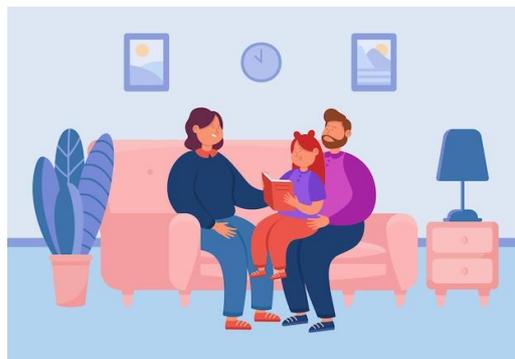


# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ОБЩЕНИЮ С ДЕТЬМИ



Разговор с детьми подразумевает собой обмен словами, идеями и чувствами между двумя людьми.

Общение, это то, что мы говорим и как мы это говорим. Мы общаемся взглядами (улыбками или хмурым видом), действиями (объятиями или шлепками), молчанием (тёплым или холодным), также



как и словами (добрыми или злыми). Взрослые обычно не испытывают трудностей в общении с детьми когда необходимо просто показать, как использовать ножницы или объяснить, насколько опасны машины, но намного сложнее общаться, когда в действие вступают чувства ребёнка или ваши собственные.

1. Безусловно принимайте ребёнка! Это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Исключите из повседневного общения фразы: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить», «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (ленишься, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)» .



2. Активно слушайте его переживания, и потребности. Если у ребенка эмоциональная проблема , его нужно активно выслушать. Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

#### **Правила активного слушания:**

- Обязательно повернитесь к нему лицом . Очень важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне .

- 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 «держать 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. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутри» или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

•В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, обозначить его чувство. Примеры: - "Ты грустишь, потому что твоя собака умерла". - "Ты расстроился, потому что проиграл в игре". - "Ты разозлилась, потому что Женя не разрешила тебе поиграть со своей новой куклой". Когда детям позволяется свободно выражать плохие чувства, они исчезают как по волшебству. Подавление плохих чувств имеет саморазрушающие последствия. Они не исчезают и могут привести к самоненависти, головным болям, язве и насильственным действиям.

Предупреждение: Не притворяйтесь, что вы слушаете, когда это не так. Если вы заняты - говорите по телефону или принимаете гостей - скажите ребенку: " Сейчас я занят, давай поговорим об этом позже". Потом обязательно доведите дело до конца.

### **Бывайте вместе:**

- Включаете ребенка в свою деятельность, так он приобщается к миру взрослых, чувствует свою значимость, научается придерживаться определенных норм поведения не потому, что вы так велите, а потому, что таковы требования самой деятельности.

- Сообща решайте, что делать, чтобы ребенок учился демократическому общению: способам, как выбрать то, что всем, а не ему одному нравится. Учился общаться на равных.

- Играйте с ребенком как можно больше и чаще. В игре дети свободно и естественно делают то, что им пока недоступно в бытовой или в учебной ситуации. Например, выполняя роль ученика, пятилетние дети готовы довольно долгое время выполнять не слишком привлекательное для них задание - переписывать прописи, рисовать кружочки и т. д.

Помните, когда вы включаетесь в детскую деятельность – главный здесь ребёнок, а не вы. Учитесь в игре понимать своего ребенка!

Ребенок от таких совместных игр получает чувство самооценности, повышается его самооценка и возникает чувство партнерства с родителями.



4. Не вмешивайтесь в его занятия, с которыми он справляется.

5. Помогайте, когда просит. Главное условие, без которого любая помощь ребенку превращается в свою противоположность— дружелюбный тон общения. Когда взрослые угрожают, командуют, поучают, читают нотации, ребенок чувствует: - "Я ничего не стою" - "Я плохой" - "Я тебе не нравлюсь" - "Я ничего не могу сделать правильно" Как только они появляются, прекращается работа вместе. Вместе — значит на равных . Не следует занимать позицию над ребенком; дети к ней очень чувствительны, и против нее восстают все живые силы их души. Тогда-то они и начинают сопротивляться «необходимому», не соглашаться с «очевидным», оспаривать «бесспорное».

6. Поддерживайте успехи. Активно выражайте радость, когда у него что-то получилось. Отмечайте успешные моменты его действий, найденных решений.

7. Делитесь своими чувствами. Доверяйте! Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица, о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении. Предупреждение: Не используйте "я" обороты для выражения гнева по отношению к детям. Проявление гнева лишает ребенка чувства безопасности, он ощущает себя очень расстроенным. Вместо гнева, выразите эмоции, которые этому предшествовали. Например, если ребенок разлил стакан молока, когда семья собралась за обеденным столом, возможно, расстройство предваряло гнев. Скажите: "Я очень расстроилась, когда ты навел такой беспорядок". Не говорите: "Я очень разозлилась на тебя".

8. Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший. Без таких знаков появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении.

9. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

