Консультации для родителей

**Азбука общения с ребенком**

**«Как слушать ребенка»**

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

-  Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно, чтобы ваши и его глаза находились на одном уровне.

- Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

- Очень важно в беседе держать паузу (пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом).

Рекомендации:

В повседневном общении замечайте моменты различных переживаний ребенка: когда он расстроен, боится, не хочет, устал, увлечен, нетерпелив, рассержен, обижен, называйте их в вашем обращении к нему. Не забывайте о повествовательной (не вопросительной) форме ваших реплик и о паузе ваших ответов.

**«Что нам мешает слушать ребенка»**

Неудачные высказывания (наши автоматические реакции):

-  Приказы и команды.

- Предупреждения, предостережения и угрозы.

- Мораль, нравоучения и проповеди.

- Советы и готовые решения.

- Доказательства, логические выводы, нотации и лекции.

- Критика, выговоры и обвинения.

- Похвала.

-  Обзывания и высмеивания.

-  Догадки и интерпретации.

- Выспрашивания, расследование.

- Сочувствие на словах, уговоры и увещевания.

-  Отшучивание и уход от разговора.

Часто родители спрашивают: «Что делать, если ребенок настойчиво требует невозможного, при этом плачет, или очень расстроен?»

Ответ: «Попробуйте его активно послушать. Ваши первые фразы, в которых он увидит участие, могут несколько смягчить обстановку. Вслед за этим попробуйте помечтать вместе с ним о невозможном.

Когда дети и родители мечтают вместе, ребенок знает, что взрослый слышит и разделяет его чувства.

**«Чувства родителей. Как с ними быть?»**

Что же делать, когда родителей переполняют эмоции?

Правило №1: если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом это – «Я- сообщение» (мне не приятно, я волнуюсь, я огорчен). Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, не для вас?

Правило №2: когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о ребенке и его поведении.

Правило№3: не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей остановке, чтобы предупредить нежелательное поведение ребенка

Правило№4: чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка

**«Если ему трудно»**

Урок третий

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно ему помогите. Очень хорошо начать со слов «Давай вместе». Они открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний и увлечений:

- возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому;

- по мере освоения ребенком новых ему действий постепенно передавайте их ему.

Завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с вами. Опасности, которые вас подстерегают:

- слишком рано переложить свою часть действий на ребенка (приведет к потери желания заниматься этим делом);

- слишком долгое и настойчивое участие родителя (никакого развития самостоятельности и потеря желания).

Рекомендации:

1. Выберите для начала какое-нибудь дело, которое не очень хорошо получается у вашего ребенка. Предложите ему «Давай вместе!» Посмотрите на реакцию; если он проявит готовность, займитесь с ним вместе. Внимательно следите за моментами, когда вы можете ослабить ваше участие, но не делайте это слишком рано и резко. Отметьте успехи ребенка, поздравьте его, а заодно и себя!

2. Выберите пару новых дел, которые вы хотели бы, чтобы ребенок научился делать сам. Повторите предыдущую процедуру. Снова поздравьте с успехами его и себя.

3.  Обязательно в течение дня поиграйте, поболтайте, поговорите по душам с ребенком. Чтобы время, проводимое с вами, было для него положительно окрашено.