**Консультация для родителей**

**5 способов избежать ошибок в общении с детьми**

Часто в общении со своими детьми мы совершаем простые ошибки, не задумываясь о том, что в этот момент происходит с ребенком. Ситуация повторятся, проходит время и наступает момент, когда ребенок отстраняется от нас, перестает делиться своими переживаниями, историями, и мы не понимаем, почему так произошло.

Но важно понимать, что совершаем мы ошибки не потому, что мы плохие родители и мало любим своих детей, а потому что мы не обучены. Мы чаще выбираем такой стиль воспитания, который практиковался в нашей родительской семье.

**Предлагаю пять рекомендаций для осознанных родителей.**

1. Выслушайте ребенка

Если ребенок пришел к вам чем-то поделиться, уделите ему время, независимо от того, что вы делаете. Мир не рухнет, если мы отложим свои дела на несколько минут. Избегайте общаться с ребенком занимаясь каким-то другим делом, например, моя посуду, смотря в компьютер, телефон или телевизор. Слушая своего ребенка, повернитесь к нему лицом, опуститесь на один уровень с ним или присядьте около него. Если ребенок в расстроенных чувствах возьмите его за руку, посадите на колени. Важно чтобы ребенок чувствовал вашу заинтересованность к тому, что он рассказывает и что с ним происходит.

2. Разделяйте чувства

Откликайтесь на чувства своего ребенка, например, когда малыш вам рассказывает, что ему страшно или грустно, не нужно говорить «не обращай внимания, это ерунда, забудь и играй дальше». От этих слов у ребенка не пропадает страх и не уходит грусть, он просто остается с ней один на один и получает послание «со мной что-то не так» переживает стыд и закрывается. Разделяйте с ним его чувства, называя их «тебе сейчас страшно или грустно и это нормально, я тоже в твоем возрасте это чувствовал…».

3. Не критикуйте и не обвиняйте

Прекратите читать морали, давать нравоучения и советы, постоянно предостерегать, критиковать и обвинять. Дети обычно в этом не узнают ничего нового. Они чувствуют ваше давление, вину, скуку, чувствуют неуважение к самостоятельности. Такая позиция родителя «сверху» раздражает детей, не оставляет у них желания чем либо делится. А главное у ребенка формируется низкая самооценка, он начинает думать, что он неудачник и что у него ничего не получится.

4. Используйте «я-сообщения»

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вас слушал, говорите ему о своих переживаниях, чувствах в виде «я-сообщений». Говорите от первого лица, о себе, а не о ребенке и его поведении. Например: «мне грустно, когда меня вызывают в школу», «мне не приятно, когда в комнате так грязно». «Я-сообщения» позволяют выражать нам негативные чувства в не обидной для ребенка форме. В этот момент мы открыты и искренни с детьми, они могут нам доверять.

5. Действуйте согласованно

В семье должны быть согласованы между родителями правила, ограничения, требования и запреты. Ребенку необходимо объяснять их, они должны быть в жизни ребенка, но их не должно быть слишком много и они должны быть гибкими. Избегайте авторитарного стиля воспитания, учитывайте чувства, переживания, интересы и потребности ребенка. Не забывая при этом и о своих собственных.