ВПРАВА “ВЧИМОСЯ БАЧИТИ ПОЗИТИВНІ НАМІРИ ДИТИНИ”

Бачити добрі наміри за сердитими словами або неприємною поведінкою буває досить складно. Ми зазвичай надто тісно взаємодіємо з дітьми, і тому перебуваємо так близько до якої-небудь ситуації, що ми не можемо побачити її чітко: перш ніж вдасться зрозуміти, що до чого, ми вже опиняємося по коліно в багнюці. Нажаль ми не помічаємо, що дуже часто за вчинками дітей стоять абсолютно добрі наміри. Ми чомусь схильні вважати, що дитина робить нам “на зло”… Хоча це не так. Пропонуємо потренуватися у вмінні розгледіти ці добрі наміри за вчинками дитини.

Для того щоб потренуватися в умінні виявляти позитивні наміри і бачити добре налаштування дитини, **ознайомтеся зі списком проблем**, з якими батькам доводиться стикатися найчастіше. Прочитайте їх, а потім **напишіть можливі відповіді, які б відображали ті позитивні наміри, які вам вдалося роздивитися за словами**.

Зразок:
"Я ненавиджу тебе, коли ти постійно вказуєш мені, що робити!"
Позитивний намір: Ти хочеш сам/сама розпоряджатися собою.
Завдання для вправи:
Мені не важливо, небезпечно чи ні. Я хочу піти!
Позитивний намір:
Я зламав замок на твоєму ящику з інструментами, коли хотів взяти інструменти, щоб полагодити велосипед.
Позитивний намір:
Я ніколи не буду прибирати у себе в кімнаті!
Позитивний намір:
Я нікчемний і дурень!
Позитивний намір:
Ти мене тільки лаєш.
Позитивний намір:
Ти ніколи мене не слухаєш.
Позитивний намір:
Уміння чути позитивне налаштування дитини, як і будь-які інші навички, вимагає практики і терпіння. Щоб стало зрозуміліше, давайте подивимося на відповіді батьків, в яких простежується тенденція ще більше погіршити ситуацію.

Я ненавиджу тебе, коли ти постійно вказуєш мені, що робити!
Ніколи не розмовляй зі мною таким тоном, краще прикуси собі язик.

Мені не важливо, небезпечно чи ні. Я хочу піти!
Ну вже тепер точно ти нікуди не підеш! Відправляйся до себе в кімнату.

Я зламав замок на твоєму ящику, коли хотів узяти інструменти, щоб полагодити велосипед.
Ти що? СКІЛЬКИ разів я тобі говорив: Не торкайся до моїх речей! Ти покараний на два тижні.

Я ніколи не буду прибирати у себе в кімнаті!
Ні, ти будеш це робити. Ти підеш туди зараз же і не вийдеш звідти, поки все не прибереш.

Я нікчемний і дурень!
Ніколи не говори подібних речей про себе самого!

Ти мене тільки лаєш.
Ну подивися, що ти влаштував.

Ти ніколи мене не слухаєш.
Якщо ти будеш розмовляти по-іншому, можливо, я і послухаю тебе.

Нижче дані варіанти відповідей, які діють більш ефективно, бо сприяють спілкуванню та взаєморозумінню між батьками і дитиною.
Я ненавиджу тебе, коли ти постійно вказуєш мені, що робити!
Ти хочеш брати участь у прийнятті рішення.
Або: Ти хочеш, щоб я визнала твоє право самому вирішувати багато речей.

Мені не важливо, небезпечно чи ні. Я хочу піти!
Це дійсно має таке велике значення для тебе.

Я зламав замок на твоєму ящику, коли хотів узяти інструменти, щоб полагодити велосипед.
Ти справжній молодець, що наважився сказати мені правду.

Я ніколи не буду прибирати у себе в кімнаті!
Ти хочеш сам вирішувати, що треба робити.

Я нікчемність і дурень!
Ти хотів би іншим разом вчинити інакше.

Ти мене весь час лаєш.
Я занадто тисну на тебе.

Ти ніколи мене не слухаєш.
Ти цінуєш мою увагу.

Далі пропонуємо вам заповнити пропуски нижче типовими висловлюваннями своєї дитини і своїми звичними відповідями. А потім впишіть для себе нові відповіді, в яких відображається той позитивний намір, котрий прозвучав у словах дитини.

Мій/моя син/дочка каже:_____
Я зазвичай відповідаю:_____
Нова моя відповідь: _____

Мій/моя син/дочка каже:_____
Я зазвичай відповідаю:_____
Нова моя відповідь: _____

Мій/моя син/дочка каже:_____
Я зазвичай відповідаю:_____
Нова моя відповідь: _____

Із книги Дон і Джоан Еліум "Воспитание сына"