

Психологическая поддержка ребенка

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

Психологическая поддержка – это процесс:

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того, чтобы научиться поддерживать ребенка, педагогам и родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрения того, что он делает.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Подчеркнем еще раз: взрослый, стремящийся поддержать ребенка, рассматривает не только события (поступок) в целом, но и старается выделить отдельные, позитивные для ребенка стороны. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она читает значимыми для себя.

Для того, чтобы поддержать ребенка, родители и педагоги сами должны испытывать уверенность, они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.

Взрослому необходимо понимать роль психологической поддержки в процессе воспитания и знать, что, оказывая её, он, сам того не ведая, может разочаровать ребенка, сказав ему, например, следующее: «Ты мог бы и не пачкаться!», «Ты мог бы быть и поосторожнее!», «Посмотри, как твой брат хорошо сделал это!», «Ты должен был смотреть, когда это делал я!» Как правило, негативные замечания родителей не имеют действия. Постоянные упреки типа «Ты мог бы сделать это лучше» приводят ребенка к выводу: «Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я никогда не смогу удовлетворить их. Я сдаюсь».

Взрослые должны научиться, помогая ребенку, видеть естественное несовершенство человека и иметь с ним дело. Для этого взрослые должны знать, какие силы в школе, семье, детском саду, в более широком окружении ребенка способны привести к разочарованию. По мнению многих психологов, такими силами являются:

1. Завышенные требования родителей.

2. Соперничество братьев и сестер (сиблингов).

3. Чрезмерные амбиции ребенка.

Завышенные требования родителей к ребенку сделают невозможным успех и вполне вероятным разочарование. Например, если родители прежде ожидали, что ребенок будет в детском саду «самым способным», то они ожидают от него того же и в школе; ребенка, умеющего хорошо кувыркаться, хотят в будущем видеть хорошим гимнастом.

Что касается братьев и сестер, то родители могут непреднамеренно противопоставлять детей друг другу, сравнивая блестящие успехи одного с бледными достижениями другого. Такое соперничество может привести к жестокому разочарованию и разрушить хорошие прежде взаимоотношения.

На поведение ребенка влияют чрезмерные амбиции. Чрезмерность амбиций отчетливо проявляется, например, в тех случаях, когда ребенок, плохо играя в какую-то игру, отказывается принимать в ней участие. Часто ребенок, не могущий выделиться посредством чего-то позитивного, начинает вести себя вызывающе негативно или превращается в «камень на шее» всего класса.

Как поддерживать ребенка?

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества с сиблингом и сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Еще раз повторим: подлинная поддержка взрослыми ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко показать ребенку, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Например, если ребенку не удастся вести себя так, как хотелось бы учителю, именно учитель должен помочь ребенку понять, почему так происходит. Важно, чтобы ребенок понял, что его неудача может происходить из-за отсутствия готовности или способности вести себя соответствующим образом. Необходимо показать ребенку, что его неудача ни в коей мере не умаляет его личных достоинств. Важно, чтобы взрослый научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать знание таких вещей, как тон, жесты и т.п.

Для того, чтобы оказать ребенку психологическую поддержку, взрослый должен пользоваться теми словами, которые работают на развитие Я-концепции и чувство адекватности ребенка. В течение дня взрослые имеют немало возможностей для создания у ребенка чувства собственной

полезности и адекватности. Один путь состоит в том, чтобы продемонстрировать ребенку ваше удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить ребенка справляться с различными задачами. Этого можно достичь, создав у ребенка установку: «Ты можешь это сделать».

Даже если ребенок не вполне успешно справляется с чем-то, взрослый должен дать ему понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания:

- Мне было бы очень приятно наблюдать за происходящим.
- Даже если что-то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком.
- Все мы люди, и все мы совершаем ошибки, в конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.

Таким образом, взрослый скорее научится тому, как помочь ребенку достичь уверенности в себе. По выражению одного из родителей, это подобно прививке ребенку от неудачи и несчастья.

Центральную роль в развитии уверенности ребенка в себе играет, как уже отмечалось, вера родителей и педагогов в ребенка. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем все связанные с ним проблемы. Педагог – что ребенок нужный и уважаемый член группы, класса.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Примерами такого оценивания являются утверждения типа: «Когда у тебя была собака, ты забывала кормить её, когда ты занималась музыкой, ты бросила уроки через 4 недели, так что я не думаю, что тебе имеет смысл теперь заняться танцами». Такой акцент может породить у ребенка ощущение преследования. Ребенок может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Для того, чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Возможно, это потребует от взрослого некоторого изменения требований к ребенку, но дело того стоит. Например, на педагогическом совете учитель может предложить специально создать такую ситуацию, которая поможет развитию у ученика чувства адекватности и самооценности. Он может помочь школьнику выбрать те задания, с которыми он, с точки зрения учителя, способен справиться, и затем дать ему возможность продемонстрировать свой успех классу и родителям. Успех

порождает успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребенка, так и у взрослого.

Итак, для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
6. Проводить больше времени с ребенком.
7. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
8. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
9. Уметь взаимодействовать с ребенком.
10. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребенка.
13. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
14. Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Например, слова поддержки:

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова разочарования:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.
- Ты мог бы сделать это намного лучше.
- Эта идея никогда не сможет быть реализована.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

Взрослые часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может показаться ребенку неискренней. В другом же случае она может поддержать ребенка, опасаящегося, что он не соответствует ожиданиям взрослых.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то очень хорошо, или за какие-то его достижения в определенный период времени. Поддержка в отличие от похвалы может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе.

Когда я выражаю удовольствие от того, что делает ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжать дело или делать новые попытки. Он получает удовольствие от себя.

Поддерживать можно посредством: отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»); высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»); прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его); совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним); выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Развитие эффективного стиля общения

Очень часто взрослые, общаясь с детьми, стремятся соперничать с ними.

Взрослый может думать: «Для меня важно настоять на своем». Подобную философию было бы полезно заменить пониманием того, что «настоящий победитель тот, кто умеет обращаться с другими людьми». Барьеры между взрослым и ребенком рухнут, возрастет ощущение собственной полезности, нужности, отношения в семье, в школе заметно улучшатся.

Предлагаемый стиль общения взрослого и ребенка основан на взаимном уважении. Взаимное уважение подразумевает, что оба – и ребенок, и взрослый

– позволяют друг другу честно и открыто выразить чувства и мысли, без опасения быть непонятым и отвергнутым.

Эффективное общение – это: принятие того, что сообщает партнер; принятие его чувств; отказ от осуждения партнера.

Другими словами, мы должны показать собеседнику, что понимаем его мысли и чувства. Помните, что вы можете и не согласиться с ребенком, но вы в силах принять его чувства. Принятие можно продемонстрировать тоном и соответствующими словами. Формирование этого стиля общения требует терпения и практики. Сюда относится также овладение таким навыком общения, как «рефлексивное слушание и сообщение».

Что такое рефлексивное слушание?

Рефлексивное слушание является важным навыком общения в силу того, что мы не можем посылать свои мысли и чувства прямо собеседнику. Мы должны пользоваться кодом: словами, тоном, жестами, позами и пр. В качестве слушателя мы интерпретируем сообщения с большей или меньшей степенью точности. Для того чтобы понять сообщение как можно точнее, полезно применить один из необходимых для общения навыков – обратную связь.

Обратная связь есть не что иное, как сообщение о том, что именно вы

услышали. В свою очередь, собеседник может сказать: «Да, именно это я и имел в виду» или «Нет, я не это имел в виду. Я попробую объяснить снова». Эти компоненты – сообщения, обратная связь и проверка подтверждения – составляют процесс обратной связи.

«ОТПРАВИТЕЛЬ» – СООБЩЕНИЕ – «ПОЛУЧАТЕЛЬ»

– ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ –

– ПОДТВЕРЖДЕНИЕ – в эффективности рефлексивного слушания и использования процесса обратной связи можно убедиться на следующем примере.

Мать слышала, как ее сын, вернувшись из школы, сказал: «Какой плохой день! Учительница рассердилась на меня и назвала лгуном за то, что я забыл принести домашнее задание. Она кричала на меня! Вот записка от неё».

Для того чтобы проверить, насколько правильно она поняла сына, и для того, чтобы удостовериться, что он действительно огорчен школьным происшествием, мать может сказать: «Похоже у тебя сегодня и вправду был ужасный день». Это послужит сыну сигналом, поняла ли мать, что он хотел сказать. В данном случае мать правильно поняла сына и он говорит: «Ты можешь повторить это еще раз». На этот раз мать, подумав, говорит: «Наверно ужасно стыдно, когда на тебя кричат перед всем классом. Ребенок, в свою очередь, соглашается: «Конечно стыдно и мне очень плохо». Дальнейший разговор может выглядеть примерно так:

МАТЬ. Я готова поспорить, что ты задет и обижен её критикой.

СЫН. Да! Так же, как и я готов поспорить, что и ей случалось забыть что-нибудь и, возможно, ее никто не «клевал» за это.

МАТЬ. Большинство из нас думает именно так, когда кто-нибудь нас задевает.

СЫН. Ну, это несколько успокаивает.

На этом примере отчетливо видно, что рефлексивное слушание с обратной связью способствует выяснению и пониманию проблемы, нахождению решения.

Если же обратную связь установить не удастся, возникают непонимание, раздражение и фрустрация.

Большое значение для овладения навыком рефлексивного слушания имеет понимание разницы между закрытым и открытым ответом. Закрытый ответ показывает, что взрослый либо не слышит и не понимает ребенка, либо предпочитает игнорировать его рассказ. Другими словами, он ограничивает сообщение.

Открытый ответ свидетельствует, что взрослый слышит ребенка и интересуется тем, о чем тот говорит. Открытые ответы стимулируют ребенка продолжать свой рассказ. Кроме того, открытые ответы отражают чувства ребенка, стоящие за его рассказом.

Открытые ответы можно распределить по следующим категориям:

«Стартеры»; «Я понимаю», «О-о-о», «М-м-м», «Я хотел бы побольше узнать об этом», «Расскажи мне еще что-нибудь».

Молчание: ничего не говорите, но всем своим видом продемонстрируйте заинтересованность в разговоре.

Открытые вопросы вместо закрытых вопросов.

Открытые вопросы призваны не просто информировать взрослого о чем-либо, а помочь ребенку прояснить его проблемы. Напротив, закрытые вопросы по своей сути приближаются к утверждению и на них можно ответить лишь «да» или «нет». Разницу между открытым и закрытым вопросами легче понять на конкретном примере.

ОТКРЫТЫЙ ВОПРОС: «Не мог бы ты мне сказать, что произошло сегодня в школе?» или «Как ты относишься к тому, что друзья тебя игнорируют?»

ЗАКРЫТЫЙ ВОПРОС: «У тебя сегодня был хороший день?» или «Ты сердился на свою подругу за то, что она тебя не замечает?»

Рефлексивное слушание требует от родителей и педагогов понимания многообразия чувств ребенка и способности установить с ним эмоциональный контакт. В результате ребенок чувствует, что его слушают и стремится продолжить разговор.

Рефлексивное слушание предполагает определенные установки и формы поведения. Прежде всего это общая установка взрослого по отношению к ребенку: «Я беспокоюсь о тебе, и меня интересует все, что с тобой происходит и что ты делаешь», а также вербальные и невербальные формы поведения, как бы говорящие ребенку: «Я слушаю тебя».

Установки и чувства, необходимые для осуществления рефлексивного слушания, включают:

- желание выслушать ребенка и понимание того, что это займет некоторое время;
- желание помочь данному конкретному ребенку;
- принятие как негативных, так и позитивных чувств ребенка;
- признание того, что чувства ребенка – это его истинные чувства;
- отношение к ребенку как к самостоятельной личности с его индивидуальной идентичностью и чувствами;
- глубокая убежденность в способности ребенка управлять своими чувствами, преодолевать их и находить решение;
- понимание того, что чувства преходящи, не постоянны, а выражение негативных чувств имеет своей конечной целью помочь ребенку покончить с ними.

Необходимые для рефлексивного слушания формы поведения:

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ:

- зрительный контакт: смотрите на ребенка, с которым вы беседуете, но не сверлите его взглядом;
- язык жестов, естественные и свободные позы;

ВЕРБАЛЬНЫЕ, стимулирующие ребенка продолжать рассказ и помогающие ему уяснить сказанное:

- обратная связь, позволяющая ребенку узнать вашу интерпретацию того, что он сказал;
- рефлексия чувств;

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

1. Знайте, когда использовать рефлексивное слушание.

Наиболее эффективно оно в тех случаях, когда у ребенка возникает проблема и у вас достаточно времени на её решение.

2. Знайте, когда не следует пользоваться рефлексивным слушанием.

Если вы как педагог или родитель чувствуете, что ребенок вас не принимает или отталкивает, не нужно пытаться применить этот метод, в этом случае он не принесет успеха.

3. Развивайте свое умение слушать. Практика сделает «рефлексивное слушание» повседневным и привычным для вас делом. Не бойтесь разочарований, пробуйте снова.

4. Смиритесь с тем, что поначалу вам будет не совсем легко пользоваться «рефлексивным слушанием».

Овладение любым новым навыком сначала всегда сопровождается чувством неуверенности. Это справедливо и для рефлексивного слушания.

5. Пытайтесь комбинировать другие навыки межличностного общения с рефлексивным слушанием.

Используйте рефлексивное слушание в сочетании с исследованием альтернатив, определением того, кому «принадлежит» данная проблема и т.д.

6. Учитесь видеть границу между потребностью ребенка в информации и рефлексивным слушанием.

Убедитесь в том, что ребенок ищет нужную ему информацию и, если это действительно так, дайте ему ее.

7. Сохраняйте спокойствие, демонстрируйте уважение и принятие.

Сохраняя спокойствие, вы будете обладать более широким выбором способа беседы с ребенком. Демонстрируя уважение к мыслям и чувствам ребенка, взрослые тем самым демонстрируют принятие, что повышает шансы успешного общения.

Список слов, выражающих различные чувства, необходимые для рефлексивного слушания.

Для того, чтобы помочь вам идентифицировать чувства, мы приводим список слов, их выражающих. Прочитав эти слова, подумайте над ними и дополните список.

1. Принимаемый

2. Почтительный

3. Лучший

4. Способный

5. Удобный

6. Уверенный

7. Доверчивый

8. Наслаждаться

9. Возбужденный

10. Радостный

11. Хороший

12. Благодарный

13. Великий
14. Счастливый
15. Любовь
16. Довольный
17. Гордый
18. Облегчающий
19. Уважаемый
20. Удовлетворенный
21. Честный
22. Безопасный
1. Обличительный
2. Сердитый
3. Тревожный
4. Скучный
5. Побежденный
6. Трудный
7. Расстроенный
8. Обескураженный
9. Непочтительный
10. Сомнительный
11. Смущенный
12. Бесчестный
13. Ненадежный
14. Неудовлетворительный
15. Отвратительный
16. Обиженный
17. Неадекватный
18. Неспособный
19. Несчастный
20. Унизить
21. Отверженный
22. Печаль

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. *Если вы просто произносите слова, но не даете ребенку ощущения, что понимаете его чувства, он решит, что вы его не понимаете, и начнет перепроверять ваши замечания. При этом необходимо помнить о взаимном уважении и ненавязчивости.*