У каждого человека периодически возни­кает состояние, когда часами, днями он не хочет ни с кем говорить, общаться, чувствует усталость, раздражение и хочет остаться наедине с самим собой. И вы в этом отношении не исключение. Лучше такие ча­сы пережить с самим собой, чем принуждать себя к «необходимому общению» с ребён­ком. Если вы в таком состоянии вышли погу­лять с ребёнком, ему вряд ли удастся даже самыми сердечными рассказами привлечь к себе внимание... Играйте, гуляйте с ребён­ком тогда, когда вы действительно настрое­ны общаться с ним. Время, проведённое с сыном или дочерью только по родительско­му долгу, приносит мало радости обоим.

Иногда родителям бывает трудно сообра­зить, о чём говорить с ребёнком, чем занять­ся с ним. Если вы уделите ему внимание ис­кренне, то можете не волноваться, он сам за вас решит эту проблему.

Начнём с разговора, как с самой привыч­ной формы общения взрослых. Дети вообще очень интересуются своими родителями, им хочется узнать, что вы делаете, когда не бы­ваете с ними.

Вам, наверное, тоже интересно, что дела­ет ребёнок в детском саду, в школе, с кем он дружит, что его волнует, что он думает о жизни. Уверен, что вы узнаете много нового друг о друге, почувствуете, что стали ближе. Больше разговоров дети любят дела. Вы со­брались чем-то заняться вместе с ребёнком. Возможно несколько вариантов.

1. Вы предлагаете ребёнку подключиться к выбранному вами занятию. Например, берёте его с собой на рыбалку, в поход, в мастерскую, приглашаете **(но не настаиваете!)** присоединиться к уборке квартиры, приготовлению пищи и т.п. Участвуя в ваших делах, ребёнок познаёт мир и занятия взрослых. Если вы сумели найти общий язык с ребенком и согласовать действия, даже самая тяжелая работа станет для него большим удовольствием. Главное - не задавить ребёнка своим авторитетом, опытом, «мудростью», оставить ему место для инициативы, творчества, возможности ошибаться. Последнее особенно важно, так как упрёки, если он что-то не так, как надо, сразу отнимают желание заниматься сообща с вами. Конечно, трудно удержаться от наставничества. Однако вам незачем волноваться из-за несовершенства своего ребёнка. Во-первых, он растёт и развивается, учится на своих ошибках сам. Во-вторых, если он был бы безупречен, он не был бы вашим ребёнком (вы – то, наверное, не считаете себя совершенством)

1. Вы вместе с ребёнком решаете, что делать, сообща придумываете интересное занятие. Тут главное, чтобы выбор был в равной мере предпочтителен для обоих, иначе один из вас будет чувствовать, что делает что-то ради другого, хотя намеревался и сам лично получить удовольствие от выбранного занятия. Принятие решения должно быть демократично от начала до конца. Это непростое дело, да и вы тоже, должны научиться находить общее решение без ущерба кому-либо. Варианты совместных дел могут быть разнообразные: от прогулки на лодке до разыгрывания спектакля в домашнем театре. Для многих семей выбор занятия становится истинным откровением, ориентиром, как общаться, как проводить время вместе.
2. Вы подключаетесь к детской деятельно­сти. Например, принимаете роль игрового партнёра ребёнка. В этом случае вы подчинены ему и логике игры. На время игры вы не родитель , а равноправный участник игры.

Если первые два варианта мы достаточно часто встречали в семейной жизни, то о тре­тьем этого не скажешь. До недавнего време­ни детская игра вообще считалась чепухой, на неё мало обращали внимания как родите­ли, так и педагоги: «Это детская забава, пусть они ею и занимаются». Только в сере­дине XX столетия психологи стали изучать игру и рассматривать её как важный фактор психического развития ребёнка. Теперь мы знаем, что игра в жизни детей имеет столь же большое значение, как во взрослой жиз­ни - общение, творческая работа. Игра - это детский способ осмысления окружаю­щего мира, включения в мир взрослых. Иг­рать с ребёнком - это не значит стать ма­леньким, забавляться. Участвуя в совмест­ной игре, вы поймёте, чем занимаются ваши дети, что их волнует.

Итак, вообразим, что вы решили попробо­вать. Получили роль шофёра, везёте детей - кукол дочери - в зоопарк, потом идёте в гос­ти, путешествуете по реке. «Изнутри» дет­ская игра кажется значительно серьёзнее, глубже. В ней развёртываются настоящие жизненные драмы, решаются проблемы. Она имеет глубокий смысл, о котором мы часто и не подозреваем. Поэтому совместная игра -это один из лучших способов узнать, что волнует ребёнка, как он воспринимает окру­жающих людей, в том числе и вас.

Попробуйте хотя бы так. Поиграйте в се­мью. Возьмите себе роль ребёнка, а ребё­нок пусть будет отцом или матерью. Хотя фантазия ребёнка чрезвычайно богата, то, во что он обычно играет, мало выходит за рамки опыта, полученного в семье. Прислу­шайтесь, что он (она) говорит, будучи роди­телем, как обращается с «ребёнком» - лас­ково или сердито, грубо, назойливо, - и вы увидите себя в своём наследнике как в зеркале. Уверены, что многое вас удивит и заста­вит задуматься.

Кроме этой личной выгоды в игре, у вас есть прекрасная возможность показать ре­бёнку, что вы сами чувствуете, общаясь с ним, какое его поведение вас будоражит. Вы даже можете несколько корригировать поведение ребёнка во время подобной игры. Например, что-то в его поведении вас выводит из терпе­ния. Скажем, по утрам, когда нужно спешить, хотя вы заранее договорились, как будете действовать, ребёнок пренебрегает этим и начинает по разным поводам капризничать. Вечером сыграйте его поведение как можно образнее, пусть он сам в роли отца или мате­ри попробует справиться с этой ситуацией. Может быть, ребёнок в игре, в спокойном со­стоянии иначе посмотрит на своё поведение и поймёт, почему родители не слишком веж­ливо обходятся с ним при таких обстоятель­ствах. Однако чрезмерно увлекаться подоб­ными «примерами» психологической коррек­ции не следует - вы можете стать для ребён­ка непривлекательным партнёром. В первую очередь игра - это обоюдное удовольствие. И не забывайте, что в игре лидер и авторитет - ребёнок, а вы - робкий ученик. Не пересту­пайте границ своих полномочий.

Все три варианта общения с ребёнком имеют свои положительные стороны. Каж­дый из них желателен или необходим для полноценного общения.

В первом варианте, когда вы включаете ребёнка в свою деятельность, он приобща­ется к миру взрослых, чувствует свою значи­мость, учится придерживаться определён­ных норм поведения не потому, что вы так хотите, а потому, что таковы требования са­мой деятельности.

Во втором варианте, когда вы сообща ре­шаете, что делать, как выбрать то, что всем нравится, ребёнок учится общаться на рав­ных.

В третьем варианте, когда вы включаетесь в детскую деятельность, вы сами учитесь по­нимать ребёнка, а ребёнок в совместных иг­рах, где он играет первую скрипку, испыты­вает чувство собственной значимости.

Во всех случаях, если ребёнок получает удовольствие от совместного общения, он чувствует, что вы его любите, и сам начина­ет испытывать к вам более тёплые чувства.