

## Правила успешного общения с ребенком

### 1. Важно безусловно принимать ребенка.

Это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, послушный, отличник, помощник и так далее, а просто так. За то, что он просто есть.

### 2. Активно слушать его переживания и потребности.

Активно слушать ребенка – это значит возвращать ему в беседе то, что он поведал, при этом обозначив его чувство. Активное слушание – это путь установления лучшего контакта с ребенком, способ показать, что взрослый безусловно его принимает. Если родитель хочет послушать своего ребенка, он должен обязательно повернуться к нему лицом. Очень важно также, чтобы их глаза находились на одном уровне. Не следует задавать вопросов. Желательно, чтобы ответы звучали в утвердительной форме. Важно держать паузу (после реплики взрослого). В ответе полезно повторить то, как Вы поняли, что случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

### 3. Не вмешиваться в занятия ребенка с которыми он справляется самостоятельно.

Не стоит вмешиваться в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством, а просто вниманием взрослый как бы сообщает ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!»

### 4. Помогать когда просят.

Помогать надо, если ребенку трудно, и он готов принять помощь. При этом, надо брать на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставить делать самому ребенку. Постепенно. Но неуклонно нужно снимать с себя безграничную заботу и ответственность за личные дела ребенка и передавать их ему.

### 5. Делиться своими чувствами (значит доверять).

В ситуации, когда ребенок вызывает у родителя своим поведением отрицательные переживания необходимо сообщать ему об этом. При этом, сообщая ребенку о своих чувствах, нужно говорить от первого лица, сообщать о себе, своем переживании, а не о нем и его поведении.

### 6. Конструктивное решение конфликтов.

Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, очень важно адекватно оценивать возможности ребенка и соизмерять с ними собственные ожидания. Не нужно требовать от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого надо посмотреть, что родитель может изменить в окружающей обстановке.

Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть в жизни каждого ребенка. Но их не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. Правила, ограничения, требования, запреты, должны быть согласованы между взрослыми.

Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительный, чем повелительный. Фразу, в которой взрослый говорит о правиле, т.е. разъясняет, лучше строить в безличной форме. Наказывать ребенка, лучше лишая его хорошего, ценимого им, чем делать ему плохое.

### 7. В повседневном общении необходимы приветливые фразы:

- ✓ Мне хорошо с тобой;
- ✓ Я рад(а) тебя видеть;
- ✓ Хорошо, что пришел;
- ✓ Мне нравится, когда ты...;
- ✓ Я по тебе соскучился(-лась)
- ✓ Давай (посидим, пойдём...) вместе;
- ✓ Ты конечно справишься;
- ✓ Как хорошо, что ты у нас есть;
- ✓ Ты мой хороший.

Также важно помнить, что ребенка необходимо обнимать не меньше 4-х, а лучше 8 раз в день!

### 8. Основные потребности.

У любого человека живущего в обществе существуют основные базовые психологические потребности:

- ✓ Потребность в свободе и независимости
- ✓ Потребность в самоопределении и развитии
- ✓ Потребность в самосовершенствовании и реализации собственного потенциала.

Удовлетворение этих потребностей дает и ребенку, и взрослому чувство внутреннего комфорта, оптимизма и уверенности в себе.

**Удачи Вам и душевного благополучия.**