****

**2015**

Воспитатель: Петрова В.Н.

МКДОУ детский сад «Радуга»



Советы родителям «Как общаться с ребенком»

**«Общаться с ребенком!».**

*«Ребенок – это чудо, которое живет рядом с нами. Мы стараемся его оберегать и помогать в развитии…» Ю. Б. Гиппенрейтер*

Ю. Б. Гиппенрейтер написала две замечательные книги: «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?». Эти книги посвящены теме, как правильно общаться с ребенком, пособие предназначено взрослым, чтоб у них появилось еще больше навыков и опыта в общении с детьми. В этих книгах автор рассказывает читателям о важности общения с ребенком и о качестве общения с ребенком, даже сравнивает общение с «пищей», в этих книгах масса примеров и советом в разных распространенных, на мой взгляд, ситуациях.

Ю. Б. Гиппенрейтер в своих книгах дает советы, которые я хочу изложить, многие из которых я взяла себе на заметку как воспитатель детского сада.

Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому. Такие знаки внимания особенно важны детям, как пища растущему организму, потому , что дети питаются эмоционально. Дети искренни в своих чувствах, и наделяют абсолютной искренностью любую фразу, сказанную взрослым. Слова, которым мы придаем такое большое значение, раскрывают лишь 7% смысла, 38% значения несут звуки и интонации и 55 % - позы и жесты. Иными словами, не столь значимо, что говорится, а как это делается.

Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Их надо выражать, но выражать особым образом. И об этом мы будем много говорить позже.

А пока обращаю ваше внимание на ***следующие правила:***

* Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
* Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными».
* Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в непринятия его.

Ребенок чему-то учится. Общий итог будет состоять из нескольких частных результатов. Назовем четыре из них.

* **Первый,** самый очевидный — это знание, которое он получит или умение, которое он освоит.
* **Второй** результат менее очевиден: это тренировка общей способности учиться, то есть учить самого себя.
* **Третий** результат — эмоциональный след от занятия: удовлетворение или разочарование, уверенность или неуверенность в своих силах.
* **Четвертый** результат — след на ваших взаимоотношениях с ним, если вы принимали участие в занятиях. Здесь итог также может быть либо положительным (остались довольны Друг другом), либо отрицательным (пополнилась копилка взаимных недовольств).

Родителей подстерегает опасность ориентироваться только на первый результат (выучился? научился?). Ни в коем случае не забывайте об остальных трех. Они гораздо важнее!

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»

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

Завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с мамой, и именно благодаря тому, что это было «с мамой».

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:

1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Главное условие помощи — **дружелюбный тон общения.**

Делать вместе — значит **на равных**. Не следует занимать позицию **над** ребенком.

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

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

Правила диалога с ребенком:

**Во-первых,** если вы хотите послушать ребенка, обязательно **повернитесь к нему лицом** . Очень важно также, чтобы **его и ваши глаза находились на одном уровне**, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе. 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.

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

**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**. Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз.

Помехи на пути активного слушания ребенка.

**1. Приказы, команды** : «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Вынеси ведро!», «Быстро в кровать!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!».

**2. Предупреждения, предостережения, угрозы**: «Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».

**3. Мораль, нравоучения, проповеди**: «Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых».

**4. Советы, готовые решения** : «А ты возьми и скажи...», «Почему бы тебе не попробовать...», «По-моему, нужно пойти и извиниться», «Я бы на твоем месте дал сдачи».

**5. Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»:** «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила! Не послушалась — пеняй на себя».

**6. Критика, выговоры, обвинения** : «На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!..».

**7. Похвала** . После всего сказанного, наверное, неожиданно и странно прозвучит рекомендация не хвалить ребенка. Чтобы разобраться в кажущемся противоречии, нужно понять тонкое, но важное различие между **похвалой** и **поощрением** , или **похвалой** и **одобрением** . В похвале есть всегда элемент оценки: «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».

**8. Обзывание, высмеивание** : «Плакса-вакса», «Не будь лапшой», «Ну просто дубина!», «Какой же ты лентяй!» Все это — лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «А сама какая?», «Пусть лапша», «Ну и буду таким!».

**9. Догадки, интерпретации** : «Я знаю, это все из-за того, что ты...», «Небось опять подрался», «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь...»

**10. Выспрашивание, расследование** : «Нет, ты все-таки скажи», «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты опять получил двойку?», «Ну почему ты молчишь?».

**11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания** . Конечно, ребенку нужно сочувствие. Тем не менее, есть риск, что слова «я тебя понимаю», «я тебе сочувствую» прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: «Успокойся», «Не обращай внимания!», «Перемелется, мука будет» он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

**12. Отучивание, уход от разговора**.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.

Правила (ограничения, требования, запреты) 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 взрослыми между собой.

Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Зона радости — это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком.

Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали: чтобы он был кому-то нужен и близок: чтобы у него был успех — в делах, учебе, на работе: чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

В детстве мы узнаем о себе только из слов к нам близких***.***

Что бы ни делал ребенок, ему нужно наше признание его успехов.

Каждым обращением к ребенку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто — в основном о нем.

Чтобы не допускать глубокого, разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

**1. Безусловно, принимать его.**

**2. Активно слушать его переживания, и потребности.**

**3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.**

**4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.**

**5. Помогать, когда просит.**

**6. Поддерживать успехи.**

**7. Делиться своими чувствами (значит доверять).**

**8. Конструктивно разрешать конфликты.**

**9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.**

**10. Обнимать не менее 4‑х, а лучше по 8 раз в день.**

Я сделала выводы, что в общении с ребенком нужно использовать некоторые «волшебные» фразы, произнесенные к месту и направленные на повышение самооценки малыша и вселения в него уверенности, что его любят. Эти фразы можно применять как в повседневной жизни, так и для утешения ребенка в случае каких-то неудач и волнений.

**1. «Мы рады, что ты у нас есть».** Дело в том, что маленькие дети думают, что все в мире происходит только по их желанию: это они вызывают дождь, благодаря им встает солнце и т.д. Так же они считают себя ответственными и за события в семье – например, если вы ссоритесь – он думает, что это из-за него. А если Вы еще подкрепляете эту уверенность словами: «Ты во всем виноват», «Из-за тебя я вынуждена сидеть дома» и др. – его чувство вины еще более усугубляется. Поэтому ребенку необходима уверенность, что его существование приносит счастье, что ему рады. Только тогда у ребенка в голове появится установка: «Да, родители ссорятся, но они счастливы, что я у них есть!».

**2. «Мы любим тебя».** Причем эта фраза не должна сопровождаться дополнениями вроде «Я тебя люблю, но убери в своей комнате», «Ты испачкал штанишки – я тебя больше не люблю». Любовь не должна ассоциироваться у малыша с какими-либо поступками, и уж тем более, он не должен думать, что обязан «заслужить» любовь! Иначе такая установка отрицательно скажется на всей его дальнейшей жизни (в том числе и личной). Поэтому Вы должны донести до малыша, что Ваша любовь к нему безусловна, но иногда он допускает вещи, которые Вам не нравятся, например: «Мы тебя очень любим, но то, что ты разбрасываешь игрушки и не убираешь за собой – это плохо».

**3. «Мы понимаем тебя».** Если Ваш малыш потерял любимую игрушку, боится темноты и верит в монстров – это действительно может стать для него трагедией. И фразы, направленные, вроде бы, на его утешение: «Это всего лишь игрушка, не переживай, купим новую», «Монстров не бывает, и в темноте нечего бояться» - никоим образом не помогут ему. Скорее наоборот, ребенок подумает, что Вы недооцениваете его проблемы, обесцениваете его самого как личность и не считаете нужным считаться с его мнением. Малыш в такие моменты нуждается в сочувствии и утешении.

**4. «Ты у нас очень сильный!».** За любое, даже самое маленькое достижение малыша необходимо хвалить и говорить, как вы в него верите, какой он у вас сильный. Выигрышными будут фразы: «Мы знали, что ты сможешь», «Ты очень хорошо все сделал», «Мы гордимся тобой». Но даже если у малыша что-то не получилось, ни в коем случае не «добивайте» его фразами: «Ты постоянно проигрываешь», «Ты плакса, размазня», «Ты не умеешь давать сдачи и драться». Это может серьезно подорвать его веру в себя и в вас.

**5. «Ты у нас умница, ты обязательно справишься».** Малыш в первый раз пытается кушать ложкой или уже в который раз не может завязать шнурки правильно. Что делать? Иногда родители в сердцах произносят: «И что только из тебя вырастет?», «Дай, я сама сделаю – тебя пока дождешься». Это в корне неверно, если только Вы, конечно, не желаете вырастить закомплексованного, инфантильного человека, который не уверен в себе и ничего не в состоянии сделать самостоятельно. Если же Вы хотите видеть Вашего малыша самостоятельным и счастливым, подбадривайте его так: «Попробуй еще раз, я в тебя верю, у тебя обязательно должно получиться!».

**6. «Мы доверяем тебе».** Родители должны знать, что дети с огромным усердием стараются оправдать доверие, которое вы им оказали. Нельзя показывать малышу, что вы сомневаетесь в его силах или не доверяете ему: «Ты не справишься с этим», «Вряд ли у тебя что-то получится». Даже если вы сомневаетесь в его способностях – подбодрите его, а если у него что-то не получится – поддержите и вселите уверенность, что в следующий раз у него непременно должно все получиться!

**7. «Мы всегда будем с тобой».** Ребенок должен знать, что, что бы ни случилось в его жизни – родители всегда придут на помощь. Благодаря этому знанию, он сможет многое преодолеть и многого добиться. Даже если в какой-то момент Вы не можете уделить ему достаточно внимания – не «отбрасывайте» ребенка от себя фразой: «Сейчас мне некогда». Лучше дайте более развернутый ответ: «Сейчас мне некогда, но я скоро закончу свои дела – и мы обязательно с тобой это обсудим. Мне показалось, это очень интересно!». Если же Вы вдруг нечаянно позволили себе резкое высказывание в адрес ребенка – подойдите к нему и скажите: «Прости меня, пожалуйста, я была не права. Я разозлилась – и не смогла сдержаться. Знай, что, несмотря ни на что, я тебя очень люблю!».

И самое главное – произнося эти фразы, мы должны быть уверены в своих словах. Дети очень тонко чувствуют неискренность – и, заподозрив неладное, могут просто перестать нам доверять. Кроме того, дети очень точно оценивают свои способности – и если мы говорим пухленькой девочке, что она прирожденная балерина – она вряд ли воспримет наши слова всерьез.

Думаю данные советы Ю. Б. Гиппенрейтер, обязательно пригодятся вам в общении и воспитании ваших детей и наших воспитанников!!!

Литература:

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? — 2-е изд., испр. и доп

. —— М.: ЧеРо, 2004. — 240 с. <http://pedlib.ru/Books/1/0213/1_0213-1.shtml>

1. [Гиппенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? - М. : АСТ : Астрель ; Владимир : ВКТ, 2009](http://www.koob.ru/gippenreiter_yuliya/communicate_child) . -- 254, [2] с. : ил. - Библиогр.: с. 253-254.

<http://pedlib.ru/katalogy/katalog.php?ready=1&find_me=%C3%E8%EF%EF%E5%ED%F0%E5%E9%F2%E5%F0&x=18&y=10>