

## Для поддержания гармоничных отношений с ребенком важно:

1. Безусловно принимать его.
2. Уметь выслушать ребенка, услышать 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:

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| • <i>Мне хорошо с тобой</i>      | • <i>Давай (посидим, поделаем...)</i>  |
| • <i>Я рада тебя видеть</i>      | • <i>вместе</i>                        |
| • <i>Хорошо, что ты пришел</i>   | • <i>Ты, конечно, справишься</i>       |
| • <i>Мне нравится, как ты...</i> | • <i>Как хорошо, что ты у нас есть</i> |
| • <i>Я по тебе соскучилась</i>   | • <i>Ты мой хороший</i>                |

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

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но вполне преодолимы.

### Что нам мешает слушать ребенка:

**1) Приказы, команды:** «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Чтобы больше я этого не слышал!»

В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности.

**2) Предупреждения, предостережения, угрозы:** «Смотри, как бы не стало хуже», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик. Угрозы и предупреждения плохи еще тем, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать.

**3) Мораль, нравоучения, проповеди:** «Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться».

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое.

**4) Советы, готовые решения:** «А ты возьми и скажи», «Почему бы тебе не попробовать», «Я бы на твоём месте».

Дети не склонны прислушиваться к нашим советам. Иногда они открыто восстают: «Ты так думаешь, а я по-другому», «Тебе легко говорить», «Без тебя знаю».

Такие негативные реакции ребенка связаны с его желанием быть самостоятельным, принимать решения самому. Каждый раз, советуя что-либо ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал и неопытен, а мы умнее его, наперед все знаем.

**5) Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»:** «Пора бы знать...», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорить...». И здесь дети отвечают «Отстань», «Сколько можно», «Хватит». В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает «смысловой барьер» или «психологическая глухота».

**6) Критика, выговоры, обвинения:** «На что это похоже», «Все из-за тебя», «Вечно ты». Это вызывает у детей либо активную защиту, ответное нападение, отрицание, озлобление, либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителями. У ребенка формируется низкая самооценка, он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безвольный, безнадёжный, что он неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

**7) Обзывание, высмеивание:** «Не будь лапшой», «Ну просто дубина», «Какой же ты лентяй».

Все это – лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются «А сама какая?», «Ну и буду таким».

**8) Догадки, интерпретации:** «Я знаю, это все из-за того, что ты...», «Небось опять подрался».

Никто из ребят (да и взрослых) не любит, когда его «вычисляют». За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта.

**9) Выспрашивание, расследование:** «Нет, ты все-таки скажи», «Что же все-таки случилось?», «Я все равно узнаю».

Удержаться в разговоре от расспросов трудно, но все-таки лучше постараться.

**10) Сочувствие на словах, уговоры, увещевания.**

Конечно, ребенку нужно сочувствие. Тем не менее есть риск, что слова «я тебя понимаю», «я тебе сочувствую» прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто промолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: «Успокойся», «Не обращай внимания» он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

**11) Отшучивание, уход от разговора.**

Такой способ не решает проблему, но может обидеть ребенка, если повод для обращения к родителю был для него серьезным.

Материалы взяты из книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»