**Как сделать так, чтобы ребенок понял вас.**
В предыдущее главе мы рассматривали чувства ребёнка, на которые родители должны обязательно обращать внимание, помогать ему разбираться в этих чувствах и решать различные ситуации. Но чувства самих родителей не менее важны. Ведь мы тоже часто волнуемся, сердимся, устаём и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми, но нас некому выслушать.
В одних случаях, когда мы сдерживаем наши эмоции, малыш думает, что всё хорошо, что он всё делает правильно, а потом из-за какой-нибудь мелочи мы взрываемся. Тогда ребёнок никак не может понять, что же он сделал не так, ведь до этого мама была спокойна. А бывает и так, что малыш чувствует наши скрытую тревогу, обиду, раздражение. Ведь дети очень тонкие и наблюдательные «психологи». Тогда ребёнок начинает винить себя и в то же время обижаться на нас. Он может либо замкнуться, либо пойти на открытую
ссору, чтобы сбросить это душевное напряжение – как своё, так и наше.
Как же поступать, если нас переполняют эмоции?

*Правило1*: **Если ребёнок своим поведением вызывает у Вас отрицательные чувства, обязательно сообщите ему об этом.**

Ни в коем случае не нужно держать в себе свои эмоции, особенно отрицательные. Не нужно подавлять гнев, молча переносить обиду, сдерживать слёзы, сохранять спокойный вид, если Вы на самом деле взволнованы – это плохо как для Вашего здоровья, так и для самого ребёнка. Обмануть вы никого не сможете. Но и не стоит слишком усердствовать в выражении своих чувств. Не нужно демонстративно ахать, преувеличенно удивляться и недоумевать, хвататься за сердце. Ребёнок мгновенно улавливает любую фальшь. От подобных спектаклей ему становится плохо: «Мама ведёт себя странно, неестественно, нечестно, а зачем – непонятно!». Если Вы хотите, чтобы ребёнок принимал Ваши слова и поступки всерьёз, то и вести себя нужно серьёзно и честно. Если Вам что-то не нравится, если Вы возмущены, раздражены или огорчены, то прямо скажите об этом ребёнку. А чтобы сказать малышу о своих чувствах, не травмируя его, существует ещё одно правило.

*Правило2****:* Рассказывая ребенку о своих чувствах, говорите от первого лица. То есть сообщайте ему о себе, о своем переживании, а не о ребенке, не о его поведении.**Ваш сын включил громко музыку, скажите ему: «У меня болит голова от громкой музыки» или «Громкая музыка меня очень утомляет».
Такие предложения, в которых содержатся личные местоимения «я, мне, меня», психологи назвали «Я-сообщениями». Если бы мы сказали: «Какая ты растрёпа», «Не мог бы ты сделать потише музыку», то такие высказывания, содержащие слова «ты, тебе, тебя, из-за тебя», называют
«Ты-сообщениями». Чаще мы пользуемся «Ты-сообщениями». Но в
ответ на такие слова ребёнок обижается, начинает защищаться и отстаивать свою правоту. «Ты-высказывание» в основном содержит критику и обвинения в адрес ребёнка. Мы как бы сообщаем ему информацию
о нём самом, о его поведении, о его личных качествах, подчёркивая нашу правоту и его несостоятельность. «Я-сообщения» помогают нам выражать свои чувства не обижая, не оскорбляя и не осуждая ребёнка.
Ведь в таких высказываниях мы говорим о себе, а не о нём. «Я-сообщения»
дают возможность детям больше узнавать про нас, родителей. Мы

становимся для них ближе и роднее. Дети понимают, что мы такие же, как они, что тоже умеем чувствовать. Они начинают лучше понимать нас и меньше огорчать. Они чувствуют, что мы доверяем им, а значит, в следующий раз они доверятся нам. Глядя на нашу открытость и искренность, ребёнок становится тоже искренним в выражении своих чувств. Поэтому нам будет гораздо проще узнавать о переживаниях и потребностях малыша.

"Я-сообщения" помогают нам высказать свои чувства без какого-либо давления на ребёнка, без приказа или выговора. В такой ситуации у детей появляется возможность самим принять решение, и как следствие они начинают учитывать наши желания, наши чувства.

*Одна мама рассказала такую историю. Каждый день, уходя на работу, она просила дочку навести порядок в своей комнате. Но, приходя домой, она видела одну и ту же квартиру: в доме кавардак, кругом разбросаны вещи, книги, игрушки. Мама снова и снова повторяла одни и те же слова: "Ну сколько можно тебе повторять? Почему ты никогда не кладешь свои вещи и игрушки на место? Сколько это будет продолжаться?" Девочка в ответ начала защищаться и дело закончилось очередной ссорой.*

*Но однажды, прочитав про "Я-высказывания", мама решила опробовать новый способ и сказала: "Доченька, я так устала на работе. Я была бы так рада, если бы навела порядок в комнате, и мы бы вместе приготовили что-нибудь вкусненькое на ужин!" Каково же было её удивление, когда девочка без лишних слов, впервые за долгое время все разложила по своим местам, а вечер прошёл в спокойной и радостной обстановке.*

Используя "Я-сообщения" в разговоре с ребёнком, старайтесь избегать одной самой распространённой ошибки: когда предложение начинается с "Я-сообщения", а заканчивается "Ты-сообщением". Например "Мне не нравится, как ты себя ведёшь!", "Я переживаю, что ты плохо учишься". В таких случаях, чтобы избежать ошибок, можно использовать безличные предложения, неопределённое местоимение или обобщённые слова: "Мне не нравится смотреть на такое поведение", "Я переживаю, когда дети плохо учатся".

Еще одна трудность в использовании "Я-сообщений"- это наши чувства. Порой не сразу можно разобраться, что именно мы чувствуем в той или иной ситуации. Ведь мы привыкли думать о словах, которые хотим сказать ребёнку, а не о наших чувствах. Их мы чаще загоняем внутрь, а "доставить" их оттуда со временем становится все труднее и труднее. Поэтому перед разговором, если позволяет время, разберитесь в своих чувствах, назовите их самому себе, а уже потом скажите о них ребёнку.

"**Ты-сообщения" тоже прекрасно помогают наладить контакт с ребёнком, если только это позитивные сообщения.** Такие сообщения или смесь "Я- и Ты-сообщений" нужно использовать как можно чаще. Например: " Ты мне очень помогла, спасибо", "Мне очень понравилось, как ты сегодня вёл себя в гостях", "Я очень рада, что ты так быстро и хорошо сделал уроки!".

**Не бойтесь говорить с детьми о своих чувствах**, какие бы они не были: положительные или отрицательные. Это только укрепит ваши отношения и поможет лучше понимать друг друга.

**Попробуйте иногда меняться с ребёнком ролями**. Дайте ему возможность проявить свою заботу, помочь Вам, утешить, посочувствовать. Ведь и у нас бывают такие моменты, когда хочется с кем-то поговорить, получить чьё-то внимание. Но для этого необходимо научиться обращаться к ребёнку с просьбой, и открыто говорить о своих желаниях. Не намекать, не требовать, а именно просить: принести стакан воды, выключить музыку, когда у мамы болит голова, помочь приготовить ужин. Оцените поступок малыша поблагодарите его и скажите, что Вам это приятно. Пусть он научится не только брать, но и отдавать и чувствовать от этого радость.

**Не бойтесь признавать перед ребёнком свои ошибки**. Некоторые родители после ссоры с ребёнком винят себя за то, что были слишком резки, что не смогли до конца понять его. Чтобы не испытывать эту вину лучше просто сказать малышу о своём неверном поведении, попросить прощения, сказать о своей любви, объяснить почему вы так поступили, что именно вас разозлило или напугало. Не обвиняйте ребёнка: "Ты меня разозлил!"- а просто скажите о своём чувстве: "Я разозлился! Мне сейчас плохо". Ребёнок вас обязательно поймёт и простит. Отношения между вами наладятся, а ссора забудется, не оставив неприятного осадка в душе.

Всегда и во всём будьте искренни!

***Из книги Ирины Маниченко. « 10 секретов воспитания».***