

КАК общаться с ребенком?!

Проблемы во взаимоотношениях с детьми бывают у всех!

И каждый родитель иногда чувствует бессилие, когда не может «достучаться» до сына или дочки. Но, может быть все дело в том, что взрослые не всегда знают, КАК донести до ребенка свои мысли и чувства и КАК понять его мысли и чувства. **Есть прямая связь между, тем как дети себя чувствуют и как они себя ведут.** Когда дети чувствуют себя хорошо они и ведут себя хорошо. КАК мы, взрослые помогаем им чувствовать себя хорошо? **Принимая их чувства!!!**

Проблема, заключается в том, что родители, как правило, не понимают чувства своих детей и часто отрицают их. Постоянное отрицание чувств может сбить ребенка с толка и взбесить его, это так же учит ребенка не понимать свои чувства и не доверять им.

Задача взрослых принимать чувства ребенка и его самого!

«Принцип безусловного принятия»

Самый важный принцип, без которого не получится взаимопонимания, **«принцип безусловного принятия».** Это значит любить ребенка не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто за то, что он есть!

Очень часто мы говорим ребенку: «Если ты перестанешь ... (лениться, драться, грубить), то я буду тебя любить ... (куплю игрушку, пойдём гулять в парк). Приглядитесь в эти фразы, ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить) «только если ...» такое отношение внедряется в сознание детей.

Потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда мы сообщаем ребенку, что он нам дорог, нужен, важен, что он хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, в ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, когда мы вместе», «Я рада тебя видеть» и т.д. Подобные сообщения и действия питают ребенка эмоционально, помогая психологически развиваться.

Конечно, это совсем не значит, что мы не должны сердиться на ребенка. **Выражать свое недовольство нужно, но не ребенком в целом, а лишь только его отдельными действиями.** Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

«Метод активного слушания»

КАК же понять чувства ребенка? лучше всего послушать ребенка. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют **«активным слушанием»**. Активно слушать ребенка это значит возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание.

Например: Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее трехлетний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!». Подберем фразы, в которых родитель называет чувство ребенка: «Ты очень огорчен и рассержен на него».

Стоит заметить: скорее всего, такие ответы покажутся непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать: «Ну, ничего, поиграет и отдаст». При всей кажущейся справедливости этого ответа он имеет один общий недостаток: оставляет ребенка наедине с его переживанием.

Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление.

Правила беседы с ребенком:

✚ Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

✚ Избегайте общение с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите; смотря телевизор; сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.

✚ Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

✚ Очень важно в беседе «держат паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит

ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть, он что-то добавит.

✚ В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

Общаясь с ребенком старайтесь избегать:

✓ **Приказов и команд:** «Сейчас же перестань!», «Быстро в кровать!», «Замолчи!». В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности. Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и брошенности «в беде».

✓ **Предупреждения, предостережения, угрозы:** «Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже». Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик.

✓ **Мораль, нравоучения, проповеди:** «Ты обязан вести себя как подобает», «Ты должен уважать взрослых». Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют только давление внешнего авторитета. Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей. Если же он нарушает «нормы поведения», то стоит посмотреть, не ведет ли себя кто-то в семье так же. Если эта причина отпадает, то, скорее всего, действует другая: ваш ребенок «выходит за рамки» из-за своей внутренней неустроенности, эмоционального неблагополучия. В обоих случаях словесные поучения – самый неудачный способ помочь делу. **Ребенку надо рассказывать о правилах поведения, но только в спокойные минуты, а не в накаленной обстановке.**

✓ **Советы, готовые решения, доказательства, логические доводы, нотации, «лекции», догадки:** «А ты возьми и скажи ...», «Я на твоём месте ...». Как правило, мы считаем своим долгом давать такие советы детям. Такая позиция родителей – позиция «сверху» - раздражает детей, пагубно влияет на желания быть самостоятельным и принимать решения самому. Каждый раз, советуя что-либо ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал и неопытен, а мы умнее его, наперед все знаем.

✓ **Критика, выговоры, обвинения:** «На что это похоже!», «Опять все сделала не так!» Согласитесь, что никакой воспитательной роли такие фразы

сыграть не могут. Они вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе. В этом случае у ребенка формируется низкая самооценка.

✓ **Похвала:** В похвале есть всегда элемент оценки: «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая!». Хвалить ребенка необходимо, но лучше всего, делать это выражая ему свои чувства. Используя местоимения «я», «мне», вместо «ты», например: «Мне нравится, что ...», «Я довольна, тем ...».

✓ **Обзывание, высмеивание:** «Плакса-вакса», «Какой же ты, лентяй!». Все это – лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях, дети обижаются и защищаются.

✓ **Выспрашивание, расследование:** «Нет, ты все-таки скажи», «Что же все-таки случилось?». Удержаться в разговоре от расспросов трудно. И все-таки лучше постараться вопросительные предложения заменить на утвердительные. Для переживающего ребенка эта разница велика: **вопрос звучит как холодное любопытство; утвердительная фраза – как понимание и участие.**

✓ **Сочувствие на словах, уговоры, увещевания:** Конечно, ребенку нужно сочувствие. Тем не менее, есть риск, что слова «Я тебя понимаю», «Я тебе сочувствую» прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: «Успокойся», «Не обращай внимания!» он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание и преуменьшение его переживания.

✓ **Отшучивание, уход от разговора не решает проблему.** Проблема остается.

Признаки того, что вам удастся правильно слушать и общаться с ребенком:

✚ Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

✚ Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

✚ Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы. Озвучивая чувства ребенка, вы помогаете ему, быстрее их осознать и признаться себе самому в этих чувствах.