

## Как правильно разговаривать с ребенком.



Всем нам приходилось видеть своего малыша или подростка расстроеным, разгневанным, растерянным или испытывающим целую гамму чувств одновременно. Как разговаривать с ним, чтобы в ответ он не закричал, что его здесь не понимают, и не хлопнул дверью?

- Прежде всего нужно прислушаться к ребенку: что с ним происходит? Что он или она чувствует?

- Попытайся представить себя на его месте. Что бы вы сами чувствовали в этой ситуации - гнев, обиду, боль, может быть, голод?

- Назвать это чувство: «Ты сейчас обижен (разгневан, чувствуешь боль, голод...)».

- Сказать: «Ты хотел бы...» - и помочь ему удовлетворить эти желания в воображении.

- Ребенок поймет: его чувства признаются. Ему говорят не о том, что он должен чувствовать, а о том, что он действительно переживает в этот момент. Ему не нужно бояться или стыдиться своих эмоций. Он учится признавать себя, доверять самому себе. Разговор на языке чувств позволяет ему чувствовать себя в безопасности.

- Очень важно дать ребенку понять, что он может испытывать и два чувства одновременно. Например, ему нравится играть с младшим братом. Но если в какой-то момент все взрослые собрались вокруг малыша, старший чувствует себя покинутым и может испытывать даже ненависть.

- Не станет ли ребенку хуже, если назвать своими именами негативные переживания? Наоборот, он легче и быстрее утешится, если услышит точное обозначение своих отрицательных чувств - его поняли и приняли. Это помогает даже в случае, когда ребенок чего-то очень сильно хочет. Если другой человек понял силу этого желания, справиться с отсутствием желаемого гораздо легче.

Идея обучить родителей правильному языку принадлежит известному американскому детскому психологу Х. Джайнотту. Он считает: чтобы лучше понять чувства ребенка, надо не задавать ему вопросы, а высказываться в форме утверждений.

Например: забирая сына из детского сада, видите, что он хмурый. Джайнотт советует отказаться от вопросов вроде: «Почему у тебя такой унылый вид?», «Что опять натворил?» Лучше прокомментировать: «У тебя был трудный день сегодня».

Нередко своими вопросами мы концентрируем на ребенке негативное внимание. Попробуйте не задавать сыну или дочери никаких вопросов в

течение нескольких дней. Хочется что-то узнать? Либо воздержитесь от вопроса, либо измените его. Говорите только то, что чувствуете или собираетесь делать сами. А не то, что делает или должен делать ребенок.

Например, вместо: «Ты сегодня хорошо кушал в детском саду?» - «Я беспокоюсь о тебе. Мне хотелось бы знать, что ты хорошо кушал в детском саду».

Понятно, что нам многое может не нравиться в поведении сына или дочери. К тому же мы беспокоимся, что какие-то события могут отразиться на их будущей жизни. Часто трудно сдерживать свои эмоции. И язык наш сам выдает привычные формулировки, когда мы говорим с ребенком. Все же стоит попробовать и постепенно приучить себя к определенному алгоритму, последовательности высказываний.

Допустим, вы собираетесь обсудить с ребенком какую-то не слишком приятную ситуацию - например, плохое поведение в детском саду.

1. Сформулируйте в одном предложении, что вы хотите сказать. Если вы узнали о происшествии не от ребенка, объясните, как вам это стало известно. «Сегодня воспитатель пожаловалась мне на твоё плохое поведение».

2. Скажите, что вы чувствуете по поводу этой ситуации: «Я беспокоюсь», «Я огорчена этим», «Я удивлена».

3. Укажите на возможные последствия такого поведения. При этом можно что-то преувеличить. Важно, чтобы ребенок понимал: это результат вашего размышления. Тогда это не травмирует его и не спровоцирует на то, чтобы осуществить ваши фантазии на деле. «Я представляю, как ты обижаешь других детей. Ты становишься преступником, тебя арестовывают и сажают в тюрьму».

4. Признайте вашу беспомощность. При этом одновременно выскажите желание, что следовало бы сделать самому ребенку. «Я хочу, чтобы ты вёл себя хорошо. Но я знаю, что не могу постоянно контролировать тебя и заставить сделать это».

5. Напомните сыну или дочери: вы могли бы помочь. Но только в том случае, если они сами этого захотят. Здесь важно, чтобы ребенок понял: вы предлагаете ему свою поддержку, но не пытаетесь овладеть всей ситуацией. И здесь могли бы подойти слова «Я тебя люблю. Давай разберёмся вместе».

6. Выскажите уверенность: ваш ребенок способен принять верные решения, относящиеся к его жизни. И он найдет способы, как их осуществить. «Я знаю, что ты примешь для себя верное решение, каким бы оно ни было».

Важно помнить, что для детей родители – это не просто мама и папа, а главные люди в жизни, от которых ребёнок ждёт защиты, помощи, советов, но никак не унижений и критики. Нельзя забывать, что даже если дети рассуждают, как взрослые всё равно они всё ещё дети, и невзначай, со зла сказанное слово может изменить всю их жизнь не в лучшую сторону.