

## **Рекомендации родителям. Как наладить отношения с ребенком?**

**Доверие** – исходное отношение ребенка к миру. Но доверие часто наталкивается на обман, непонимание и насмешку. Постепенно ребенок учится закрываться от окружающих, прятать свои чувства, скептически относиться к тому, что ему говорят. При этом ребенок начинает понимать: одни люди заслуживают доверия, а другие нет.

Нарушение доверительных отношений приводит со временем к «отдаленности» между родителем и ребенком, что может вылиться в фобии, агрессию, тревожность, застенчивость, плаксивость, и т.д.

*Основные составляющие доверительных отношений между родителями и ребенком:*

**Принятие ребенка** – это когда ребенка принимают полностью – и его сильные стороны, и его слабости. Ребенок на подсознательном уровне, «всеми фибрами своей души» должен чувствовать: **«Меня любят не за то, каким я должен быть, а за то, каков я есть»**. Психологи отмечают, что при таком подходе ребенок получает необходимую эмоциональную поддержку для изменения себя и своего поведения. В ситуации принятия очень важен физический контакт. Специалисты говорят о четырех обязательных объятиях в день (это минимум, который нужно нарушать в сторону увеличения)!

### **Уважение детской личности**

Этот пункт включает в себя:

1. *Возможность быть услышанным взрослым.* Естественно, это не означает, что мы постоянно должны соглашаться с ребенком, отдавать ему пальму первенства в разговоре. Желательно выстроить ваши диалоги таким образом, чтобы ребенок чувствовал, что с его мыслями и мнением считаются, что его позиция принимается наравне с другими.

2. *Честное отношение взрослого к личному пространству ребенка.* Ребенку необходимо знать, что есть кто-то, кому он может доверять, кто-то, кто сохранит его тайну. Искренность, неподдельность в общении с ребенком – важная составляющая.

3. *В отношениях с ребенком не нужно «казаться», нужно «быть».* Надо продолжать жить своей жизнью, в которой роль «воспитателя» является одной из нескольких, а не единственной. Если взрослый искренен с самим собой, искренность и откровенность в отношениях с детьми для него будет естественной, он будет отдавать себя, выражать свои истинные чувства. Что бы ни произошло, ребенок должен чувствовать по отношению к себе и к своим проблемам искренний интерес и заботу. Однако все это должно исходить от живых людей, а не от манекенов, надевших заданные маски.

### **Формирование позитивных ожиданий в отношении ребенка**

Ребенок учится настолько хуже или лучше, насколько взрослый верит в него. Нужно сказать, что в жизни (а не только в учебе) поведение ребенка во многом определяется тем, чего от него ожидают.

### **Эффективная похвала**

Вы когда-нибудь задумывались над тем, как часто вы хвалите своего ребенка, как вы это делаете, сколько хороших слов у вас есть в запасе? Похвала может быть заслуженная, искренняя, немедленная, конкретная, направленная на внутреннюю мотивацию, индивидуальная, повторяющаяся, спонтанная и прочее. Всегда действуйте по ситуации и руководствуйтесь своими эмоциями, тогда ваша похвала будет искренней и эффективной.

### ***Руководство по развитию доверительных отношений***

Делитесь вашими чувствами с детьми. Не скрывайте от них своих радостей и огорчений.

Дайте детям возможность быть услышанными. Ребенку, как и взрослому, необходимо понимание того, что его слушают, когда он говорит. Вы можете выбрать в течение дня определенный период – час или даже несколько минут, когда вы отложите все свои дела и ваше внимание будет полностью принадлежать ему.

Принимайте активное участие во всех занятиях ребенка. Этим вы, с одной стороны, как бы «делитесь собой», с другой – выступаете образцом увлеченного выполнения заданий.

Сделайте ящик «ЛИЧНЫЕ ПИСЬМА». Если ребенок не может сказать вам о своих чувствах и переживаниях, глядя в глаза, то можно найти этому альтернативу, как письма. Он будет писать вам письма, а вы в свою очередь поощряйте его за это, оставляя ему специальные записочки с признанием тех или иных его заслуг.

### **Три способа открыть ребенку свою любовь:**

1. *Слово.* Называйте ребенка ласковыми именами, рассказывайте сказки, различные поучительные истории. И пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность.

2. *Прикосновение.* Иногда достаточно взять ребенка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать, капризничать и расстраиваться. А потому как можно больше ласкайте своего ребенка, не обращая внимание на советы многоопытных родителей. Переласкать ребенка, считают психологи, невозможно.

3. *Взгляд.* Не разговаривайте с ребенком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите.

Все это может помочь оптимизировать (улучшить) отношения с собственным ребенком, снизить уровень конфликтности, агрессии, повысить уровень доверия, что в свою очередь приводит к миру и благополучию в семье.

### **Что делать родителям для улучшения отношения с ребенком:**

*Интересуйтесь жизнью и увлечениями ребенка.* Старайтесь задавать ребенку не только вопросы, которые бы касались его учебы, но и вопросы о повседневной и личной жизни. Если ребенок не хочет вам сообщать некую информацию, то значит нужно оставить его с этим вопросом в покое и не пытаться вытянуть силой. Когда придет время – он сам поделится с вами.

*Похвалы много не бывает.* Похвала помогает повышению самооценки и настраивает на позитив.

*Поддерживайте.* Несмотря ни на что, ребенок всегда нуждается в вашей поддержке. Поддерживайте его во всех начинаниях, и тогда он начнет еще больше стараться, чтобы вы это увидели и похвалили его.

*Разговаривайте по душам* и находите время для общения.

*Делитесь опытом.* Хоть вы и росли в совершенно иное время, но ваш опыт может быть полезен и эти знания могут пригодиться ребенку. Делитесь опытом ненавязчиво, и тогда подросток быстрее станет чувствовать свою самостоятельность.

*Будьте примером своему ребенку для подражания.* Для детей родители, в первую очередь, служат примером поведения в любых ситуациях.

*Будьте терпеливы.* Чтобы наладить отношения с ребенком, необходимо набраться терпения и настойчивости.

Если первый опыт оказался неудачным, то не стоит опускать руки. Семейные отношения невозможно нормализовать за пару дней – необходимо время и немало приложить усилий, чтобы получить положительный результат.

*Используйте «Я-высказывания»* - когда хотите сказать, о том, что недовольны

### **А теперь подробнее о «Я-высказываниях», или «Я-сообщениях»**

Что вы обычно говорите человеку, когда недовольны его поведением или поступком? «Ты опять опоздала», «Ты не сделал то, о чем я тебя попросила», «Ты постоянно поступаешь по-своему», а также много других фраз, смысл которых зависит от конкретной ситуации. Что объединяет все эти высказывания? Все они начинаются с обвинения в адрес другого человека. В психологии такие фразы называются Вы-сообщениями. Такие сообщения обычно ставят человека в оборонительную позицию, у него подсознательно возникает ощущение, что на него нападают. Именно поэтому в большинстве случаев в ответ на подобную фразу человек начинает защищаться, а лучшим способом защиты, как известно, является нападение. В итоге такая «беседа» грозит перерасти в конфликт.

Избежать конфликтов и в то же время сделать так, чтобы партнер вас услышал, поможет использование Я-сообщений. Технику Я-сообщений можно также успешно применять и в общении с детьми, и с подчиненными, и в других ситуациях.

Любое недовольство, которое мы обычно выражаем через Вы-сообщение, можно преподнести человеку по-другому, воспользовавшись техникой Я-сообщений. Фраза в данном случае состоит из четырех основных частей:

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...».

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

Вы-сообщение «Ты постоянно поступаешь по-своему» можно заменить на Я-сообщение «Когда ты делаешь все по-своему, я расстраиваюсь, потому что думаю, что для тебя не важно мое мнение. Я была бы рада, если бы мы вместе решали, как поступить».

Использование техники Я-сообщений требует некоторого опыта, поскольку не всегда можно быстро сориентироваться и перестроить фразу, однако со временем это будет получаться все лучше и лучше. Техника Я-сообщений не заставляет партнера защищаться, она, напротив, приглашает его к диалогу, дает возможность высказать свое мнение и оставляет обоим участникам диалога поле для маневров.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, скажите ему об этом.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЁМ переживании, а не о нём, не о его поведении.

Высказывания могут быть такими:

1. Я не люблю, когда дети ходят растрёпанными, и МНЕ стыдно от взглядов соседей.

2. МНЕ трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и Я всё время спотыкаюсь.

3. МЕНЯ очень утомляет громкая музыка.

Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения Я, МНЕ, МЕНЯ. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали «Я-СООБЩЕНИЯМИ»

Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у ТЕБЯ за вид?

2. Перестань тут ползать, ТЫ мне мешаешь.

3. ТЫ не мог бы потише?

В таких высказываниях используются слова ТЫ, ТЕБЕ, ТЕБЯ. Их можно назвать «ТЫ-СООБЩЕНИЯМИ»

На первый взгляд разница между «Я» и «ТЫ-СООБЩЕНИЕМ» НЕВЕЛИКА. Более того, вторые привычнее и «удобнее». Однако в ответ на них ребёнок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать.

Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребёнка.

Преимущества «Я-сообщения»:

1. Оно позволяет нам выразить свои негативные чувства в необидной для ребёнка форме.

2. «Я-сообщение» даёт возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей бронёй “авторитета”, который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное- же – делает взрослого ближе, человечнее.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

4. И последнее, высказывая своё чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда, удивительно, они начинают учитывать наши желания и переживания.

Также ребёнку будет приятно, если вы будете разделять с ним его эмоции, будь это радость, или грусть, разочарование (**см. буклет «Отражение чувств»**).

Вы, как взрослый, можете быть наставником для своего ребенка, **помогать ему справиться с негативными эмоциями**. Вот что в ваших силах сделать:

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

**Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя.** (Вы тоже можете делать их вместе с ребенком).

□ Скажите ребёнку: «Прислушайся к себе. Если бы твоё настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твоё настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «Дневник настроений». В нём ребёнок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать своё настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.

□ Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть ребёнок представит, что человечек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребёнок должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость ребёнок захочет расположить в одном месте).

□ Обсудите с ребёнком способы выражения гнева. Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:

1. Что тебя может разозлить? 2. Как ты себя ведешь, когда злишься? 3. Что чувствуешь в состоянии гнева? 4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты? 5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся. 6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь? 7. Какие слова для тебя самые обидные?

Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребёнком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.

## **Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения.**

1. Стройте вместе с ребенком «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.

2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.

3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.

4. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций: – чашка (в нее можно кричать); – тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки); – листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене); – карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок); – пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать); – подушка (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

Проводите с ребенком больше времени, в кругу семьи, чтобы ребенок не чувствовал себя отверженным. Это может быть различное времяпровождение: просмотр фильмов/ мультфильмов, затем их обсуждение; настольные игры, игры на свежем воздухе; совместное приготовление блюд и многое другое. Уважайте его интересы, считайтесь с его мнением, учите ребенка конструктивно разрешать возникшие проблемы, обсуждайте с ним различные ситуации, и ни в коем случае не игнорируйте его. Если вы не знаете ответа на его вопрос, то можете ему предложить вместе найти его, либо обратиться к специалистам, которые помогут вам ответить на вопросы ребенка. Ставьте себя на место ребенка, чтобы лучше понять его, и ребенка учите понимать других. Не забывайте, что именно вы являетесь примером для подражания своего ребенка. И не забывайте, что для гармонизации ваших взаимоотношений понадобится время.