## **«Общаться с ребенком. Как?»**

* Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!
* Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
* 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.
* Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.
* Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!»
* Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.
* Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.
* Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.
* Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».
* Активно слушать ребенка – значит «возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.
* Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
* Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от Первого лица. Сообщите о Себе, о Своем переживании, а не о нем, не о его поведении.
* Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
* Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
* Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.
* Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.
* Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
* Родительские требования не должны вступать в противоречие с важнейшими потребностями ребенка (активно двигаться, шумно играть, исследовать и т.д. - стараться не запрещать, а направлять в удобное и безопасное русло).
* Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой (даже если один родитель не согласен с требованием другого, лучше промолчать, а потом, уже без ребенка, обсудить разногласие и попытаться прийти к общему мнению)
* Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно – разъяснительным, чем повелительным.
* Будьте последовательны в соблюдении правил (если вы два дня подряд разрешали ребенку ложиться поздно, то на третий день вам будет трудно уложить его вовремя, он резонно возразит, что вчера вы ему «разрешали»). Дети постоянно испытывают наши требования «на прочность» и принимают как правило только то, что не поддается расшатыванию.
* В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких (в этом смысле у маленького ребенка нет внутреннего зрения, его образ себя строится извне; рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие).
* Положительное отношение к себе основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него (он ждет от нас подтверждений того, что он –хороший, что его любят, что он может справляться с посильными делами).
* Каждым обращением к ребенку – словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто – в основном о нем (от повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я –хороший», а от сигналов осуждения, неудовольствий, критики –ощущение «со мной что –то не так», «я –плохой»).

Итог:

Чтобы поддерживать чувство самоценности ребенка с самим собой и с окружающим миром, мы можем:

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например:

Мне хорошо с тобой.

Я рад(а) тебя видеть.

Хорошо, что ты пришел.

Мне нравится, как ты…

Я по тебе соскучился(лась).

Давай (посидим, поделаем) вместе.

Ты, конечно, справишься.

Как хорошо, что ты у нас есть.

Ты мой хороший.

1. Обнимать не менее 4-х, а лучше 8-ми раз в день.