**Секреты общения с ребенком**

**Почему нотации, крик, угрозы не работаю?**

Очень часто встречаю в своей практике: "Я ему говорю, говорю... а он... Все равно делает по своему". Лично я называю эту модель "мама-попугай". Тут у меня возникает пара вопросов:

1. В каких обстоятельствах и каким тоном Вы это говорите? Не выглядит ли это как пластинка, которую мама крутит фоном ежедневно? Такой белый шум ребенок НЕ ВОСПРИНИМАЕТ!!!

2. Соблюдаете ли Вы условия эффективного диалога? Или давите ребенка своим авторитетом?

3. Что происходит потом?.. После того, как Вы 10-15-20 раз сказали, а ребенок снова что-то сделал не так? Ваша реакция? .

4. Чем Вам "выгодна" такая модель? Если Вы ее не изменили выгода есть ВСЕГДА:

- оправдываете срывы;

- окружающие жалеют Вас;

- муж помогает, когда Вы срываетесь... .

И самое главное, ПЫТАЛИСЬ ЛИ ВЫ ИЗМЕНИТЬ МОДЕЛЬ "мама-попугай", ввести новую?

Давайте разберемся…

Ну во-первых, ребенок действительно может и не слышать Вас если:⠀

▶смотрит мультфильм;⠀

▶играет с игрушками или гаджетами;⠀

▶читает книгу или просто занят другим увлекательным делом…⠀ ⠀

А, во-вторых, ребенок может не хотеть Вас слышать (характерно для семей, в которых постоянные нотации -норма) или не хотеть делать то, что Вы требуете.⠀ ⠀⠀

Так что же делать? Как быть услышанной?⠀ ⠀⠀

Дети до 3х лет не всегда способны воспринять, понять и выполнить указание. Поэтому до 3х лет гораздо эффективнее добиваться того, что Вам требуется в игровой форме.⠀ ⠀⠀

Если же ребёнок старше, то для того, чтобы Ваша речь побудила ребенка к действию:⠀ ⠀⠀

1.Убедитесь, что ребенка ничего не отвлекает (выключены гаджеты, ребенок не занят игрой). Установите зрительный контакт⠀

2. Выскажите свою просьбу четко, твердо. Не мямлите и не бубните что-то под нос. Используйте при этом простейшие императивы: «Принеси пожалуйста», «Отойди», «Сделай, пожалуйста». ВНИМАНИЕ – при этом не повышаем тон и не грубим.⠀

3. Инструкция к действию, которую Вы озвучиваете должна быть понятна ребенку и содержать конкретику. За 1 раз можно дать только 1 указание. Если же задача, которую необходимо решить сложна – разбейте ее на несколько действий⠀

4. Если Вы не уверенны в том, что малыш понял Вас – попросите повторить. Тут вообще можно очень много интересного услышать⠀

5. Обязательно похвалите ребенка, как только он выполнил Вашу просьбу/указание.⠀ ⠀⠀ ⠀

ВНИМАНИЕ!!

Будьте готовы к тому, что ребенок откажется выполнять Ваше указание. Если это не связано с вопросами безопасности, примите это как данность.⠀ ⠀⠀ Помните, малыш не строит зловещих планов о том, как бы доконать Вас, воспитать или разозлить. В 90% случаев детская реакция это отражение наших с ними отношений.⠀

Несколько правил ЭФФЕКТИВНОГО диалога с ребенком:

▶ Учитывайте возраст;

▶ Не переходите на оскорбления;

▶Говорите после того, как успокоитель;

▶ Не говорите с кричащим/истерящим ребенком.

▶Прежде чем говорить, убедитесь, что овладели вниманием ребенка.

Как это сделать?

1. Задать общий вопрос: "Ты играешь в куклы?" и дождаться ответа. Если ответа нет, задать ещё 1 общий.

2. После того, как ответ получен задать частный вопрос: "Ух ты какое платье платье у куклы... Что на нём нарисовано?". Если ребенок ответил, он включился и ВАС СЛЫШИТ - можно говорить. .

**Какие фразы НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ ребенку⠀**

⠀ Зачастую бывает так, что в порыве гнева что-то ляпнешь, а потом жалеешь. Ладно, если ляпнула мужу, подруге, сестре (равному себе по психолого-физическому развитию). А что если это был ребенок?⠀ ⠀ Я подготовила набор фраз, которые я не рекомендую использовать в беседе с ребенком:⠀ ⠀

1. УГРОЗЫ⠀ «Будешь так себя вести – тебя вон та тетя заберет». «Я отдам тебя соседке, раз ты не слушаешься» - чревато развитием невроза. Угроза потерять маму – одна из наиболее действенных, но имеет кучу последствий.⠀ ⠀

2. ЗАПУГИВАНИЕ⠀ « Не будешь есть – останешься маленьким, слабым)», «Будешь строить рожи – навсегда останешься с таким лицом», «Будешь ковырять в носу — палец сломаешь» - это способ запугать ребенка. Запугивание никогда не приветствую⠀ ⠀

3. УПРЕКИ И РЕЗКАЯ КРИТИКА⠀ «Ну вот, опять все сломал. Откуда у тебя только руки растут», «Не лезь, я сама сделаю», «Руки у тебя не тем концом вставлены» - подобные высказывания приводят к тому, что у ребенка формируется низкая самооценка, неуверенность в себе и он просто опускает руки⠀ ⠀

4. СРАВНЕНИЕ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ⠀ «А вот Таня уже умеет считать до 10, а ты даже до 3х не способен», «У всех нормальные дети, а ты вечно…», «Катя сама кушает и одевается, а тебе вечно помогать надо»⠀ Сравнивать детей вообще не результативно. Ребенок теряет уверенность в маминой поддержке, падает самооценка, ребенок замыкается в себе⠀ ⠀

5. ВЫКАЗЫВАНИЕ НЕЛЮБВИ И СОЖАЛЕНИЯ ПО ПОВОДУ НАЛИЧИЯ РЕБЕНКА⠀ «Зачем я тебя вообще родила», «Лучше бы у нас родилась девочка/мальчик» , «Я из-за тебя карьеру не сделала», «Если бы не ты …»⠀ Для ребенка это самые страшные слова, он считывает посыл «я не нужен маме, мама меня не любит». Жить с таким грузом ребенку просто невыносимо, ведь родители для него – это весь его мир, и этому миру он как будто не нужен.⠀ А перекладывание своей ответственности (если бы не ты…) просто не допустимо⠀

**5 ошибок, которые портят характер ребенка ⠀**

Каждая мама хочет своему ребенку только самого лучшего... Но по незнанию мы все совершаем ошибки. И это не страшно - страшнее другое... когда ты знаешь о них, но все равно совершаешь. ⠀ Итак, делюсь опытом личным и профессиональным. Мой ТОП-5 родительских ошибок: ⠀ 1. Противоречивость требований. Мама разрешает то, что папа запретил. Бабушка "помогает" и все делает сама, в то время как родители требуют самостоятельности. Результат: Ребенок начинает выбирать кто "хороший" и кого нужно слушаться, а кого нет. ⠀

2. Пустые угрозы. Постоянно вижу как на детских площадках одни мамы выманивают детей угрозами: "Если ты сейчас же не прекратишь ныть, я тебя...." и тут тирада угроз и ограничений (и в угол поставлю, и сок ты не получишь, и вообще гулять больше не пойдем). Естественно, успокоившись мама забывает, и ребенок это быстро улавливает. Результат: своеволие, игнорирование родительских слов. ⠀

3. Эмоциональные качели Мама то всячески балует ребенка, играет с ним, то резко закрывается, не подпускает к себе и орёт беспрестанно... потом снова переключается и становится ласковой Результат: ребенок растет в страхе, зачастую отстраняется от мамы. Вырастает истеричной персоной, которая не способна контролировать свои эмоции и поведение ⠀

4. Завышенные требования, не соответствующие возрасту ребенка. По этому пункту можно отдельно пост написать - надо? Результат: низкая самооценка, развивается опасный перфекционизм ⠀

5. Гиперопека Такие родители всегда лучше самого ребенка знают что ему нужно и постоянно его контролируют. Результат: отставание в показателях развития в раннем возрасте, низкая самооценка, подростковый бунт ⠀ Конечно, мы совершаем гораздо больше ошибок... и это НОРМАЛЬНО. Не бойтесь этого признавать... главное исправляйте свои ошибки. Мы ведь тоже учимся быть родителями.

**Как перестать ругаться с ребенком? 7 правил Юлии Гиппенрейтер**

1. Научитесь принимать своего ребенка таким, какой он есть Посмотрите, насколько вам удается принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько – с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно. Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно немыслимо. Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит для этого есть основания. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в непринятие его.

2. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи Если ваш ребенок строит из кубиков странный «дворец», лепит собачку, похожую на ящерицу, пишет корявым почерком или не очень складно рассказывает о фильме, но при этом увлечен или сосредоточен, – не критикуйте, не поправляйте его. А если вы еще и проявите искренний интерес к его делу, то почувствуете, как усилится взаимное уважение и принятие друг друга, так необходимые и вам, и ему. Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:  Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.  По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему. Выберите для начала какое-нибудь дело, которое не очень хорошо получается у вашего ребенка. Предложите ему «Давай вместе!» Посмотрите на его реакцию: если он проявит готовность, займитесь с ним вместе. Внимательно следите за моментами, когда можно ослабить ваше участие («отпустить руль»), но не делайте этого слишком рано или резко. Обязательно отметьте первые, даже небольшие самостоятельные успехи ребенка; поздравьте его (а заодно и себя!). Прежде всего стоит присмотреться, чем больше всего увлекается ваш ребенок. Это может быть игра в куклы, в машинки, общение с друзьями, собирание моделей, игра в футбол, современная музыка… Некоторые из этих занятий могут показаться вам пустыми, даже вредными. Однако помните: для него они важны и интересны, и к ним стоит отнестись с уважением.

3. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему Пусть вас не пугают слова «снимайте с себя заботу». Речь идет о снятии мелочной заботы, затянувшейся опеки, которая просто мешает вашим сыну или дочери взрослеть. Передача им ответственности за свои дела, поступки, а затем и будущую жизнь – самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к ним. Это забота мудрая. Она делает ребенка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения – более спокойными и радостными. Процесс передачи ответственности ребенку за его дела очень непрост. Его надо начинать с мелочей. Но даже по поводу этих мелочей родители очень тревожатся. Это и понятно: ведь приходится рисковать временным благополучием своего ребенка. Возражения бывают примерно такие: «Как же мне его не будить? Ведь он обязательно проспит, и тогда будут большие неприятности в школе?» Или: «Если не буду заставлять ее делать уроки, она нахватает двоек!». Как это ни парадоксально звучит, но ваш ребенок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни или здоровью.

4. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным» Нам приходится набираться мужества и сознательно давать детям делать ошибки, чтобы они научились быть самостоятельными. Посмотрите, есть ли у вас столкновения с ребенком на почве каких-то дел, которые, по вашему мнению, он может и должен выполнять сам. Выберите одно из них и поделайте некоторое время с ним вместе. Посмотрите, лучше ли у него пошло дело с вами? Придумайте какое-нибудь внешнее средство, которое могло бы заменить ваше участие в том или ином деле ребенка. Это может быть будильник, написанное правило или соглашение, таблица или что-то другое. Обсудите и обыграйте с ребенком это вспомогательное средство. Убедитесь, что ему удобно им пользоваться. Возьмите лист бумаги, разделите его вертикальной линией пополам. Над левой частью напишите: «Сам», над правой – «Вместе». Перечислите в них те дела, которые ваш ребенок решает и делает сам, и те, в которых вы обычно участвуете.

(Хорошо, если вы заполните таблицу вместе и по взаимному согласию.) Затем посмотрите, что из колонки «Вместе» можно сейчас или в ближайшем будущем передвинуть в колонку «Сам». Помните, каждое такое перемещение – важный шаг к взрослению вашего ребенка. Обязательно отметьте этот его успех. Научитесь слушать  Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени, можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.  Во-вторых, избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том. Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительна, 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.  В-третьих, очень важно в беседе «держать паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку, не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутрь» или вдаль, то продолжайте молчать – в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.  В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

5. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке К примеру, полуторагодовалый малыш очень интересуется розеткой. Вы беспокоитесь, как бы он не сунул в нее пальцы. Уговоры и запреты не помогают, ссоры с ребенком – тем более. Проблема исчезнет, если вы загородите розетку какой-нибудь мебелью или купите специальную пробку. Сказанное не означает, что мы не должны «поднимать планку» для ребенка, то есть воспитывать в нем практический ум, ответственность, послушание. Напротив, это необходимо делать в любом возрасте. Только эту планку не следует ставить слишком высоко. А главное – стоит последить за своими реакциями. Знание того, что ребенок осваивает новую высоту и осечки неизбежны, может значительно прибавить вам терпимости и позволит спокойнее относиться к его неудачам.

6. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка Как видите, это правило похоже на предыдущее. Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае – свои ожидания. Давайте обратимся к примерам. Мама отправляет четырехлетнего мальчика за молоком. Надо пройти несколько домов, деревенская улица неровная, под горку. Бидон велик для мальчика, достает почти до земли. Но мама, воспитывая в нем «взрослость» и ответственность, строго предупреждает: «Смотри, не пролей!». Мальчик возвращается в унынии, волоча по земле почти пустой бидон. Мама в ярости. Ошибка этой мамы в том, что она требовала невозможного от четырехлетнего мальчика. В результате у нее и появилась «проблема». У всех родителей есть ожидания относительно того, что уже может или уже должен делать их ребенок и что он делать не должен. Когда ожидания завышены, результатом становятся отрицательные переживания родителей.

7. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка О чем здесь идет речь? Раньше мы говорили о том, как важно передавать детям заботу об их повседневных делах (Правила 4 и 5). Теперь речь идет о переживаниях ребенка и о наших чрезмерных волнениях по поводу детей. Не приходилось ли вам слышать такие слова от детей (чаще от подростков и старше) в адрес родителей: «Перестань плакать (нервничать, паниковать), этим ты мне только мешаешь!»? За такими словами стоит потребность детей отделяться от родителей и в эмоциональном смысле: учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуаций. Конечно, они при этом могут нуждаться в нашем участии, но участии деликатном, ненавязчивом