это чаще взгляд контролёра? Этот ритуал вызывает так много тёплых эмоций, что мы постепенно втягиваемся.

«Строим мостики».

Ещё один ритуал привязанности, который даёт ребёнку ощущение стабильности, нужности, безопасности. Например, если предстоит любая разлука, даже ненадолго. Идёт

ребёнок в магазин на 30 минут, мы говорим, что будем ждать. Перед сном, когда ребёнок засыпает: «Спокойной ночи, до утра». Когда идёт в школу: «Встретимся вечером». Если подросток непонятно куда пошёл, и непонятно чем он там будет заниматься, или вы опасаетесь, что он опять уйдёт из дома, можно сказать: «У тебя есть дом, что бы ни случилось, мы тебя ждём». То есть, бросаем мостик от точки, где расстаёмся, до точки, где встретимся снова.

Если поссорились, поругались, ребёнку, да и нам иногда, кажется, что отношения разрушены навсегда, больше никто никого никогда не полюбит. **Поскольку мы взрослые и лучше разбираемся в отношениях, мы идём мириться первыми. Не игнорируем ребёнка. Не мучаем молчанием. Не манипулируем тем, что ребёнок нуждается в нас. Всегда даём понять, что отношения восстанавливаются. «Злюсь я иногда, а люблю я тебя постоянно». Гнев – это интенсивная, но проходящая эмоция. А любовь – это сложное устойчивое чувство.**

Замечаем положительные мелочи.

Мы знаем, что любим своего ребёнка. Нам кажется, что и он знает об этом твёрдо и постоянно чувствует нашу любовь.

На самом деле любой день большинства детей состоит из постоянных инструкций, приказов, критики, указания на ошибки, советов как было бы делать лучше, чтения морали и т.п. Мы делаем это из лучших побуждений, поэтому даже не замечаем, насколько трудно почувствовать во всех этих наших проявлениях родительскую любовь. **Поэтому очень хорошая традиция замечать положительные мелочи:** «Мне нравится общаться с тобой»; «Так здорово, что ты умеешь радоваться»; «На тебе любая одежда выглядит классно»; «Ты умеешь быть увлечённым»; «Ты сам придумываешь сюжеты для своей игры!»; «Люблю слушать, как ты рассуждаешь». **Даже если нам кажется, что всё очень плохо, обращаем внимание на каплю того, что было хорошо. Хорошее приходит понемногу, разрастается из маленького:** «Сегодня ты намного быстрее перестал драться»; «Посмотри, как красиво получилось написать эту линию у буквы». Иногда ребёнок может злиться на то, что его хорошее поведение замечают. Ему может казаться, что его уличили в том, что он «сдался». **Некоторые подростки рассказывают о том, что такая похвала как будто лишает их взрослости. Если знаете такую особенность за своим ребёнком, всё равно замечайте эти мелочи, просто не проговаривайте вслух.**

Упражнение. Вспомнить детство, написать те поступки, которыми вы гордитесь до сих пор.

Когда родители наказывают, часто они делают это из лучших побуждений, чтобы научить ответственности. Но когда нам приходится во взрослой жизни браться за

решение сложных проблем, нам важно ощущение собственной силы, переживание собственной успешности. Очень важно, что мы можем вспоминать свои успехи, и это для нас ресурс.

«Пять пальцев» или «Пять вопросов на ночь».

Очень интересные результаты дают ритуалы с постоянными темами, которые повторяются на протяжении долгого времени. Они вызывают не только сиюминутный, но и долговременный (исследовательский) интерес, развивают связи между эмоциональным мозгом и неокортексом (сознательным мозгом). Концентрируют детский жизненный опыт. Формируют наш общий с ребёнком язык и общую логику, на основе которой мы с ребёнком можем обсуждать самые разные моменты. В том числе, и в конфликтных ситуациях. То, на чём мы концентрируем внимание изо дня в день, начинает чаще случаться. Незаметно для себя, ребёнок овладевает новыми полезными, весьма серьёзными навыками. Начинает наблюдать за собой, делать выводы, планировать, ставить цели и следовать им.

Метод «пяти пальцев», был создан для того чтобы взрослые следили за достижением своих целей. Но он вызывает интерес и у детей. Его легко использовать, т.к. перед сном мы часто общаемся со своими детьми. В зависимости от возраста ребёнка можно начать с одной единственной темы и постепенно прибавлять всё новые. Каждый палец обозначает определённую тему, которая начинается с той же буквы, что и название пальца. Можно придумывать и собственные темы. Поначалу ребёнку может быть сложно отвечать. Тогда мы, взрослые, помогаем и говорим то, что наблюдали в течение дня. Это учит и нас быть внимательными даже к небольшим успехам ребёнка, которые приходят ежедневно.

М (мизинец) – **МЫСЛИ**, знания, информация. **Что нового ты сегодня узнал?** Какие знания приобрел? Какие новые и важные идеи сегодня тебя озадачили?

Б (безымянный) – **БЛИЗОСТЬ** к цели. **Что ты хотел сегодня делать, что сделал?** Чему новому научился?

С (средний палец) — **СОСТОЯНИЕ** духа. Что тебя сегодня порадовало? Что огорчило? **Каким было сегодня твоё настроение?** Какие эмоции и когда к тебе приходили? **Что тебе хотелось сделать, когда ты чувствовал это?** Принимайте то, что говорит ребёнок. Не говорите, что так чувствовать и думать нельзя. Здесь хорошо подходит техника активного слушания.

У (указательный) — **УСЛУГА**, помощь, сотрудничество. **Чем ты сегодня помог себе?** **Чем ты сегодня помог другим?** Что сегодня делал один? А что делал вместе с кем-то? Поменялись ли отношения с кем-то сегодня?

Б (большой палец) — **БОДРОСТЬ**, физическое состояние. Что я сделал сегодня для моего здоровья, поддержания моих физических сил? **Что позволило отдохнуть, восстановить силы?**

P.S. Более подробно об инструментах ненасильственного общения с детьми можно почитать в книгах:

- Ю. Гиппенрейтер, «Общаться с ребёнком. Как?» В этой книге подробно, с примерами описано активное слушание, «я-сообщение», установление границ и правил. Каждую главу можно взять как тему для отдельного родительского собрания.

- М. Розенберг, «Ненасильственное общение». В книге подробно рассказано о понятии «ненасильственное общение», описаны примеры использования ненасильственного общения в повседневной жизни и для разрешения конфликтов.

- Г. Ньюфелд, «Как не упускать своих детей». В книге объясняется, почему дети перестают слушать родителей, описано, как стать авторитетом для ребёнка, в том числе для подростка.