

Пять правил для родителей: как разговаривать с ребенком о школе

Правило 1. Выберите для разговора подходящий момент

Начинайте разговор только тогда, когда вам действительно нужен детский ответ. Спросите себя: «Зачем мне нужен этот разговор? Какую информацию я хочу получить – узнать нечто новое, сравнить точки зрения, получить оценку каких-то действий, сделать выбор?»

Помните, диалог получится конструктивным, если вы проявите искренний интерес к обсуждаемой проблеме, признаете, что она имеет важное значение для ребенка. Начинайте разговор не для того, чтобы удовлетворить собственное любопытство, а чтобы узнать неизвестную вам информацию.

Объясните ребенку, что с ее учетом вы определите дальнейшие действия и способы, как ему помочь, если возникли какие-то трудности и проблемы в учебе или отношениях со сверстниками. Отведите для разговора достаточно времени. Не отвлекайтесь на телевизионные передачи, телефонные разговоры или интернет. Внимательно слушайте ребенка и стройте беседу с учетом его ответов.

Во время разговора оставайтесь во взрослой роли, не переходите на личности, не смешивайте собственную тревогу, недовольство и право ребенка быть несовершеннолетним, ошибаться, делать свой выбор. Не устраивайте из разговора допрос, не давите и не угрожайте.

Правило 2. Создайте атмосферу для искреннего диалога

Чтобы создать атмосферу, которая будет способствовать искренности, необходимо:

1) озвучить ребенку свои цели в предстоящей беседе, заверить его в конфиденциальности разговора;

2) избегать критикующего и устрашающего тона;

3) задавать вопросы прямо и недвусмысленно, давать время высказаться;

4) активно слушать: смотреть на ребенка; находиться в открытой позе; не перебивать, кивать, использовать так называемые угу-поддакивания (о! ого! угу!) и короткие поощряющие высказывания («я и не знала», «ничего себе», «интересно», «понимаю», «согласна»).

Если вы чувствуете или точно знаете, что ребенок лжет, скрывает правду, не давите и не обвиняйте. Вместо того чтобы уличать во лжи, проявите интерес к его мнению: «я вижу, что тебе непросто говорить об этом, но я хочу понять, что можно сделать, чтобы...», «мне важно твое мнение», «я стараюсь понять».

Правило 3. Правильно задавайте вопросы

Правильный вопрос активизирует ребенка, заставляет его задуматься.

Примеры активизирующих вопросов:

- В чем, по-твоему, плюсы и минусы ...?
- Что мне нужно знать о ...?
- Как мне реагировать на ...?
- Как ты с этим справляешься?
- Как ты думаешь ...?
- А твое (твоей компании) мнение?
- Что по-настоящему важно?

Правильно поставленный вопрос дает ребенку выбор, что сказать, а что нет:

- «Ты можешь назвать хотя бы три причины, почему...?»
- «Можешь привести пример?»

В нем нет скрытого подтекста, подвоха, он допускает любой свободный ответ, а не просто «да», «нет», «не знаю».

Правильно сформулированный вопрос направлен на получение прежде неизвестной информации о разных сторонах ситуации, которую родители обсуждают с ребенком. Это факты и события, которые относятся к ситуации; чувства; желания и мотивы; сложности и препятствия; способы и средства, которые помогут достичь желаемое.

Правило 4. Оказывайте эмоциональную поддержку ребенку

Если предмет разговора вызывает у ребенка сильные или двойственные чувства, важно: слушать внимательно, давать договорить. Не перебивать; поблагодарить за смелость, честность, оригинальность.

Обязательно дайте обратную связь – скажите ребенку, что вам было важно услышать его мнение. Поделитесь мыслями и чувствами, которые возникли у вас в ответ на рассказ ребенка.

Если он что-то не договорил, не настаивайте на том, чтобы все узнать и обсудить прямо сейчас, сегодня. Заверьте ребенка, что вы готовы вернуться к разговору, когда он этого захочет.

Правило 5. Используйте игровые формы

Существуют игры, которые помогут организовать диалог. Например, «Бомба» и «Барометр». Обе просты в проведении, требуют минимальной подготовки, нравятся детям. Они способствуют искренности, позволяют участникам высказать и сравнить мнения, обсудить любые темы. Дают возможность взрослым в ответ на сообщение ребёнка поделиться своим школьным опытом, что тоже способствует открытому, доверительному диалогу.

Играем, когда в семье несколько школьников, когда зовём друзей ребёнка в гости. Играем вместе!

Приложение 1.

Памятка родителям «Как выстроить искренний разговор с ребёнком»

1. Начинайте разговор только тогда, когда у вас есть время на него, вам действительно нужен детский ответ, и о том, что вам по-настоящему интересно.

2. Различайте ложь и скрытность, не пытайтесь принудить к искренности и не обвиняйте, если вас обманывают или от вас утаивают правду, проявите интерес к жизни и мнению ребёнка, задайте другие вопросы.

3. Избегайте критикующего и устрашающего тона, будьте корректны и искренни. Используйте «Я – высказывание», а не «Ты – высказывание». Не угадывайте, не давите, не угрожайте, не пытайтесь немедленно узнать всю правду.

4. Задавайте открытые вопросы – они активизируют размышления ребёнка. Оставляйте ему выбор, что сказать, в что нет. Говорите прямо, без скрытого контекста.

5. Спрашивайте о фактах, чувствах, желаниях, мотивах, сложностях, планах, способах поведения.

6. Активно слушайте: смотрите на ребёнка, не перебивайте, кивайте, показывайте, что слышите его.

7. Оказывайте эмоциональную поддержку вниманием, словесной благодарностью, обратной связью, готовностью подождать.

8. Используйте игровые приёмы, чтобы обсудить значимые события школьной жизни ребёнка.

Приложение 2

Игры для искреннего разговора с ребёнком

«Бомба»

Необходимое оборудование: любая мягкая игрушка или мяч, изображающие бомбу, стулья по числу участников, список вопросов.

Продолжительность: зависит от желания игроков – от 15 минут.

Инструкция ведущего: «Вот эта игрушка изображает бомбу. Я повернусь к вам спиной и задам первый вопрос. Вы начинаете передавать «бомбу» друг другу. Делайте это бесшумно, чтобы я не знал (-а), у кого «бомба». Когда скажу «Бом!», тот, кто держит «бомбу», честно отвечает на вопрос, который я задал (-а). Потом я задам следующий вопрос, и мы продолжим играть по тем же правилам.

Время на передачу «бомбы» желательно варьировать, чтобы оставался элемент непредсказуемости. Игрока, отвечавшего на вопрос, обязательно надо поблагодарить.

Примеры вопросов для игры по теме «Учебная мотивация»:

- Ты бы хотел (-а) сменить класс или школу? Почему?
- Твой любимый и нелюбимый урок?
- Из-за чего тебе хочется идти в школу, а из-за чего – нет?
- Какой школьный предмет, по твоему мнению, понадобится тебе в жизни? Почему?
- Что ты думаешь о своей успеваемости?

— Твои друзья помогают или мешают тебе учиться, почему?

— Чем ты планируешь заняться после окончания школы?

«Барометр»

Необходимое оборудование: бумажный скотч; два листа А4, на одном крупно написано «да», на втором – «нет», список вопросов ведущего. Для игры должно быть достаточно места, чтобы игроки могли свободно перемещаться.

Продолжительность: зависит от желания игроков – от 20 минут.

Ход игры: ведущий наклеивает полосу бумажного скотча на пол посередине комнаты от одной стены к другой, разделяя таким образом комнату на две половины. На одной стене закрепляют лист со словом «да», на противоположной – со словом «нет».

Даёт инструкцию: Предлагаю сыграть в игру «Барометр». Я поочерёдно буду задавать вопросы, на которые вы отвечаете «да», «нет», или «скорее да», «скорее нет», «и да, и нет». Если «да», то подходите к стене со словом «да». Если «нет», то – к стене со словом «нет». Можно занять место посередине, если ответ – «нечто среднее», «и так, и так». Место выбирайте самостоятельно, не старайтесь ориентироваться на остальных.

1. «Отношения в классе»:

- Ваш класс дружный?
- У тебя есть хотя бы один близкий друг в классе?
- Тебе нравится общаться с одноклассниками?
- Если у тебя неприятности, твой класс поддержит тебя?
- В твоём классе можно решить проблемы без драк?
- Пройдёт 10 лет после окончания школы, ты захочешь встретиться со своими одноклассниками?

2. «Отношения со взрослыми»:

- Есть в школе учитель, которому ты можешь доверять?
- Есть кто-то из взрослых, на кого бы ты хотел быть похож?
- Можно ли в конфликте со взрослым отстоять своё мнение?
- Твои учителя справедливы?

3. «Внешний вид»:

- Тебе нравится твоя внешность?
- В школе нужна форма?
- Одежда и стиль могут делать человека увереннее?
- Учителя имеют право оценивать твой внешний вид?

4. «Здоровый образ жизни»:

- У тебя есть вредные привычки?
- Ты каждый день бываешь в соцсетях?
- Ты пробовал алкоголь?
- Ты играешь в компьютерные игры?
- Ты следишь за здоровьем?
- Ты стараешься питаться правильно?
- Ты любишь фастфуд?
- Ты занимаешься спортом?
- Ты высыпаешься?