**Наука общения**

**(использованы материалы книги Ю.Б. Гиппенрейтер Общаться с ребенком. Как?).**

Все взрослые должны осознанно понимать, что общение так же необходимо ребенку, как и пища. Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен постоянных эмоционально-теплых  контактов с взрослыми, плохо развивается, не только психически, но и физически: не растет, худеет, теряет интерес к жизни. Плохая пища отравляет организм; неправильное общение «отравляет» психику ребенка, ставит под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии и его судьбу.

Специалистами был сделан важный вывод: стиль родительского взаимодействия непроизвольно «записывается», запечатлевается в психике ребенка. Так из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля общения, взаимодействия.

   Существует один главный принцип, с которого надо начать – **безусловное принятие**.

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто так, просто за то, что он есть.

Потребность в любви, в принадлежности, т.е. нужности другому, одна из фундаментальных  человеческих потребностей. Необходимы такие сообщения: «Как хорошо, что ты у нас есть», «Я рада тебя видеть», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе»…

Такие знаки безусловного принятия питают эмоционально ребенка, помогая психологически развиваться. Если же он не получает  таких знаков, то появляются эмоциональные  проблемы, отклонения в поведении.

**«Помощь родителей под грифом «Осторожно!»».**

Как часто родители своими замечаниями, критикой, указами «как надо» хотят скорее добиться лучших результатов. А получается часто совсем наоборот!

**Правило 1.**

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!»

**Правило 2.**

Оно основано на психологическом законе, открытым психологом Л.С.Выготским, - «Зона ближайшего развития ребенка». Завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делает с мамой, и именно благодаря тому, что это было с мамой. Например, дети не любят читать. Читайте вместе с ним.

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:

1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

**Трудности взаимодействия.**

Главное, что важно помнить – дружелюбный тон общения.

«Руководящие указания», наверное, где-то нужны, но не в совместных занятиях с ребенком. Как только они появляются, прекращается работа вместе. Вместе – значит на равных. Не стоит занимать позицию над ребенком; дети к ней очень чувствительны, и против нее восстают все силы их души.

Ребенок легче и быстрее учится организовывать себя и свои дела, если на определенном этапе ему помочь некоторыми внешними средствами: картинки для напоминания, список дел, записки, схемы, инструкции.

Бывает, родитель готов учить или помогать сколько угодно и за тоном своим следит – и не сердится, не приказывает, не критикует, а дело не идет. Такое случается с **излишне заботливыми родителями,**которые хотят для своих детей больше, чем сами дети.

А потом типичные проблемы: вялость, безразличие, безынициативность, ничего не интересует, ничего не делает и т.п. Механизм прост: личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

Уважайте интересы ребенка, даже если они кажутся вам пустыми. Требования взрослых хорошо «прививаются» к уже существующим увлечениям.

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему. Позволяйте вашему чаду встречаться с отрицательными  последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

**Активно слушайте детей.**Что это значит?

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Сын: Он отнял мою машинку!

Мама: Ты очень огорчен и рассержен на него.

Сын: Больше я туда не пойду!

Папа: Ты больше не хочешь ходить в школу.

- Не привычно. Не так ли?

Но такое буквальное сочувствие родителей производит на ребенка совершенно особое впечатление, а порой гораздо большее влияние оно оказывает на самого родителя.

**Правила беседы по способу активного слушания.**

1. Обязательно повернитесь лицом к ребенку, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

2. Если ребенок расстроен, огорчен, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Сын: Не буду больше водиться с Петей.

Родитель: Ты на него обиделся.

Неправильные реплики:

- А что случилось?

- Ты что на него обиделся?

**Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия**.

3. Очень важно в беседе «держать паузу».

4. Повторение услышанного с обозначением чувства ребенка.

Родители думают, что «применяют» эту технику к детям, а, оказывается, она меняет их самих!

Итак, активное слушание – путь установления лучшего контакта с ребенком, способ показать, что вы безусловно принимаете его со всеми отказами, бедами, переживаниями.

**Правило 3.**

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом (искренне, конструктивно, без упреков).

**Правило 4.**

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от 1 лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

**Я-сообщения.**

Вместо:

- Перестань тут ползать, ты мне мешаешь.

- Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.

Я-сообщение:

1. Позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме.

2. Дает возможность детям ближе узнать родителей.

3. Когда взрослые открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих.

4. Выказывая свое чувство без приказа и выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение, с учетом наших пожеланий.

**Правило 5.**

Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

**Дисциплина.**

Детям  нужен порядок и определенные правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности.

**Правило 6.**

Ограничения, запреты, требования обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

**Правило 7.**

Правил, требований, ограничений, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

**Правило 8.**

Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

**Правило 9.**

Правила, ограничения, требования, запреты должны быть согласованы взрослыми между собой.

**Правило 10.**

Тон, в котором сообщается требование, должен быть, скорее, дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

**Правило 11.**

Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего (поездка, воскресный любимый пирог, совместная прогулка), чем, делая ему плохое.

**«Кувшин эмоций».**

Негативные эмоции: гнев, злоба, агрессия – разрушительны для здоровья, психики человека.

Причина возникновения душевной боли, страха, обиды – в неудовлетворении потребностей.

Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех – в делах, учебе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка 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.

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!

**Задумайтесь, что вы ежедневно  кладете в душевную копилку ребенка!**

1. Ребенок испытывает чувства гнева в отношении вас. В этом случае, лучше всего его активно выслушать, угадать, назвать его «страдательное» чувство. Не стоит осуждать и наказывать в ответ.

2. Если ребенок открыто страдает от боли, обиды, страха, то активное слушание – незаменимо. Если же те же чувства испытывает и родитель, то лучше всего их высказать в форме

«я-сообщения» («Я огорчен», «Мне досадно»).

3. Необходимо понять, что же все-таки не хватает вашему ребенку. Создание условий, которые не противоречат, а отвечают потребностям ребенка.

4. «Ты мне дорог, и у тебя все будет хорошо!»

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку, чувство самоценности.

Для тех, кто хочет найти верный путь к гармоничной жизни в семье рекомендуется обратиться к **первоисточнику: Ю.Б.Гиппенрейтер. Общаться с ребенком. Как? – Издание 3-е – М.: «ЧеРо», 2004.**