



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ЛАЙФХАКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ШПАРГАЛКИ ДЛЯ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДЕТЬМИ

Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

2020

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ **(ШПАРГАЛКИ ДЛЯ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДЕТЬМИ)**

**Руководитель проекта: Ключева Н.В., доктор пс. наук,
профессор ЯрГУ им. П.Г. Демидова, директор НП «Региональная
Ассоциация психологов-консультантов»**

Авторы и организаторы проекта:
члены НП «Региональная Ассоциация
психологов-консультантов» (г. Ярославль):

Армашова А.Б., канд.пс.наук, специалист Центра корпоративного обучения и консультирования ЯрГУ им. П.Г.Демидова

Борисенкова П.А., психолог, специалист Центра корпоративного обучения и консультирования ЯрГУ им. П.Г.Демидова

Драпак Е.В., канд.пс.наук, доцент кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова

Дубиненкова Е.Н., канд.пс.наук, доцент кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова

Ключева Н.В., доктор пс. наук, профессор, зав. кафедрой консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова

Москаленко Н.В., психолог, ст. преподаватель кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова

Руновская Е.Г., канд.пс.наук, доцент кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова

Для начала, уважаемые родители, проведем небольшое психологическое тестирование и определим, в какой степени Вы удовлетворены своей жизнью.

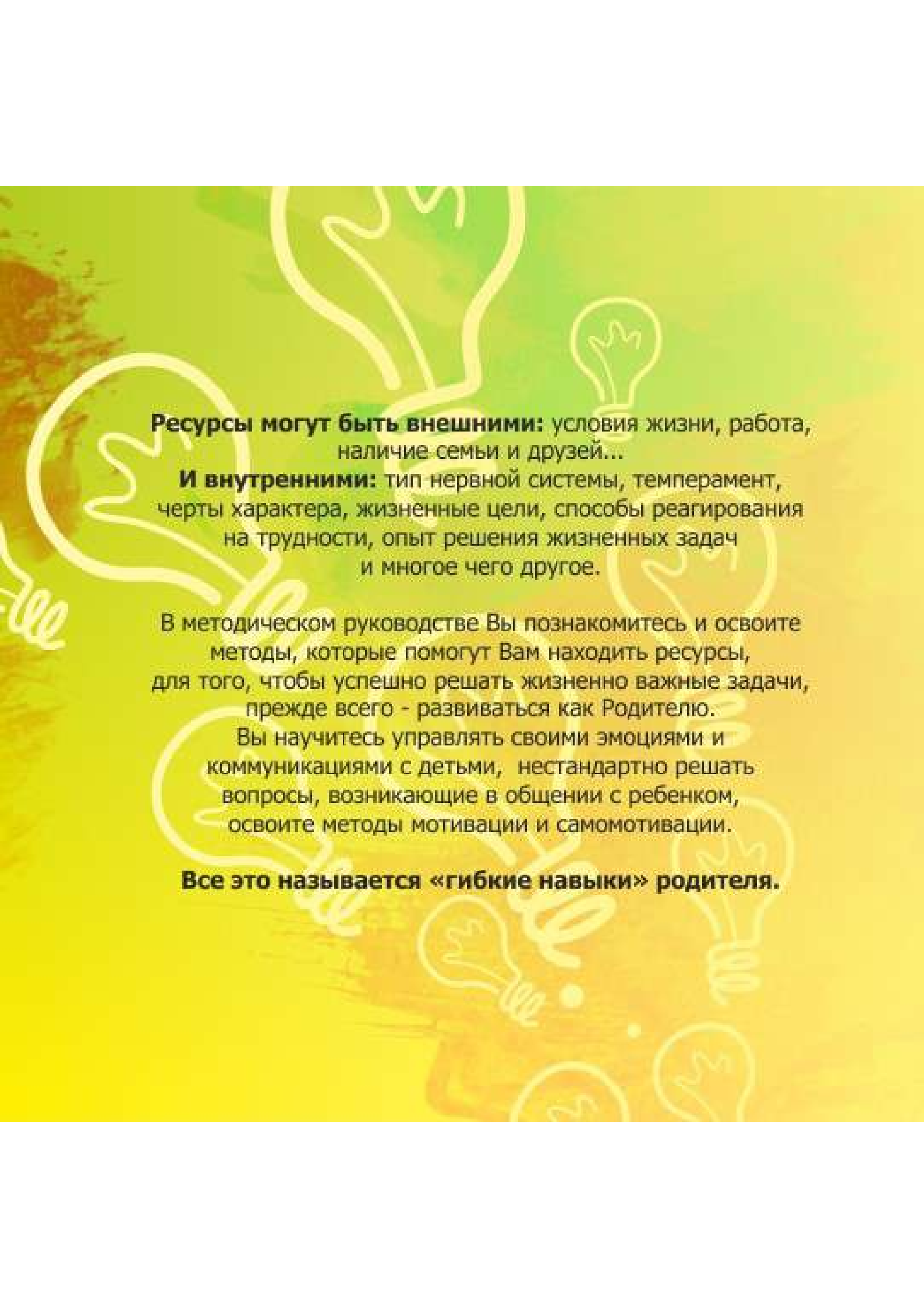
**Выразите степень Вашего согласия с каждым из пяти утверждений, приведенных ниже (оценки от 1 до 7).
Постарайтесь отвечать честно и откровенно.**

Вопрос	Ответ
Во многих отношениях моя жизнь близка к моему идеалу	
Обстоятельства моей жизни меня радуют	
Я удовлетворен(а) своей жизнью	
У меня в жизни есть то, что мне по-настоящему нужно	
Если бы можно было прожить жизнь заново, я бы почти ничего не изменил(а)	

Теперь сложите все пять цифр, и вы получите общий результат: он должен оказаться между 5 и 35 баллами.

**Если балл менее 14 - Ваша удовлетворенность жизнью ниже среднего; 15 - 25 – средний уровень;
26 – 35 - Вы вполне довольны тем, как вы живете.**

Согласитесь, что удовлетворенность жизнью во многом зависит от того, что есть в распоряжении человека, иначе говоря, какими ресурсами он владеет.

The background of the page is a warm yellow-green gradient. It is decorated with several white line-art sketches of lightbulbs. Some are simple outlines, while others have a small flame-like shape inside, suggesting they are lit. The sketches are scattered across the page, with some appearing larger and more prominent than others.

Ресурсы могут быть внешними: условия жизни, работа, наличие семьи и друзей...

И внутренними: тип нервной системы, темперамент, черты характера, жизненные цели, способы реагирования на трудности, опыт решения жизненных задач и многое чего другое.

В методическом руководстве Вы познакомитесь и освоите методы, которые помогут Вам находить ресурсы, для того, чтобы успешно решать жизненно важные задачи, прежде всего - развиваться как Родителю.

Вы научитесь управлять своими эмоциями и коммуникациями с детьми, нестандартно решать вопросы, возникающие в общении с ребенком, освоите методы мотивации и самомотивации.

Все это называется «гибкие навыки» родителя.

Я ОБЩАЮСЬ

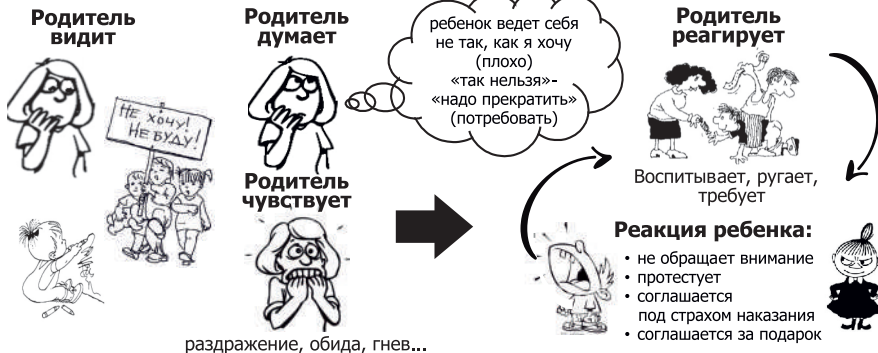
РУГАТЬ НЕЛЬЗЯ ХВАЛИТЬ

ДЛЯ ТЕХ РОДИТЕЛЕЙ, КТО НЕ ЗНАЕТ, ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА...

- «ребенок медленно собирается, а родители опаздывают»
- «не одевается тепло», «не переодевается после гулянки»
- «не заправляет кровать, не убирает за собой (посуду, игрушки)»
 - «сидит в телефоне»
- «срываюсь и становлюсь каким-то монстром»
- «со счёта сбилась, сколько раз повторять, чтобы она что-то сделала!»
 - когда, когда... ребенок делает не то или не так, как хотелось бы родителям

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА РЕБЕНОК ДЕЛАЕТ ЧТО-ТО НЕ ТАК?

Запускается алгоритм:



А ЕСЛИ ПОДУМАТЬ...

1. Действительно ли мои эмоции вызваны поведением ребенка?
Может быть, это просто последняя капля, а стакан, который она переполнила – это отношения с мужем, начальником, плохое самочувствие..?
2. Точно ли, то, что делает сейчас ребенок недопустимо?
Что произойдет, если не вмешиваться - это грозит чьей-то жизни, здоровью, финансовому благополучию? А может быть, это просто мое убеждение «так должно быть и точка»?
3. Если то, как я реагирую, не приносит положительный результат, может быть я что-то делаю, говорю неправильно?

Учимся:

#ШАГ 1. ВСПОМИНАЕМ ОЧЕВИДНОЕ И СОГЛАШАЕМСЯ

Каждая ситуация общения – это кирпичик в здании взаимоотношений с ребенком, в котором вы будете жить в настоящем и будущем.

Каким оно будет: Любовь–Уважение–Доверие?

Или: Ненависть–Безразличие–Замкнутость?

ВЗАИМОотношения строят оба, а каркас возводит тот, кто опытнее и мудрее.

Как ребенок узнает, что его любят? Через то, как и что ему говорят, как и что делают, взаимодействуя с ним.

С возрастом у человека появляется больше возможностей управлять эмоциями

#ШАГ 2. ОСВАИВАЕМ БАЗОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Только в родительской семье ребенок может быть принят безоценочно и безусловно*. Просто потому, что он есть, а не потому, что он что-то делает, как-то выглядит, о чем-то думает. Просто такой, какой он есть.

* Без соблюдения принципа «безусловное принятие» все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными.

Формула принятия

«Люблю, потому что ты есть,
люблю такого, какой есть»

Правила безусловного принятия:

- Я люблю своего ребенка, потому что это МОЙ ребенок.
- Мой ребенок хороший, хотя и может иногда поступать плохо.
- Плох не ребенок, а поступок.
- Я верю в то, что у моего ребенка много достоинств.

#ШАГ 3. АНАЛИЗИРУЕМ...

Чек лист: что я демонстрирую ребенку – принятие или непринятие?

МАРКЕРЫ ПРИНЯТИЯ

- Хвалю
- Выражаю свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом («нельзя драться, так можно сделать другому человеку больно»)
- Говорю о том, что вижу и о том, что чувствую
- Отмечаю достижения и сравниваю ребенка только с ним самим
- Могу осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными они ни были
- Выражаю свои чувства
- Обнимаю, глажу, улыбаюсь
- Использую позитивную интонацию

МАРКЕРЫ НЕПРИНЯТИЯ

- Отказываюсь объяснить
- Критикую самого ребенка («Какой ты хулиган, ты плохой мальчик»
«В кого ты такой уродился?»)
- Использую «ты всегда»,
«ты вечно», «во всем»
- Приказываю, запрещаю «не беги»,
«не кричи», «прекрати ныть!»
- Сравниваю с другими
«А вот Саша убирает кровать»
- Угрожающие позы и мимика
- Негативные интонации
- Осуждение болезни или слабости, так, как будто это сознательный выбор ребенка: «Сам ударился, сам и реви теперь, никто тебе не виноват!»

#ШАГ 4. ТРЕНИРУЕМСЯ! ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПРИКАЗОВ.

*Делать что-то в первый раз всегда сложно!



Приказы и команды – это снаряды на «поле боя». Именно в них ребенок слышит неприятие - нежелание родителей вникнуть, неуважение к его самостоятельности.

Приказ

Вынеси мусор!

Иди спать!

Сейчас же вымой посуду!

Подними куртку!

Не разбрасывай вещи!

После обеда садись за уроки!

Вымой обувь!

Тихо!

Альтернативы

Просьба (отличается от приказа тем, что мы готовы к отказу): Вынеси мусор, пожалуйста.

Задаем вопрос

Сколько там времени на часах? Наверное, пора спать.

Выбор

Ты помоешь посуду сейчас, или после прогулки?

Сказать одним словом «куртка»

Рассказ о своих ожиданиях

Мне сложно, когда у нас разбросаны вещи в квартире. Мне бы очень хотелось, чтобы вещи лежали в шкафу

Узнать мнение ребенка «Давай решим, в какое время...». Ребёнок будет стремиться выполнить принятое решение, т.к. будет ощущать его как своё.

Записки с юмором

-От имени ботинок: «Как нам грустно стоять пыльными. Мечтаем блестеть».

-Запустить самолетик в комнату с запиской «от мамы»: «Мама очень мечтает о тишине. Скоро увидимся. Люблю».

Подготовьте заранее фразы для тех ситуаций, в которых Вам бывает сложно сдержаться. Напишите в тетради те фразы-непринятия, которые Вы произносите на автомате, и придумайте для них альтернативу - фразы-принятие. Постепенно учитесь их использовать в общении с ребёнком.

Я МОТИВИрую

Глобальная задача родителей сделать своего ребенка счастливым, научить жить благополучно. Не заставлять что-то делать, не требовать успехов в учебе или творчестве, а увлечь самой жизнью. Мотивировать расти и развиваться, учиться и творить, общаться и интересоваться.

Развитие и обучение – естественные и увлекательные процессы для ребенка. Но самоорганизация, самоконтроль, дисциплина, воля формируются у человека долго, вплоть до 25 лет. А начинать следует очень рано, с дошкольного возраста. Поэтому на ранних этапах организация порядка идет извне, от родителей, педагогов, под их контролем и наблюдением.

Для того, чтобы ребенок сам хотел что-то делать, был заинтересован в труде и учебе, чтобы учился сам мотивировать себя, необходимо вовлекать его в процесс по определенным принципам:

#ОБЕСПЕЧЬТЕ РЕБЕНКУ БЕЗОПАСНОСТЬ



ИЛИ



Ребенок что-либо делает, обучается и познает только в ситуации, когда он чувствует себя в безопасности и под защитой родителей.

1. Понаблюдайте за ребенком: если он все быстро и добросовестно выполняет, возможно, им движет страх.
2. Уберите угрозы в виде наказания, лишения отвержения, негативных последствий от родителей или учителей.

Создайте ребенку условия для занятий – время, пространство, место, освободите свое время для совместных дел.

#ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Ребенка мотивируют эмоции и чувства, которые он переживает.



1. Находитесь в диалоге с ребенком, чтобы знать, что он чувствует по тому или иному поводу. Обсудите, мягко **узнайте**, какие задания нравятся, какие нет, **объясните**, почему необходимо делать то или иное, а не требуйте директивно.

2. Предлагайте **начинать с тех задач**, которые в данный период наиболее **интересны**, приносят больше радости. Например, счет учить не по цифрам на бумаге, а раскладывая яркие пуговицы.

3. **Отмечайте результаты**, хвалите и гордитесь вслух, чтобы ребенок не только видел чистую комнату после уборки, но и радовался и гордился собой.

#МОТИВИРУЙТЕ КОМПЛЕКСНО

Развитие и обучение ребенка идет постоянно – во время общения с родителями и сверстниками, во время игр и чтения.

1. Комментируйте, что делаете сами, объясняйте, какой это принесет результат вам или всей семье. Например, я сейчас вытираю пыль, для здоровья необходимо дышать чистым воздухом, поэтому мы делаем уборку в доме. Ты тоже можешь поддержать здоровье нашей семьи, если протрешь пыль в своей комнате.

2. «Вплетайте» знания и навыки ребенка в обыденную жизнь. Ребенок видит цветок, скажите название, пусть сосчитает, сколько одинаковых цветков на клумбе – арифметика, а как этот цветок называется по-английски – интерес к иностранному языку и т.д.

3. В играх **демонстрируйте социальные связи и отношения:** победы и поражения, объединение в команды, поддержка отстающих или утешение проигравших, отмечайте лидерские или стратегические способности ребенка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА

ЯСНОСТЬ

Ребенку важно знать четкие критерии, чего от него хотят и в чем это выражается. Требования «ты должен хорошо учиться, твоя обязанность чистить зубы» и т.д. не работают! Понятные критерии помогут ребенку в дальнейшем самому ставить себе задачи и временные рамки.

Обсуждайте:

- Какие интересы, дела и задания **ХОЧЕТСЯ** сделать
- Какие задания, уроки **НЕОБХОДИМО** сделать
- Как лучше распределить время
- Какая и чья ему необходима помощь

Договаривайтесь:

- Сколько времени нужно на выполнение поручений или уроков
- Сколько времени отведено на игры и развлечения
- Где, с кем и до которого часа можно гулять



ПРАКТИЧНОСТЬ

Дети мыслят очень конкретно и практично. Они должны знать, зачем им чем-то заниматься или что-то учить. Например, учи английский, потому что весь мир на нем говорит, не работает.

**Покажите ребенку, для чего ему полезно то или иное
умение или знание:**



- Читать – прочесть любимый комикс
- Чистить зубы – чтобы быть здоровым и красивым, чтобы зубы не болели
- Учить математику – подсчитать, сколько денег тебе подарили на день рождения
- Знать английский – читать инструкции к играм, подружиться с иностранцем
- Делать зарядку – тренировка для велосипеда и скейта

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

Ребенок учится, перенимая интерес родителей. Нужно вовлекать ребенка в общие дела. Если проявлять живой интерес к делам и задачам ребенка, то и он заразится этим интересом.

Планируйте совместно:

- Кого из друзей позовем в поездку в Вятское
- Там можно поиграть в футбол, хочешь взять мяч?
- Какие музеи тебе интересно там посетить?

Делите обязанности:

- Чтобы перекусить в поездке, давай возьмем бутерброды. Я делаю с колбасой, а ты – с сыром.
- У меня вечером еще дела. После возвращения из путешествия, помоги мне, пожалуйста, разобрать сумки.



ВЫБОР

Ребенок должен иметь возможность выбирать, чем ему заняться. Не в смысле хочешь нарушить правила – нарушай, хочешь учиться, а хочешь – играй!

Предоставляйте возможность выбора:

- Последовательность выполнения задач
- Время работы и время отдыха
- Друзей для игр и помощников для обучения
- Последствия своих поступков. Предварительно обсудив, какие результаты бывают у дел и бездействия



ВЫЗОВ

Задачи должны даваться на вырост. Если ребенок все время выполняет задачи одного и того же уровня сложности, он быстро теряет интерес.



Предлагайте пробовать:

- Переход с трехколесного велосипеда на двухколесный - дает ребенку радость и гордость собой
- Общение с детьми более старшего возраста - развивает и вызывает любопытство освоить новые задачи
- Освоение иностранных языков - показывает возможности и перспективы развития
- Сложные книги, фильмы, новые места и экскурсии - мотивируют к дальнейшему развитию

ОБУЧАТЬ ДРУГИХ

Любой материал усваивается лучше, когда передаешь его другим.

Предложите ребенку:

- Поменяться ролями: сейчас я учу тебя переходить дорогу, а на следующей светофоре – ты меня
- Рассказать кукол и им рассказывать то, что узнал
- Обучить младшего брата или сестру тому, что узнал сегодня в школе



РИТУАЛЫ

Действия-ритуалы хорошо структурируют наше время и мысли. Они помогут ребенку сориентироваться в большом объеме информации и задач. Размеренность и упорядоченность дел во времени будет создавать серьезный рабочий тон и настроение.



Введите правила и распорядок дня:

- Время на гигиенические процедуры утром и вечером (умывание, душ, чистка зубов)
- После приема пищи – помыть за собой тарелку
- Домашнюю и уличную одежду складывать отдельно
- Свободные часы тоже определены

Я НЕСТАНДАРТНО МЫСЛЮ

Умение решать проблемы (или навыки нестандартного мышления для нестандартных ситуаций)

Как 2 литра молока
поместить в литровую банку?



На первый взгляд может показаться, что потребность в нестандартном мышлении удел людей творческих профессий, а в нашей НАСТОЯЩЕЙ жизни она осталась где-то далеко... там... в детстве... в книжках с головоломками и школьных учебниках вместе с фразой «Решите эту задачу несколькими способами».

Сейчас есть дела поважнее: разрешить конфликт с ребенком, справиться с делами на работе, отдохнуть наконец...

Какой тут может быть креатив???

Во взаимодействии с детьми важность навыка нестандартного мышления не уступает навыкам коммуникации и стрессоустойчивости.

Этот навык позволяет:

- спокойнее и эффективнее реагировать на изменение обстоятельств
- чувствовать себя увереннее в ситуациях неопределенности
- быстрее находить решения в трудных ситуациях

Попробуйте применять лайфхаки нестандартного мышления в трудных ситуациях, и вы убедитесь, что креативу в нашей жизни самое место!!!

5 НЕСТАНДАРТНЫХ ЛАЙФХАКОВ для НЕСТАНДАРТНЫХ РЕШЕНИЙ

ЛАЙФХАК # 1. ПРЕВРАТИТЕ ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ В ИНТЕРЕСНУЮ ЗАДАЧУ.

Для нестандартного взгляда на ситуацию нужна мотивация и энергия. Для любого человека естественно испытывать негативные эмоции при столкновении с трудностями и проблемами, стремление к стабильности и безопасности в нас заложено природой. Но есть и другая особенность, которую мы можем использовать для улучшения качества нашей жизни.

Вспомните сейчас свои ощущения в следующих ситуациях:

- когда осознали, что справились с внезапно возникшей трудностью,
- когда вы в последний раз ставили галочку напротив задачи в плановике,
 - когда достигли поставленной цели.

В такие моменты у нас вырабатывается дофамин – один из гормонов счастья.

Как это влияет на нашу устойчивость к неопределенности? Чем чаще вы сознательно будете воспринимать проблемную ситуацию как интересную задачу, а не как проблему, замечать свои даже незначительные достижения, тем легче и позитивнее вы начнете реагировать на внезапно появляющиеся трудности, изменения обстоятельств, планов. Эту мотивацию подарит вам ваш мозг, превосходящая удовольствие от того, что вы справитесь с очередной задачей!

ЛАЙФХАК # 2. ЗАВЕДИТЕ НОВУЮ ПРИВЫЧКУ – ИГРАТЬ СО СВОИМ МОЗГОМ!

Для нас привычно принимать решения, основываясь на стереотипах и опыте, так работает мышление. Поэтому в ситуациях, где требуется нестандартный и творческий подход, нам, прежде всего, нужно настроить наше мышление на генерацию новых идей, вывести его из привычных алгоритмов и ассоциаций.

В этом деле отлично помогает фитнес для мозга (различные упражнения и игры, направленные на развитие межполушарных нейронных связей). Их легко можно найти в интернете. Введите в привычку перед тем, как погрузитесь в думы или когда понимаете, что остановились и не можете посмотреть на ситуацию свежим взглядом, поиграть минут пять. Например, отлично перезагружает мозг игра «Радуга». Попробуйте, прямо сейчас как можно быстрее по порядку назвать цвета слов на картинке:

ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЕНый СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ

В компьютерных вариантах этой игры слова появляются неожиданно и с разной скоростью. После 5 минут таких упражнений вы увидите больше решений трудной ситуации, чем смогли бы придумать без неё.

ЛАЙФХАК # 3. НЕ ДОВОЛЬСТВУЙТЕСЬ МАЛЫМ, ТРЕБУЙТЕ ОТ СВОЕГО МЫШЛЕНИЯ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ! ПЕРВОЕ РЕШЕНИЕ НЕ ЗНАЧИТ ЕДИНСТВЕННОЕ И ЛУЧШЕЕ!

Попробуйте решить «нобелевскую задачку»: теннисная ракетка и теннисный мячик вместе стоят 1,10 долларов. Ракетка дороже мяча на один доллар. Сколько стоит мяч?

Эту задачу смогли решить верно лишь 50% студентов, которым она предлагалась. Первое решение, которое приходит нам на ум, так называемое «интуитивное решение», основано на стереотипах и нашем опыте. Изобретать что-то новое энергозатратно. Сначала мышление обязательно предложит нам съесть уже готовое блюдо! В данной задаче обыденное сознание играет с нами плохую шутку, вводя в заблуждение: мы воспринимаем слово «дороже» как «сколько нужно доплатить, чтобы купить ракетку», и делаем вывод, что мяч стоит 10 центов. При этом если мы составим элементарное уравнение и перепроверим, то получим другой ответ.

Дело не в том, что кто-то умный или креативный, а кто-то нет. «Интуитивное решение» абсолютно у всех будет стандартным. Успеха достигают те, кто не довольствуется первым решением и либо сразу подвергает его проверке, не принимая на веру, либо откладывает и думает о других возможных вариантах.

ЛАЙФХАК # 4. ХОЧЕШЬ МЫСЛИТЬ НЕСТАНДАРТНО? ПОЗВОЛЬ СЕБЕ!

Если вам нужно нестандартное решение, придется на время попрощаться с нашими «лучшими друзьями» – критикой и перфекционизмом. Одна из самых популярных креативных техник «мозговой штурм», основана на принятии на первом этапе всех идей, которые приходят вам в голову без какой-либо критики. Это не просто, но это необходимо, именно критика запирает наше внимание и способность к творчеству в рамках.

Есть хороший лайфхак, который помогает с этим справиться. Представьте себе героя, который, по вашему мнению, является королем креатива, неординарности, непосредственности, образ которого хорошо вам известен и вы легко бы могли его примерить на себя. Затем посмотрите на вашу трудную ситуацию, вашу задачу, его глазами. Например, что бы предложил Джек Воробей? Такой прием позволит увильнуть от вашего внутреннего строго критика, вы сможете мыслить свободнее, и нестандартное решение не заставит себя ждать!

ЛАЙФХАК # 5. РАССЛАБЛЯЕМСЯ!

«Сделал дело, гуляй смело». Для нас привычно, что если перед нами сложная задача, то нужно работать над ней непрерывно, пока не решишь. Мы стремимся к предельной концентрации, стараемся ни на что не отвлекаться. Если уж собрались на совещание совещаемся до последнего!!! Но не замечали ли вы, что свежие идеи обычно приносит тот, кто по случаю вышел из кабинета на пару минут?

Наше мышление работает в режиме «фокус-расфокус». Для того чтобы выдать нестандартное решение задачи, как бы парадоксально не звучало нужно отвлечься от этого самого решения! Когда вы чувствуете, что зашли в тупик, или просто думаете над решением уже больше 45 минут, нужно убрать фокус внимания с задачи на какое-то время (не меньше 15 минут).

Важно! Не путать «расфокусировку» и смену деятельности!

Подойдут только те занятия, которые не требуют активной мыслительной деятельности и большой эмоциональной вовлеченности. Желательно, чтобы во время расфокусировки, вы сменили обстановку (пусть даже это будет просто переход в другую комнату).

Для расфокусировки подходит:

- Прогуляться
- Убраться дома
- Медитировать
- Принять ванную или душ
- Сделать зарядку

Для расфокусировки не подходит:

- Планировать семейный бюджет
- Придумывать, как справлять Новый год
- Слушать песни «на разрыв души»
- Писать диссертацию

Всего лишь отвлекитесь от вашей задачи, и лучшее решение придет, когда вы будете рассматривать в душе надпись на своем шампуне!

Умение находить нестандартные выходы из ситуаций, применять различные техники и игру в обычной жизни, легко реагировать на изменение обстоятельств имеет большое влияние на качество отношений с ребенком. Дети очень эмпатичны, они сразу же считывают эмоциональные реакции родителей и разделяют их, даже если вы стараетесь скрыть свою тревожность или волнение. Также ребенок перенимает от вас способы совладания с трудными ситуациями, привычку мыслить вариативно, творчески подходить даже к самому заурядному делу.

Мыслите нестандартно! Дети это любят =)



Я УПРАВЛЯЮ РЕСУРСАМИ

Для ребенка очень важно, чтобы рядом с ним находился ресурсный родитель, наполненный энергией, играющий и говорящий с ним, открытый новому опыту и любопытный.

Итак, приступаем к практике!

Ответьте на вопрос: «Какой Вы родитель?» Что для Вас самое важное в общении и воспитании ребенка?». Вкусно накормить, красиво одеть, следовать книжным указаниям о правильном воспитании - Да, это важно! Быть в контакте с ребенком, разговаривать с ним о том, что важно и для вас и для него, быть рядом при решении жизненных задач - и это важно! Список таких «важностей» может быть продолжен до бесконечности. Стоп, притормозим!

#ВАШ ПЕРВЫЙ РЕСУРС: БЫТЬ ЛЮБЯЩИМ, А НЕ ИДЕАЛЬНЫМ РОДИТЕЛЕМ.



Гиперответственность и перфекционизм до добра не доводят: не стремитесь сделать все на пятерку, будьте внимательны к своим эмоциям и умейте выделять приоритеты. Позвольте себе сойти с беговой дорожки, под названием «воспитание ребенка», и немного снизьте планку требований к себе и к нему. Для этого, назовите прямо сейчас: что Вы должны, а что Вам хочется делать в течение дня.

И если в вашем перечне «должна/должен» занимает 90 процентов указаний, переформулируйте или задайте себе вопрос:

вы точно это должны делать, или Вам важно, нравится выполнять эту родительскую функцию.

Психологи подсчитали, что родители в среднем лишь 30 минут в день реально общаются с ребенком, остальное время - это долженствования! **Понаблюдайте за собой в течение дня** и отметьте (напишите на бумаге) ситуации, по поводу которых Вы испытывали позитивные и негативные чувства.

Сделайте свои выводы сами!

#ВАШ ВТОРОЙ РЕСУРС: СЕМЕЙНОЕ ОКРУЖЕНИЕ.

Рядом с вами много невидимых помощников: муж, мама или папа, старший ребенок, тети, дяди. Доверьте выполнение части своих обязанностей им. Выбросьте из головы мысли: он (муж) не знает, как и чем кормить ребенка; она (бабушка) не уследит за малышом. Ваши близкие наверняка способны решить часть ваших задач. Но: не поручайте близким таких дел, от которых у них начинает болеть голова, они раздражаются или «заводятся» с пол-оборота. Если ваш муж не умеет и не хочет учить с ребенком тот или иной учебный предмет, может вам лучше взять это на себя? Кстати важно, как Вы даете запрос на помощь! Руки в бок и бурчаще-кричащее: «До каких пор я буду все тянуть на себе» - не сработает. «Мне важно (хочется), чтобы ты помог дочке, ей это нравится» - уже лучше. А если у вас появится практика открытого обсуждения, кто и в чем может быть успешным при выполнении семейных дел - это уже высший пилотаж. Помните, что ребенок имеет право голоса!

#ТРЕТИЙ РЕСУРС: ЗНАЧИМЫЕ ФИГУРЫ ВАШЕГО СЕМЕЙНОГО РОДА.

Обращение за советом и поддержкой, диалог с тем, кто для вас является авторитетом и опорой, проясняют происходящее и наверняка Вам помогут. Даже если этих людей нет рядом, они уже ушли в мир иной - они с Вами, в ваших воспоминаниях, и это очень важно. Разговор с такими людьми - точно вас усилит. Мысленно представьте этого человека и задайте ему вопрос. А теперь - послушайте, какой ответ Вы получите, и далее - дело за Вами.

#ЧЕТВЕРТЫЙ РЕСУРС. РАЗВИВАЕМ ОТНОШЕНИЯ, НАХОДИМ КРУГ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ.

Откажитесь от негативной установки: меня никто не поймет и не поддержит, никому нет до нас дела. Идите навстречу общению с внешним миром: соседи, бывшие одноклассники, друзья, родители, которые воспитывают особенных детей. Это ваш ресурс. Вы точно кому-то можете быть интересны, а как увеличатся Ваши возможности в решении жизненных задач!

У каждого есть предпочтения в реализации родительской компетенции: одни любят гулять и играть на улице с детьми, другие обожают рисовать, третьи - знатные повара, а бабушка на лавочке - похожа на Арину Родионовну. Не забудем соседа по даче - любителя-футболиста. Пробуем, экспериментируем, что то точно получится!

#ПЯТЫЙ РЕСУРС: УМЕЙТЕ ПОЛУЧАТЬ РАДОСТЬ И УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПОВСЕДНЕВНОСТИ И МЕЛОЧЕЙ.

Наслаждаться тонкими нюансами вкуса, запаха или звука можно лишь в том случае, если хотя бы раз обратить на них внимание. С психологической точки зрения задача состоит в фокусировке отдельных органов чувств - обоняния, осязания, вкуса, зрения и слуха на приятных ощущениях.

Представьте прямо сейчас и вспомните приятные ощущения, оглянитесь вокруг и вы наверняка обнаружите то, что вас порадует: запах кофе, солнечный луч, тепло, идущее от мягкого пледа, вкус любимой еды, красивая картина в музее или в вашем доме. Практика фокусировки на приятных ощущениях позволяет попасть в ресурсные состояния и является экспресс методикой восстановления энергии. Давайте в воскресенье красиво накроем вместе с ребенком обеденный стол, поищем интересный рецепт, приготовим вкусности - а какие запахи из духовки - почувствуете?, включим хорошую музыку, сядем за стол и ... не будем торопиться! Совместность в этом случае очень важна.

#ШЕСТОЙ РЕСУРС: ОСВОЕНИЕ НОВОГО.

Один из моих коллег поставил цель - раз в месяц осваивать что-то новое: научиться кататься верхом; попробовать самому сделать презентацию; узнать что такое буддизм; начать собирать коллекцию фильмов по психологии (он по специальности - психиатр); попробовать полетать в аэродинамической трубе; в течение трех дней никого ничему не учить и не указывать - особенно детям. Хорошая идея, поверьте! Очень помогает учеба – попробуйте повысить родительскую компетентность – посмотрите видеолекции специалистов Родительского университета. Позиция ученика позволяет удовлетворить естественную человеческую потребность в том, чтобы получать, а не только отдавать.



СТАР НЕ ТОТ, КТО
СМОРЩИЛСЯ В 80.
А ТОТ, КТО СКИС В 30.

#СЕДЬМОЙ РЕСУРС. А ЕЩЕ У ВАС ЕСТЬ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ.



Встала на путь
истинный. Стою...
Идти-то куда?

Вы наверняка преодолевали кризисы, справлялись с трудными ситуациями, управляли стрессом. Вспомните три сложные ситуации из Вашей жизни. Благодаря чему или кому Вы их преодолели, на что Вы опирались в себе или в окружающих людях? Назовите.

Это может быть оптимизм или умение делиться своими переживаниями с человеком, которому вы доверяете. А может быть у вас есть хобби, которое для вас – палочка выручалочка. Давно вы ходили в спортивный зал или гуляли по лесу? Может быть для вас побыть в одиночестве и попросить близких принять ваше право уединения - источник восстановления. Создайте свою копилку ресурсов, к которой вы будете обращаться в случае необходимости.

Я УПРАВЛЯЮ ЭМОЦИЯМИ

Я живой, а значит чувствующий

Вся наша жизнь пропитана эмоциями. Она из них состоит. Эмоции – это наша сигнальная система, которая говорит о том, что мир вокруг нас постоянно меняется и нам надо как-то реагировать, чтобы подстроиться под эти изменения.

ЧТО ГОВОРЯТ НАМ ЭМОЦИИ?

Тревога – это всегда предупреждение. Она ни хороша, ни плоха, когда она в небольшой степени интенсивности, она предупреждает нас о каких-то опасностях, о каких-то рисках. Если мы прислушаемся к ней, мы сможем спрогнозировать, предупредить, что-то очень плохое.

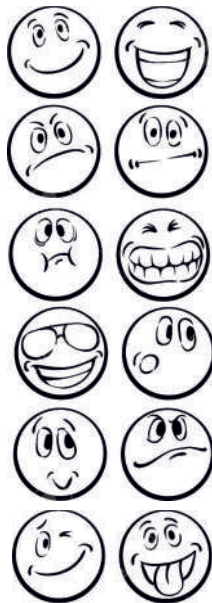
Плохо, когда тревога слишком высокой интенсивности, когда она зашкаливает и переходит в страх.

Гнев – это эмоция негативного спектра, она всегда дает энергию на отстаивание своих интересов, она появляется, когда произошло что-то несправедливое.

Грусть и печаль – это когда нет сил, чтобы подняться и идти дальше. Эмоция грусти дает возможность сделать паузу и пережить утрату чего-то важного, принять это событие, чтобы двигаться дальше.

Удивление и интерес позволяют нам открыть глаза шире, чтобы лучше изучить что-то неожиданное, чего мы не знали, чего мы не ожидали.

Радость – внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия, веселого настроения и счастья. Вызывает внутренний подъем, мотивирует на действие, достижение, креативность.



#ПРАВИЛО СТОП!

Прежде, чем отреагировать на случившееся, возьмите паузу. Чтобы начать управлять эмоциями, надо понять: с чем конкретно я имею дело? ЧЕМ мне надо управлять? Задайте себе вопросы:

1. Что сейчас со мной происходит?
2. Что я чувствую?

#ВСТУПИТЬ В КОНТАКТ СО СВОЕЙ ЭМОЦИЕЙ



Игнорировать эмоции

Может привести к внезапному эмоциональному взрыву – разрядке эмоций, либо к психосоматическим заболеваниям, т.к. накапливающиеся в теле эмоции могут вызывать инфаркт, инсульт, язву желудка и т.д.



ВРЕДНО



Накручивать эмоции

Чрезмерное погружение в какую-то негативную эмоцию, «застревание» в ней, приводит к пессимизму и даже к депрессиям, психосоматическим заболеваниям: мигреням или к кожным, аллергическим заболеваниям

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ?

ПРИЗНАТЬ

наличие
эмоции,
НАЗВАТЬ
эмоцию



ДИСТАНЦИРОВАТЬСЯ

от эмоции, признать,
что она есть,
но Я – это не эмоции



УСЛЫШАТЬ

послание
эмоции,
какие
потребности
заявляют о себе



ДЕЙСТВОВАТЬ

исходя из своих
ЦЕННОСТЕЙ,
а не под
влиянием
эмоций

#ТЕЛЕСНЫЕ МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

Если требуется быстро, прямо сейчас!

Метод сознательного расслабления

- Вопрос себе – «Какая моя часть напряжена?»
- Мысленно пробежаться по всему телу, найти напряжение
- Сознательно расслабить напряженную часть тела

Дыхательные практики. Например, вдох носом, выдох через рот, причем выдох длиннее, чем вдох.

Повторить 2-3 раза.

Любое физическое движение, просто переключиться.

Вы можете подойти к окну, сделать что-то полезное, выпить воды, поприсесть, потанцевать под музыку, подняться или спуститься по ступенькам, потрястись, попрыгать.

Десенсибилизация глаз – перевести взгляд в сторону на любой предмет и начать мысленно разглядывать этот предмет со всех сторон.

Стратегические приемы:

Занятия спортом
Прогулки
Медитация

РЕФРЕЙМИНГ – ЗАМЕНА РАМКИ, ЧЕРЕЗ КОТОРУЮ МЫ СМОТРИМ НА СИТУАЦИЮ

Посмотреть на ситуацию с другой стороны	Истерика ребенка – это манипуляция (делает мне на зло, он меня не уважает...) или сигнал о том, что ребенок устал, плохо себя чувствует, хочет есть или спать?
Временной рефрейминг	Если сейчас ситуация сложная, неприятная, вы чувствуете негативные эмоции, подумайте, а как эта ситуация будет восприниматься, например, через пять или десять лет?
Смысловой рефрейминг	Найдите в себе, в ситуации то, что является для вас ресурсом, обратите внимание на это, подумайте о том, что ценно и важно для вас на самом деле. Придайте смысл не до конца осмысленной деятельности, которой вы сейчас занимаетесь.

#ТРИ ВАЖНЫХ ВОПРОСА



- Что именно чувствует ребенок?
- Почему он это чувствует?
- Что я могу сделать, чтобы помочь ребенку справиться с этими эмоциями?

#УПРАВЛЕНИЕ РАЗДРАЖЕНИЕМ И ГНЕВОМ

УСИЛИВАЕТ

- **Спор**
(Ты не прав!
Что ты врешь!)
- **Перебивание**
- **Отрицание** (Нет!...)
- **Обесценивание**
(Да ладно, нечего
расстраиваться.
Мне бы твои проблемы.
Ну чего ты разошелся)
- **Попытка прекратить
эмоции немедленно**
(Не злись! Успокойся!)

СНИЖАЕТ

- **«Молчать, кивать и слушать»**
(дать ребенку выговориться)
- **Вербализация эмоций**
(Я понимаю, насколько ты расстроен. Я бы и сама
испытывала такое раздражение, если бы такое случилось)
- **Переформулирование**
(«Я слышу, ты говоришь о том, что...» - покажите,
что вы услышали и поняли о чем говорит ребенок)
- **Подчеркивание значимости**
(Действительно, очень важно, что ты обращаешь
внимание на это...)
- **«Мы с тобой одной крови»**
(Мне также, как и тебя волнует эта ситуация)
- **«Рамка встречи»** (У меня нет цели наказать тебя или
переубедить тебя, я хочу найти взаимовыгодное решение)

#УПРАВЛЕНИЕ ТРЕВОГОЙ

- **Условия:** • Между Вами и ребенком достаточно высокий уровень доверия
• Отношения между Вами и ребенком на равных

Шаг 1. Признать значимость эмоции — помочь вербализовать эмоцию (Любой на твоём месте переживал бы. Я понимаю, что ты тревожишься)

Шаг 2. Рационализация эмоции — помочь уловить сигналы эмоции
(Что самое страшное может с тобой произойти? Что из этого реально?)

Шаг 3. Построение антирискового плана (Что ты можешь сделать для того, чтобы подготовиться к реальным ситуациям? Чем я могу тебе помочь?)

#УПРАВЛЕНИЕ ТРЕВОГОЙ ПРИ ВНЕДРЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ

(когда необходимо ввести в жизнь новое правило. Например, ходить в школу без сопровождения взрослого, заправлять регулярно постель или мыть посуду и т.д.)

Шаг 1. Информирование (ВАЖНО! Как можно более детально рассказать о нововведении, чтобы исключить недопонимания и информационный вакуум)

- что именно внедряется
- для чего внедряется

Шаг 2. Проговорить о возможных последствиях (какие трудности могут возникнуть, как предупредить возможные риски)

Шаг 3. Обозначить положительные стороны (ВАЖНО! Оказать поддержку ребенку, говорить словами любви о вере в его силы, что у него все получится, он справится)

#УПРАВЛЕНИЕ ГРУСТЬЮ, ПЕЧАЛЬЮ И РАЗОЧАРОВАНИЕМ

Шаг 1. Признать значимость эмоции — вербализация эмоции

Тебе сейчас наверняка грустно.

Понимаю, как ты можешь быть разочарован.

Шаг 2. Задать открытые вопросы ребенку

Что ты сейчас чувствуешь?

Что ты думаешь по поводу случившейся ситуации?

Шаг 3. Спросить, какие выводы сделал ребенок из сложившейся ситуации? Помочь ребенку осмыслить произошедшее, выйти на конструктив, извлечь опыт из этой ситуации, найти пути решения и поддержать его.