

МОДУЛ „ПРИЯТЕЛИ И ОБЩУВАНЕ“

Наръчник за семейства

Четири петминутни насоки, с които да подкрепите
детето си, докато се учи да създава и пази
приятелства.

POWEROO

Преди да започнете

Този модул тренира нещо съвсем конкретно: да се приближиш, да слушаш, да питаш, да включиш и да споделиш. Не тренира „да те харесват“. Разликата е важна и я преподаваме открито.

Вашата задача не е да създавате приятелства вместо детето. Задачата е да създавате поводите и да подкрепяте опита. Всяка насока се чете за пет минути и се упражнява цяла седмица.

1. Създайте повода, не приятелството

Приятелството се готви на конкретни срещи, не на съвети.

- Предложете среща един на един, а не в група: с две деца има разговор; с шест има шум и този, на когото му е трудно, изчезва.
- Нека бъде кратко и с дейност отпред (закуска, парк, конструктор, настолна игра). Дейността маха напрежението: не е нужно „да си говорят“, а да правят нещо заедно.
- Вие отваряте вратата — пишете на другия родител, определяте деня — и след това се отдръпвате.

ЗАЩО РАБОТИ

Програмите за социални умения с най-добри доказателства включват възрастния като организатор на възможностите, а не като участник във взаимодействието.

2. Не говорете вместо него

Неловкото мълчание е мястото, където се учи.

- Когато някой попита детето и то се забави, пребройте наум до пет, преди да отговорите вие. Почти винаги отговаря само.
- Избягвайте да го спасявате („то е срамежливо“, „кажи благодаря“). Всяко спасяване му потвърждава, че не може само.
- Ако наистина е блокирало, подайте изход тихо и на него, не на другия възрастен: „кажи ѝ ти как се казва кучето ти“.

ЗАЩО РАБОТИ

Всеки път, когато възрастният отговаря вместо детето, се отнема възможност за упражнение. Социалното умение се автоматизира само чрез употреба.

3. Похвалете опита, не резултата

„Ти го попита“ струва повече от „браво, вече имаш приятел“.

- Назовете точното действие: „ти се приближи сам“, „спомни си името ѝ“, „направи му място“.
- Не превръщайте социалния успех в оценка. Ако резултатът командва, един лош ден на двора се чете като личен провал.
- Когато не се получи, похвалете опита така или иначе и продължете бързо нататък: „ти се приближи, а това е трудното“.

ЗАЩО РАБОТИ

Похвалата за усилието и стратегията, вместо за резултата или чертата, поддържа постоянството, когато нещо се обърка (Мюлер и Дук, 1998).

4. Свалете етикета

„То е срамежливо“ тежи повече, отколкото изглежда.

- Не го изричайте пред него, дори като извинение пред други възрастни. Детето го чува, научава го и започва да обяснява себе си с него.
- Заменете го с нещо преходно: „още се отпуска“.
- Да си сдържан не е дефект за лекуване. Целта не е да стане общително: целта е да има инструменти, когато поиска да ги използва.

ЗАЩО РАБОТИ

Сдържаният темперамент е устойчив, но не предопределящ; прогнозата се влошава от трайното избягване и от етикета, който го оправдава.

Границата, която преподаваме

Този модул има клетва и детето ви я знае: **силите се използват, за да накараш някого да се почувства добре, а никога за да получиш нещо от него.**

Да слушаш, да питаш и да помниш имена са инструменти за истинска връзка. Същите инструменти, употребени, за да извлечеш нещо, са манипулация — и това го назоваваме ясно в края на модула.

Ако чуете детето си да казва „ще съм мил с него, за да ми даде топката“, току-що получихте най-ценния разговор от дванадесетте седмици.