

МЕТОД ПИРАМИДКИ: КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ?

Отношения между родителями и детьми не могут сложиться сами по себе, как развивающая игрушка-пирамидка, которая была, пожалуй, в детстве у каждого взрослого. Чтобы построить пирамидку из колечек, нужно нанизать их в определенной последовательности – от самого большого – к маленькому.

Так и с отношениями. Над ними, как правило, нужно работать. С этим утверждением согласятся большинство мам и пап.

Психолог и педагог Татьяна Коростышевская предлагает представить отношения ребенка и взрослого как особую психологическую пирамидку, каждое кольцо которой символизирует определенный аспект во взаимоотношениях родителя и его чада.

Стержнем этой пирамиды будет процесс взаимодействия между ребенком и взрослым в любом его виде. Совместная игра, рисование или лепка, подготовка школьного домашнего задания, наведение чистоты в квартире, обычная прогулка – это может быть абсолютно любое действие, выполняемое с ребенком вместе.

Для того, чтобы построить пирамидку, необходимо нанизать на стержень колечки, от самого большого к маленькому. Только тогда мы получим «эффект пирамидки».

Давайте разберемся, что именно и как нужно делать, чтобы центральная ось вашего взаимодействия с ребенком превратилась в полноценную пирамиду.

В представлении Татьяны Коростышевской кольца пирамиды выглядят так: от большего – к меньшему:

1. Осознание себя
2. Осознание собственных чувств
3. Понимание ребенка
4. Понимание чувств ребенка
5. Принятие ребенка
6. Совместное проживание эмоций
7. Удовлетворение от общения

Давайте разберем каждое «колечко» в отдельности.

1. Осознание себя

Базисом пирамидки, или основанием налаживания отношений является понимание своего собственного «Я». Осознайте свою роль. Поймите, что вы – не только родитель, вы – личность, а еще – в вас живет «внутренний ребенок».

Для встречи со своим «Я-ребенком» достаточно вспомнить свое детство. Что вас радовало, а что разочаровывало, когда вы были ребенком? Чем вам было интересно заниматься, а что вызывало скуку? Какие страхи вы испытывали?

Осознание себя – базис, на котором строятся добрые отношения с ребенком

Для того чтобы встретиться лицом к лицу со своим Я-ребенком, вспомните все установки во взаимоотношениях между родителями и детьми, которые были и есть в вашей семье. Чему учили вас родители? А какие установки вы сейчас стремитесь передать своим детям?

Осознайте свою личность. Задумайтесь:

- что представляет собой ваше мировоззрение?
- какие у вас отношения с людьми, с окружающим миром?
- какие вы ставите перед собой цели?
- что мешает вам в достижении этих целей?
- что вас вдохновляет? Где вы берете силы?
- что бы вы хотели сделать для других?

Понимание собственного «Я» имеет огромное значение, ведь все эти аспекты непосредственно влияют на процесс общения между нами и ребенком, и формируют определенную направленность ваших действий.

2. Осознание собственных чувств

Осознание собственных чувств не только поможет вам лучше понять себя и проанализировать свое отношение к собственному ребенку, но и научит контролировать эти чувства, переживать их, справляться с ними. Причем это касается не только вас, но и ребенка. Если вы в любой жизненной ситуации способны признаться себе в своих чувствах, ребенок, смотря на вас, научится делать то же самое.

Если вы считаете, что осознаете свои чувства и умеете их контролировать, считайте, что второе кольцо пирамидки успешно нанизано на стержень.

3. Понимание ребенка

Под этим «кольцом» имеется в виду все то, что связано с социальными и возрастными особенностями развития вашего ребенка, его потребностями, желаниями, интересами, способностями. Задайте себе вопросы и постарайтесь найти ответы на них:

- что умеет делать ваш ребенок?
- что не умеет, и по какой причине?
- как он делает то, что умеет?
- что удается ему легко, а что с трудом?
- как он реагирует на успех и неудачи?
- что он любит, а что терпеть не может?

Если вы смогли ответить на все вопросы, то и это колечко оказалось на оси, и мы можем двигаться дальше.

4. Понимание чувств ребенка

Понимание чувств своего ребенка – важное условие для налаживания взаимоотношений с ним. Ведь контролировать его деятельность и стараться

направлять ее в нужное русло можно, лишь полностью понимая, что чувствует ваше дитя в тот или иной момент.

Идеальных людей не бывает, и вас тоже, скорее всего, не назвать совершенством. Для того, чтобы нанизать на пирамиду четвертое колечко, научите ребенка не скрывать свои чувства, выражать их, проживать их в полной мере и направлять их энергию в необходимое русло для того, чтобы достигнуть поставленных целей, не причиняя при этом вреда себе.

5. Принятие ребенка

Надеть на стержень пирамиды взаимоотношений пятое кольцо очень легко и одновременно сложно. Родителям необходимо принять своего ребенка таким, какой он есть, вместе со всеми его достоинствами и – что сложнее – его недостатками. Всегда помните о том, что идеальных людей не бывает, и вас тоже, скорее всего, нельзя назвать совершенством.

6. Совместное проживание эмоций

Шестое колечко – одно из самых важных. Чтобы с ним справиться, осознайте, что в основе любой нашей деятельности всегда лежат эмоции. Именно под их влиянием мы совершаем те или иные поступки. Но самое важное – это возможность разделить свои эмоции с близким человеком, ведь только тогда, когда рядом есть тот, кто способен нас понять, выслушать, искренне порадоваться за наше счастье или, наоборот, посочувствовать, мы можем справиться с абсолютно любой ситуацией.

Не будьте равнодушными к ребенку – и тогда он научится сопереживанию.

Проживайте вместе со своим ребенком все его эмоции, разделяйте его радости и переживания, не будьте равнодушными, и тогда он не только научится справляться со всеми своими чувствами, но и осознает, какое большое значение имеет сопереживание, как важна чуткость и понимание между близкими людьми, какую безопасность дарит ощущение того, что ты не одинок и у тебя есть, с кем разделить все счастливые и грустные моменты жизни. Этот бесценный опыт запомнится ему навсегда.

7. Удовлетворение от общения

Самое верхнее колечко пирамиды – это и есть то, к чему мы стремились, постепенно создавая ее, смысл самой задумки, тот результат, который мы хотели получить. Мотивация у нас есть лишь тогда, когда мы видим, к чему стремимся. Мозг запоминает моменты, приносящие нам удовольствия, и при появлении похожего стимула, позитивно реагирует. Поэтому если вы общаетесь с ребенком открыто и радостно, стараясь получить от этого общения удовольствие, ваши взаимоотношения будут приносить настоящее счастье и вам, и вашим детям. А это имеет важнейшее значение для формирования здоровой личности у ваших детей.