

## **Как услышать ребенка, пока он не стал «трудным»?**

Родителям хочется видеть своего ребенка счастливым, улыбающимся, умеющим общаться с окружающими людьми. Но не всегда ребенку самому удается разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Для ребенка взрослые являются образцом во всем. Они всегда стараются подражать взрослым, что порой опасно. Не умея отличать плохое от хорошего, они стремятся делать то, что взрослые запрещают им, но позволяют себе. Процесс развития личности – это этап развития отношений между ребенком и взрослым. Педагоги и родители должны лучше понимать ребенка и стараться удовлетворять его важные потребности. Ведь если ребенок не ощущает чуткости и любви со стороны окружающих, то у него возникает недоверчивое отношение к миру, а возможно и ощущение страха, которые могут сохраниться на всю жизнь.

### **Вот несколько полезных советов:**

**1. Права и правила.** Ограничения, требования и границы в жизни ребёнка необходимы для его безопасности и ощущения себя в надёжной предсказуемой среде. Но этих правил не должно быть больше, чем прав ребёнка и хорошо было бы придать правилам достаточную гибкость. Всегда есть запреты, которые не обсуждаются, они относятся к здоровью и безопасности. Ребёнок – полноценный член семьи и хотя бы иногда включайте его в процесс семейного совета по поводу принятия решения, например о какой-нибудь покупке (если это что-то доступное), уважительно выслушайте его мнение.

**2. Про запреты.** Когда вы сообщаете ребёнку о запрете, следите за тоном. Он должен быть дружеским и разъяснительным, а не повелительным. Исключите из своего лексикона фразы типа «нельзя, потому что я так сказала!», «нельзя и всё!». Говорите: «Нельзя потому что...», объясняйте причинно-следственные связи. А лучше всего сказать, начиная с фразы: «Я не могу себе позволить, чтоб...», например – «ты перегрелся на солнце, а потом у тебя болела голова и кожа».

**3. Согласованность.** О содержании правил и ограничений для ребёнка должны быть осведомлены все члены семьи, которые принимают непосредственное участие в воспитании ребёнка, согласованность необходима. Требования, которые предъявляются ребёнку близкими, не должны нести противоречивый характер.

**4. Искренность.** Даже если вы очень разозлились или огорчены, не лишайте ребёнка контакта с собой, не игнорируйте его, не бойкотируйте! Такая реакция травматична и разрушительна для психики ребёнка.

**5. Пятнадцать минут.** Общайтесь со своим ребёнком с удовольствием, находите время для игр с ним. Как бы вы не были заняты, возьмите себе за

обязательное правило проводить с ребёнком 15 минут в день обязательно. Он должен знать, что это время всецело принадлежит ему!

**6. Собственное пространство** (комната или уголок) у ребёнка должны быть! Взрослым необходимо уважительно относиться к этим границам, не вторгаться туда без разрешения хозяина (в независимости от его возраста). Спрашивая позволения войти.

**7. Уважение и ясность.** Если уж так случилось, что вы наказали ребёнка, то было бы хорошо, если бы это был самый-самый крайний случай. *И здесь есть настоятельные рекомендации:*

- не унижайте достоинство ребёнка, наказывая его;
- он должен чётко понимать причину своего наказания;
- количество замечаний – минимально;
- не наказывайте в присутствии других людей;

**9. Никогда** не отвечайте ребёнку агрессией на агрессию!

**10. Я люблю тебя всегда.** После любой напряжённой конфликтной ситуации или обычного высказывания своего недовольства, обязательно убедительно скажите ребёнку несколько раз, что любите его не смотря ни на что.

**11. Здесь и сейчас.** Если конфликт произошёл непосредственно перед тем, как вам необходимо расстаться с ребёнком надолго (на время сна, он уходит в сад, школу, или вы на работу), то ни в коем случае не оставляйте ситуацию в «подвешенном» состоянии, а ребёнка со своими переживаниями наедине. Завершите разговор, проясните до конца, расставьте все точки, дайте ребёнку высказаться.

**12. Без вины.** В случае, если в семье происходит разлад между родителями, ссоры, конфликты, кто-то из членов покидает семью, то психика ребёнка воспринимает эти события специфическим образом. Ребёнок подсознательно винит себя в происходящем – «папа ушёл, потому что я был плохим». Так как этот процесс глубинный, то ребёнок вряд ли станет озвучивать происходящее в его душе. В любом случае, в сложившейся ситуации ему важно объяснить, что он здесь ни при чём - это дела взрослых и он здесь никаким образом не виноват.

**13. Чем прямее, тем лучше.** Общайтесь с ребёнком на прямых посланиях, без косвенных, двойных, завуалированных фраз и намёков. Свои просьбы, обращения и объяснения формулируйте для ребёнка очень конкретно и прямо.

**14. Самооценка.** Отношение к себе, у ребёнка на прямую зависит от того, что ему о нём же транслируют его родители и близкие значимые люди.

Положительная самооценка – это основа психологического здоровья. Поведение, достижения, успехи ребёнка могут не вызывать гордости, но это не повод отказывать ребёнку в любви и поддержке. Более того, семья – это единственное место, где ребёнок поддержку должен получать, даже если «весь мир против него». Атмосфера принятия и доверия даст возможность открыться всем его способностям со временем.

**15. Сравнение.** Сравнить себя с другими – это нормальный элемент развития ребёнка в социальной среде. Главный посыл, который ребёнок должен слышать от родителей, когда сравнивает себя с кем-то: «Ты не хуже кого-то, ты не лучше кого-то, все люди разные и ты особенный». Откажитесь навсегда от сравнительных характеристик своего ребёнка с другими людьми.

**16. Похвала.** Хвалите – хвалите – хвалите ребёнка, похвалы никогда не будет чрезмерно. Не упускайте не единой возможности, чтоб похвалить за каждую мелочь, но искренне, без фальши. Обосновывайте свою похвалу, всегда поясняйте, за что хвалите. Сообщайте об успехах ребёнка в присутствии других членов семьи.

**17. Чувства.** Не осуждайте и не обесценивайте чувства ребёнка, не запрещайте ему его чувства, даже если они откровенно агрессивные. Любое переживание должно найти свой выход, чтоб не стать токсичным для психики. Если ребёнок знает, что он будет принят близкими любыми со своими переживаниями, то ему не придётся делиться где-то там, где его переживание могут неправильно истолковать и всякого лишнего насоветовать.

**18. Объятия.** Обнимайте, целуйте, прикасайтесь, поглаживайте своего ребёнка в любом возрасте. Обнимайте часто, много, искренне, с любовью. Объятия творят чудеса, иногда одно прикосновение заменяет тысячи слов!