**Секреты общения с ребёнком**

   

**Здравствуйте, дорогие родители!**

 Теперь уже стало бесспорной истиной, что общение также необходимо ребёнку, как и пища. Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишён постоянных контактов со взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически: он не растёт, худеет, теряет интерес к жизни. В связи с этим я считаю необходимым посвятить статью актуальной проблеме – **проблеме общения, эмоционального контакта с ребёнком.**

И невербальное, и вербальное общение с ребёнком должно осуществляться в соответствии с одним общим принципом, без соблюдения которого все попытки наладить контакт с ребёнком оказываются безуспешными. **Безусловное принятие** - это отправная точка всего процесса общения! В чём оно заключается?

Безусловно принимать ребёнка - значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто за то, что он есть! Потребность в любви - одна из фундаментальных потребностей человека. Её удовлетворение - необходимое условие нормального развития ребёнка. Эта потребность удовлетворяется, когда Вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», Мне хорошо, когда мы вместе».Не бойтесь проявлять свою любовь и с помощью невербальных средств общения: тёплый взгляд, ласковое прикосновение, добрая улыбка. Чаще обнимайте своего ребёнка! Помните, что движения и мимика воздействуют в восемь раз сильнее слов!

Итак, безусловно принимать ребёнка – здесь всё ясно. Но как быть, если в общении с Вашим сыном или дочерью возникают трудности? Тогда необходимо обратить внимание на причины возникновения этих трудностей. А они часто оказываются спрятаны в сфере чувств Вашего ребёнка. Тогда практическими действиями – показать, направить, научить - ему не поможешь. В таких случаях лучше его … послушать. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания» - «активного слушания». Если у ребёнка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать. Что означает «активно слушать ребёнка»?

Приведу примеры ситуаций, которые часто возникают в общении с ребёнком. В таблице Вы можете увидеть варианты стандартных ответов взрослых, а также варианты с использованием способа «активного слушания».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуация** | **Стандартный ответ** | **Ответ с использованием активного слушания** |
| Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает её ребёнок в слезах: «Он отнял мою машинку!». | «Ну ничего, поиграет и отдаст!». | «Ты огорчён и рассержен на него». |
| Сын возвращается из школы, бросает на пол портфель, на вопрос папы «В чём дело?» заявляет: «Больше я туда не пойду». | «Как это ты не пойдёшь в школу?!» | «Ты больше не хочешь ходить в школу». |
| Мама с дочкой собираются гулять, мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку». | «Не выдумывай, нормальная шапка». | «Тебе она очень не нравится». |

Итак, во всех случаях, когда ребёнок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать, - это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите его». Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребёнок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание. Активно слушать ребёнка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Стандартные ответы оставляют ребёнка наедине со своими переживаниями. Ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребёнка, готов принять её. Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребёнка совершенно особое впечатление. Многие родители, которые впервые попробовали озвучить чувства ребёнка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах. Приведу ещё примеры.

Мама входит в комнату дочки и видит беспорядок.

МАМА: Нина, ты всё ещё не прибралась в своей комнате?

ДОЧЬ: Ну мам, потом.

МАМА: Тебе очень не хочется сейчас прибираться.

ДОЧЬ: (неожиданно бросается на шею маме): Мамочка, какая ты у меня замечательная!

Другой случай рассказал папа семилетнего мальчика.

 Они с сыном торопились на автобус. Автобус был последний, и на него никак нельзя было опоздать. По дороге мальчик попросил купить ему шоколадку, но папа отказался. Тогда обиженный сын стал саботировать папину спешку: отставать, смотреть по сторонам, останавливаться для каких-то «неотложных» дел. Перед папой встал выбор: опаздывать нельзя, а тащить сына насильно за руку ему не хотелось. И тут он вспомнил способ активного слушания. «Денис, - обратился он к сыну, - ты расстроился из-за того, что я не купил тебе шоколадку, расстроился и обиделся на меня». В результате произошло то, чего папа совсем не ожидал: мальчик миролюбиво вложил свою руку в папину, и они быстро зашагали к автобусу.

Не всегда, конечно, конфликт разрешается так быстро. Иногда ребёнок чувствует готовность мамы или папы его слушать и понимать и охотно продолжает рассказывать о случившемся. Взрослому остаётся только активно слушать его дальше. Приведу пример.

Мама занята деловым разговором. В соседней комнате играют её пятилетняя дочка и десятилетний сын. Вдруг раздаётся громкий плач. Плач приближается к маминой двери, и со стороны коридора начинает дёргаться ручка. Мама открывает дверь, перед ней стоит, уткнувшись в косяк, плачущая дочь, а сзади – растерянный сын.

ДОЧЬ: У-у-у!

МАМА: Миша тебя обидел… (Пауза).

ДОЧЬ (продолжает плакать): Он меня уронил!

МАМА: Он тебя толкнул, ты упала и ушиблась… (Пауза).

ДОЧЬ: (переставая плакать, но всё ещё обиженным тоном): Нет, он меня не поймал.

МАМА: Ты откуда-то прыгала, а он тебя не удержал и ты упала… (Пауза).

Миша, который с виноватым видом стоит сзади и утвердительно кивает головой.

ДОЧЬ (уже спокойно): Да, я к тебе хочу (забирается к маме на колени).

МАМА (через некоторое время): Ты хочешь побыть со мной, на Мишу всё ещё обижаешься и не хочешь с ним играть.

ДОЧЬ: Нет, он там свои пластинки слушает, а мне неинтересно.

МИША: Ладно, пойдём, я тебе свою пластинку поставлю.

Как Вы, наверняка, заметили, перечисленные выше случаи относятся к тем ситуациям, в которых ребёнок испытывал негативные чувства. А как же быть с Вашими чувствами? Как быть, если ребёнка всё устраивает, а взрослый возмущён, рассержен, расстроен?.. Есть ещё один эффективный способ общения - **Я-сообщение**.

Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями Вы никого не сможете: ни себя, ни ребёнка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица и глаз что что-то не так. Через некоторое время чувство, как правило, прорывается и выливается в резкие слова или действия.

Как же сказать о своих чувствах ребёнку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для Вас? И снова приведу примеры. Сравните стандартные ответы родителей с Я-сообщениями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуация** | **Стандартный ответ** | **Ответ с использованием** **Я-сообщения** |
| Подходя к дому (в садик), Вы встречаете своего ребёнка: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Люди вокруг улыбаются, Вам не приятен вид вашего ребёнка. Но ребёнок ничего не замечает, он рад встрече с Вами. | «Ну что у тебя за вид?» | «Я не люблю, когда дети ходят растрёпанными, и мне стыдно от взглядов соседей». |
| Ребёнок с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, раздражает вас. | «Перестань тут ползать, ты мне мешаешь!» | «Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я всё время спотыкаюсь». |
| Подросток опять включил магнитофон «на полную катушку». Вам это страшно досаждает. | «Ты не мог бы потише?» | «Меня очень утомляет громкая музыка». |

Когда Вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от первого лица, сообщите о себе, о своём переживании, а не о нём, не о его поведении. Заметьте, что все эти предложения содержат личные местоимения Я, МНЕ, МЕНЯ. Поэтому высказывания такого рода психологи и назвали «Я-сообщениями».

Приведу примеры. Вот письмо одной мамы: «Мы разошлись с мужем, когда сыну было 6 лет. Сейчас ему 11, и он стал глубоко, осознанно, но больше про себя, скучать по отцу. Как-то вырвалось у него: «С папой пошёл бы в кино, а с тобой не хочется. Однажды, когда сын прямо сказал, что ему скучно и тоскливо, я сказала ему: «Да, сынок, тебе очень грустно, и грустно, наверное оттого, что нет у нас папы. Да и мне невесело. Был бы у тебя папа, у меня муж, было бы нам жить намного интереснее. Сына как прорвало: прислонился к моему плечу, полились тихие горькие слёзы. Всплакнула украдкой и я. Но нам обоим стало легче. Я долго думала об этом дне и где-то в глубине души понимала, что сделала правильно. Не правда ли?». Мама интуитивно нашла правильные слова, сказала мальчику о его переживании (активное слушание), а также рассказала о своём (Я-сообщение). И то, что обоим стало легче, что мама и сын стали ближе друг к другу. – лучшее доказательство действенности этих методов.

Следующий случай рассказан мамой 4-летнего мальчика. «Пришли мы с сыном в аптеку. Он захотел витамины, я ему купила. Потом он увидел другие, стал и их просить. Я сказала: «Серёжа, давай договоримся: когда эти витамины кончатся, я куплю другие». Но он начал ныть, толкать меня и кричать, причём так, что слышали окружающие. Мне было очень неприятно и стыдно. Я уже не замечала никого вокруг, не знала, как выйти из положения. И тогда я громко сказала: «Мне ужасно стыдно из-за такой сцены». И вдруг Серёжа оглянулся, посмотрел по сторонам на всех, потом прижался ко мне, обнял меня за ноги и говорит: «Мам, пойдём. Как хочешь. Вот сколько скажешь съесть витаминок, столько я и съем. Скажешь одну – съем одну, скажешь две – съем две». Так мы и пошли домой. Он всё время заглядывал мне в глаза и повторял, сколько он съест витаминок».

Научиться посылать «Я-сообщения» непросто, так же, как и активно слушать ребёнка. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок. Что это могут быть за ошибки? Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», родители заканчивают «Ты-сообщением». Например: «Мне не нравится, когда ты такая неряха!» или «Меня раздражает это твоё хныканье!». Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределённые местоимения, обобщающие слова. Например: «Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками», «Меня раздражает, когда дети хнычут».

Успехов Вам, дорогие родители, и помните, что (по словам Э. Момбек) «ребёнок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего её заслуживает»!

С уважением, педагог-психолог АНОО «Петербургский лицей» Решетникова И.Н.