

Правила успешного общения с ребенком

- 1.** Важно безусловно принимать ребенка. Это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, послушный, отличник, помощник и так далее, а просто так. За то, что он просто есть.
- 2.** Активно слушать его переживания и потребности. Активно слушать ребенка – это значит возвращать ему в беседе то, что он поведал, при этом обозначив его чувство. Активное слушание – это путь установления лучшего контакта с ребенком, способ показать, что взрослый безусловно его принимает. Если родитель хочет послушать своего ребенка, он должен обязательно повернуться к нему лицом. Очень важно также, чтобы их глаза находились на одном уровне. Не следует задавать вопросов. Желательно, чтобы ответы звучали в утвердительной форме. Важно держать паузу (после реплики взрослого). В ответе полезно повторить то, как Вы поняли, что случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.
- 3.** Не вмешиваться в занятия ребенка с которыми он справляется самостоятельно. Не стоит вмешиваться в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством, а просто вниманием взрослый как бы сообщает ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!»
- 4.** Помогать когда просят. Помогать надо, если ребенку трудно, и он готов принять помощь. При этом, надо брать на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставить делать самому ребенку. Постепенно. Но неуклонно нужно снимать с себя безграничную заботу и ответственность за личные дела ребенка и передавать их ему.
- 5.** Делиться своими чувствами (значит доверять). В ситуации, когда ребенок вызывает у родителя своим поведением отрицательные переживания необходимо сообщать ему об этом. При этом, сообщая ребенку о своих чувствах, нужно говорить от первого лица, сообщать о себе, своем переживании, а не о нем и его поведении.
- 6.** Конструктивное решение конфликтов. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, очень важно адекватно оценивать возможности ребенка и соизмерять с ними собственные ожидания. Не нужно требовать от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого надо посмотреть, что родитель может изменить в окружающей обстановке. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть в жизни каждого ребенка. Но их не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. Правила, ограничения, требования, запреты, должны быть согласованы между взрослыми. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительный, чем повелительным. Фразу, в которой взрослый говорит о правиле, т.е. разъясняет, лучше строить в безличной форме. Наказывать ребенка, лучше лишая его хорошего, ценимого им, чем делать ему плохое.
- 7.** В повседневном общении необходимы приветливые фразы:

- Мне хорошо с тобой;
- Я рад(а) тебя видеть;
- Хорошо, что пришел;
- Мне нравится, когда ты...;
- Я по тебе соскучился(-лась)
- Давай (посидим, пойдём...) вместе;
- Ты конечно справишься;
- Как хорошо, что ты у нас есть;
- Ты мой хороший.

8. Основные потребности.

У любого человека живущего в обществе существуют основные базовые психологические потребности:

- Потребность в свободе и независимости
- Потребность в самоопределении и развитии
- Потребность в самосовершенствовании и реализации собственного потенциала.

Удовлетворение этих потребностей дает и ребенку, и взрослому чувство внутреннего комфорта, оптимизма и уверенности в себе.

Удачи Вам и душевного благополучия.