



Как эффективно общаться с ребенком?

Психологи советуют:

1. Безусловно принимать ребенка



Язык принятия	Язык непринятия
Контакт глаз, приветливый взгляд	Игнорирование, строгий взгляд
Позитивные телесные контакты (поглаживание, прикосновение)	Негативные телесные контакты (отталкивание, одергивание, физические наказания, угрожающие или игнорирующие позы)
Доброжелательные, приветливые интонации	Негативные, грубые, «нравоучительные» интонации, окрик
Приглашение к совместной деятельности, выражение заинтересованности	Отказ от общения и совместной деятельности, игнорирование, равнодушие
Улыбка	«Жесткая» мимика, равнодушное выражение лица
Одобрение, похвала, комплимент	Негативные оценки, подчеркивание неудачи
Позиция «рядом», «вместе» с ребенком	Позиция «над» ребенком
Поддержка в трудной ситуации	Критика, подчеркивание неудач, высмеивание
Оценка поступка («Мне жаль, что ты не захотел поделиться игрушками»)	Негативная оценка личности («Ты очень жадный мальчик»)
«Временный» язык («Сегодня у тебя это задание не получилось. Я верю, что завтра ты постарайся, и у тебя все получится»)	«Постоянный» язык («У тебя никогда ничего не получается, как следует»)
Сравнение ребенка с самим собой: стало лучше или хуже, опора на резерв (положительные качества)	Сравнение ребенка с другими детьми, обсуждение поведения ребенка в присутствии других, негативные оценки
Ласковые слова	Оскорбления, насмешки, упреки, негативные высказывания
Просьба	Команды, приказы
Обращение по имени, использование ласковых форм имени	Обращение по фамилии, придумывание «прозвищ»
Опора на сильные стороны ребенка	Подчеркивание «промахов» ребенка

2. Отражать чувства ребенка, то есть проговаривать чувства, которое испытывает ребенок.

Например,

- *«Мне кажется, ты обижен»,*
- *«Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»,*
- *«Ты боишься, что у тебя не получится»,*
- *«Ты злишься на меня. Наверное, я тебя чем-то обидела».*



Эффект метода: мы помогаем ребенку осознать свое эмоциональное состояние и рассказать о нем. Дети будут меньше бояться негативных чувств. Они видят, что взрослые их понимают.

3. Выразить свои чувства в необидной для ребенка форме.

Полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. Здесь следует придерживаться следующего правила: **когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о ребенке, не о его поведении:**

- *«**Меня** это очень огорчает»,*
- *«**Я** начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же»,*
- *«**Я** рада, что у тебя так хорошо получилось».*

Этот метод дает возможность детям ближе узнать нас, взрослых. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддержать, во что бы то ни стало. **Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих.** Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять. И тогда они начинают учитывать наши желания и переживания.

4. Использовать «метод смещения негативной оценки»

• На самого себя

Правильно:

- *«Мне грустно видеть, когда вы ссоритесь»,*
- *«Я удивлена, что вы не смогли договориться. Я уверена, что вы сможете найти общий язык, если постараетесь».*
- *«Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же».*

Неправильно:

- *«Опять подрались. Будете оба наказаны»*
- *«Да сколько же можно повторять!»*

• на третье лицо

Правильно:

«Маше не нравится, когда ее вещи берут без спроса. Если ты хочешь поиграть ее куклой, нужно спросить разрешения».

Неправильно:

«Не смей трогать чужие вещи!»

• на объективные последствия нежелательных слов, действий, поступков

Правильно:

«Об игрушки на полу можно споткнуться».

Неправильно:

«Вечно разбрасаешь все игрушки, а убирать их потом не хочешь!»



5.Метод «временного языка».

«Постоянный» язык / неправильно/: «У тебя никогда ничего не получается, как следует!»

«Временный» язык /правильно/: «Сегодня у тебя это задание не получилось. Я верю, что завтра ты постарайся, и у тебя все получится»



6.Метод проецирования положительных качеств и поведенческих реакций.



Зная «сильные» стороны ребенка, родитель в определенной ситуации озвучивает их:

- Напоминание: *«Ты же умная, терпеливая, способная девочка».*
- Выражение удивления, сопоставления достоинств ребенка с его негативным поведением: *«Неужели это говорит Миша? Ну, Миша, не ожидала от тебя такого».*

7. Прием смены ролей - моделирование ситуации, в которой «нарушитель порядка» оказался на месте другого человека.

Например:

- *«Представь себе, что ты оказался на месте Миши, которого ты обидел».*
- *«А тебе самому было бы приятно слышать слова, которые ты сказал Тане?»*



8. Метод оценки действия.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. (“Ребенок хорош, плох его поступок”)

Неправильно: *«Ты злой и невоспитанный мальчик»*

Правильно: *«Я очень недовольна тем, что ты ударил девочку».*

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 перерастает в неприятие его.

