**МБДОУ «Детский сад №255»**

**Консультация для родителей на тему**

**«7 Золотых правил детско-родительского общения»**

Общение всегда это ОБМЕН ИНФОРМАЦИЕЙ. В нашем случае это ***ДИАЛОГ Ребенок – Родитель, а не монолог родителей***. Родителям важно слушать и СЛЫШАТЬ то, что говорит ребенок. Важно принимать и понимать его эмоции, чувства, интересы, потребности. И только потом сообщать ребенку о своих желаниях и просьбах.

Рассмотрим золотые правила общения родителей с ребенком.

**7 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ОБЩЕНИЯ**

**ПРАВИЛО 1. Безусловная любовь и принятие своего ребенка.**

Суть данного правила заключается в том, чтобы любить и принимать ребенка просто так, просто за то, что он есть, а не за то, что он умный, красивый, сделал так, как сказали родители и т.д.

Оказывайте ребенку безусловные знаки любви:

* говорите ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший;
* приветливо смотрите на ребенка;
* ласково и нежно обнимайте ребенка (4-12 раз за день);
* чаще говорите: «Я рада тебя видеть», «Я люблю тебя», «Мне нравится, когда мы вместе…» и т.д.

Такие знаки безусловной любви и принятия питают ребенка эмоционально, помогают психологически развиваться.

**ПРАВИЛО 2. Признание права ребенка на самостоятельность и ошибки (даже если ребенку 1 год).**

Важно не вмешиваться в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством родители сообщают ребенку: «С тобой все в порядке! Ты справишься!».

*Важно убрать критику ребенка и принимать его с его ошибками*, не идеальным выполнением чего бы то ни было. Разные дети по-разному реагируют на родительскую критику (на родительское «не так»): одни грустнеют и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют: «Раз плохо, не буду вообще ничего делать!». Все эти реакции показывают, что дети не принимают такой стиль общения с ними.

Любые замечания необходимо делать ребенку с особой осторожностью. ***Во-первых***, не стоит указывать на каждую ошибку. ***Во-вторых***, ошибку лучше обсудить в спокойной обстановке, отложив на потом, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом, погружен в выполнение задания и т.п. ***В-третьих***, замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения и на фоне любви.

***Важно помнить, что ребенок учиться только на своих ошибках.***

**ПРАВИЛО 3. Сотрудничество с ребенком в выполнении каких-либо дел – «Давай вместе!»**

Важно оставлять ребенка в покое, если он хочет делать что-то сам и делает это с удовольствием. Но если ребенок столкнулся со сложностями, с которыми не может сам справиться, то тогда позиция невмешательства может принести вред. Если ребенку трудно, и он готов принять помощь родителя, обязательно необходимо ему помочь. Очень хорошо начать со слов «Давай вместе!». Эти слова открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний и увлечений. Ребенку важно чувствовать участие родителей в его жизни, в деятельности (играх, учебе и пр.).

**ПРАВИЛО 4. Дружелюбный, теплый, наполненный любовью тон общения (обращения к ребенку).**

***Часто причина непослушания ребенка,*** *–его нежелание выполнять просьбы родителей, лежит в плоскости его отрицательных переживаний.* Это может быть и проблема самого ребенка (например, что-то болит и т.п.). Но чаще негативные переживания возникают во взаимоотношениях родитель – ребенок. Важно обращаться к ребенку дружелюбным, теплым, наполненным любовью тоном. *Такой тон – самое главное условие успеха*. И если ваше участие в занятиях ребенка не помогает, если он отказывается от вашей помощи, важно остановиться и прислушаться как вы общаетесь с ребенком. Как только в совместной деятельности появляются «руководящие указания» (возьми, поставь, отнеси, принеси, держи так….), прекращается сотрудничество и вся совместная деятельность.

**ПРАВИЛО 5. Общение на равных.**

Вместе выполнять какую-либо деятельность – значит на равных. Не следует занимать позицию НАД ребенком. Дети очень чувствительны к такой позиции, и вся их сущность протестует против этого. Они сразу начинают сопротивляться. Родителям сохранять позицию на равных часто достаточно не просто. Важно проявить изобретательность. Занятия можно проводить в форме игр, включать элементы соревновательности, картинки для напоминания, список дел, записки, схемы, инструкции, использовать поощрения (наклейки и пр.) и т.д. ***Подобные средства («внешние средства» по Л.С. Выготскому) – это уже не слова взрослого, это их замена. Ребенок может пользоваться ими самостоятельно.*** Начиная пользоваться подобными средствами самостоятельно, ребенок оказывается на полпути к тому, чтобы справиться с делом самостоятельно.

Например, вам необходимо, чтобы ваш ребенок научился одеваться самостоятельно. Можно сделать список-инструкцию, где обозначить вещи, которые следует одевать. Если ребенок еще мал, но уже учиться одеваться самостоятельно, то можно сделать «список» в виде картинок (футболка, шорты, носки…). Если ребенок уже умеет читать, то можно прописать словами название вещей и дополнить их иллюстрациями. Этот иллюстрированный список вешают на стену.

** ПРАВИЛО 6. Активное слушание.**

Основным языком общения ребенка, особенно до 7 лет, являются эмоции. Причины трудностей ребенка, его «проблемного» поведения часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего послушать ребенка (слушать и слышать). Существует практический способ общения с ребенком – «помогающее слушание» или, говоря научным языком, «активное слушание». ***Активное слушание можно использовать с того времени, когда ребенок стал говорить и может рассказать, что случилось.*** В случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно (физически и психологически), стыдно, страшно, когда он устал, когда с ним обошлись несправедливо или грубо, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы видите (чувствуете, знаете) его переживания (или состояние). ***Важно показать, что вы «слышите» ребенка***. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему мнению, чувствует сейчас ребенок. ***Желательно назвать (озвучить) ребенку его чувства или переживания****. То есть, если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства.*

Например, мальчик 3-х лет подбегает к маме и говорит: «Он отнял мою машинку!». Маме в этот момент важно дать ребенку обратную связь: «Ты очень огорчен и рассержен на него». Или дочь приходит со школы, бросает на пол сумку и сердито говорит: «Больше я не пойду в эту школу!». Мама или отец могут сказать своей дочери: «Ты больше не хочешь ходить в школу». И здесь очень важно сделать паузу, выждать. Как правило, дети сами начинают рассказывать то, что случилось и вызвало у них такие эмоции. Здесь родителю важно применить «помогающее слушание» (активное слушание).

***Когда же родители дают советы ребенку в трудной для него ситуации, а тем более критикуют, то они оставляют ребенка наедине с его переживаниями и как бы сообщают ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается во внимание, не учитывается.*** И, напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Существуют **4 важных дополнительных правила по способу активного** **слушания:**

***1) Контакт с ребенком:***

— обязательно повернитесь лицом к ребенку;

— посмотрите ему в глаза (важно, чтобы глаза ребенка и родителя находились на одном уровне);

— обнимите / приобнимите ребенка (если ребенок не против);

— если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; если ребенок взрослый, можно просто сесть рядом с ним.

2) Если Вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Например, сын пришел с тренировки и говорит: «Не буду больше общаться с этим тренером!». Родителю важно сказать: «Ты на него обиделся!». Неправильные реплики родителей в этой ситуации: «А что случилось?», «Ты что, на него обиделся?». Первая фраза родителя более удачна, т.к. она сразу показывает, что родитель настроился на «эмоциональную волну» ребенка; что он слышит и принимает огорчение ребенка. Во втором же случае, фразы воспринимаются как допрос родителей; ребенок чувствует, что родитель вовсе не с ним. На самом деле, это, как правило, совсем не так. И родитель, задавая вопрос, может сочувствовать ребенку. Однако дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Казалось бы, разница между утвердительными и вопросительными предложениями очень незначительная, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось…», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

***3) Очень важно в беседе «держать паузу».*** После каждой реплики родителей лучше помолчать. *Пауза позволяет ребенку лучше разобраться в своих переживаниях и одновременно полнее почувствовать, что родитель рядом.*

4) В ответах родителю важно повторить, что, как он понял, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувства.

**ПРАВИЛО 7. «Я-сообщения».**

Если ребенок вызывает своим поведением сильные отрицательные переживания у родителей, важно сообщить ему об этом. Чувства, особенно если они отрицательные нельзя держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, пытаться сохранять спокойствие при сильном волнении. Обмануть такими усилиями никого не возможно: ни себя, ни своего ребенка, который «читает» по позе, жестам, интонации, выражению лица и глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 80-90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время подавленное чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.

***О своих чувствах важно говорить ребенку.*** Важно это делать грамотно: когда родители говорят ребенку о своих чувствах, важно говорить о СЕБЕ, о СВОЕМ переживании, а не о ребенке и его поведении. Например, «Меня очень утомляет громкая музыка», «Я не люблю, когда дети ходят грязными», «Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает», «Я люблю, когда у нас дома чистота и порядок. Для меня это важно». Эти предложения содержат личные местоимения: «я», «мне», «меня». Поэтому высказывания подобного рода психологи называют «Я-сообщениями».

Когда родители используют «Ты-сообщение» («Ты не мог бы играть потише?!», «Ты мне мешаешь, когда ползаешь под ногами», «Когда ты уберешь у себя в комнате!?»), то в ответ на них ребенок защищается, обижается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка.

**«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщением»:**

* Оно позволяет родителям выражать свои негативные чувства в необидной для ребенка форме.
* «Я-сообщение» дает детям ближе узнать своих родителей, их чувства, переживания, отношение к жизни, определенным явлениям. Оно учит быть честным перед самим собой и детьми.
* Когда родители открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: родители им доверяют, и им тоже можно доверять.
* Дети очень быстро усваивают манеру общения родителей. Это касается и «Я-сообщения». И родителям становится гораздо легче узнавать о чувствах и потребностях своих детей.
* Высказывая свое чувство без приказа или выговора, родители оставляют за детьми возможность самим принять решение. И именно тогда дети начинают учитывать желания и переживания родителей.

*Основная задача описанных методов – УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ, улучшить взаимопонимание с ним, помочь ему в обретении самостоятельности и ответственности. Они не являются полной гарантией того, что используя их родитель сразу же получит нужный ему результат*.



 педагог-психолог МБДОУ «Детский сад №255»

Герасимова Мария Игоревна