

## Как общаться с ребенком?

### КАК РАЗГОВОРИТЬ ДЕТЕЙ

1. Как ни странно, не стоит их заставлять это делать через силу. Чем настойчивее вы их заставляете, тем активнее они сопротивляются. Когда вы успокоитесь, оставите их в покое, они почувствуют себя в безопасности и сами начнут разговаривать.
2. Замедляйтесь! Перестаньте торопиться, как будто вы куда-то опаздываете. К вам в таком состоянии и подойти-то страшно. Может быть, дети, видя вашу занятость и напряженность, просто не хотят вас лишней раз отвлекать. Для того чтобы научиться доверительно общаться, нужно уделять детям время сознательно, а не между делом.
3. Играйте с детьми в игры, даже если вам лень – все равно надо. Когда двигаешься – язык сам собой начинает шевелиться, да и у ребенка будет меньше причин шататься вдали от дома.
4. Старайтесь критиковать детей как можно меньше. Может, потому дети и держат язык за зубами и приняли круговую оборону, что каждую минуту боятся, что вы вынесете им очередной приговор. Радуйтесь, удивляйтесь всему, что они вам рассказывают, и поменьше читайте лекций про то, что такое хорошо и что такое плохо.
5. Учитесь задавать вопросы. Если вы начинаете разговор с «почему», то он вряд ли будет долгим и душевным. Часто родители задают детям такие вопросы, на которые кроме «да» и «нет» не ответишь, а потом обижаются на немногословность детей. Лучше спросить не «Тебе понравилась эта картина?», а «Ты видел, что там лежало на окне?»
6. Используйте время, проведенное в автомобиле, когда дети у вас, можно сказать, в плену, для беседы. И никогда не молчите в ответ. Обязательно найдите, что ответить. Это лучший способ дать детям понять, что их услышали. Это и лучший способ разговорить их.
7. Будьте не только родителем, но и другом. Может быть, быть другом – важнее и нужнее!

### Проблема 1. "Мой ребенок меня не СЛЫШИТ"

**Правило 1.** Обращаясь к ребенку, говорите меньше, а не больше. В таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Почему? А потому, что детям требуется больше времени на **осмысление** того, что они слышат, прежде чем что-то ответить. Постарайтесь говорить кратко и точно, избегайте длительных монологов.

Иногда достаточно одного слова-напоминания: "Уборка!", "Литература!".

**Правило 2.** Говорите доброжелательно, вежливо - как бы вы хотели, чтобы говорили с вами, - и... ТИХО. Пониженный, приглушенный голос обычно застает человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас.

**Правило 3.** Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает. Слушайте его в два раза больше, чем говорите.

Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться.

**Правило 4.** Если вы очень сильно раздражены, разговор начинать не стоит. Ваше раздражение, агрессия моментально передадутся вашему ребенку, и он вас уже не услышит.

**Правило 5.** Прежде чем что-то сказать, установите зрительный контакт с ребенком. Сначала убедитесь, что он смотрит на вас, а не в сторону (если нет, то попросите посмотреть на вас - этот прием работает и со взрослыми).

**Правило 6.** Нередко подросткам бывает сложно с ходу переключить свое внимание на ваш вопрос, особенно если они заняты тем, что им очень нравится.

Мало того, ребенок и вправду может вас не слышать (такова особенность внимания в данном возрасте). В таком случае делайте предупреждения - установите временное ограничение: "Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись" или "Мне понадобится твоя помощь через две минуты".

## **Проблема 2. "Грубость, неуважение к старшим.**

### **Мой ребенок все время РАЗДРАЖЕН"**

**Правило 1.** Если ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту. Направляйте свои замечания на поведение, а не на саму личность ребенка.

**Правило 2.** Научитесь говорить с ребенком на равных, не сюсюкайте и не подавляйте - дайте ему почувствовать свою значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. почаще советуйтесь с ним в разных семейных вопросах - не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение.

**Правило 3.** Разъясняйте ребенку, как правильно, а как нет, что можно, а что нельзя. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Ваш авторитет ему еще очень нужен. Только постарайтесь сделать во время дружеской беседы, еще лучше - на примере собственного опыта.

**Правило 4.** Старайтесь не вступайте в пререкания. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены, уговаривать, ругаться - такая тактика только усугубляет подобное поведение. Практика показывает, что дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это неэффективно для привлечения внимания взрослых. Просто откажитесь продолжать разговор, пока ребенок грубит, и делайте так ВСЕГДА.

**Правило 5.** Даже если подросток неправильно и грубо себя ведет, делайте ему замечание только с глазу на глаз, а не в присутствии других взрослых или подростков.

## **Проблема 3. "Мой ребенок всё время врет"**

**Правило 1.** Предполагайте честность и требуйте правдивости. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: "Все в нашей семье должны быть честными друг с другом". Но перед этим проанализируйте, какой пример честности подаете вы сами. Используйте

ли вы сами "невинную" ложь? Просили ли вы, чтобы ваш ребенок ответил по телефону, что вас нет дома, когда вы есть, и пр.

**Правило 2.** Попробуйте выявить возможные причины обмана. Как правило, подросток начинает врать в первую очередь для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, взрослых, друзей. На 2 месте зависть, отчаяние, обида или злость. А на 3 - страх перед наказанием или боязнь подвести родителей. Проанализируйте сами: когда началось вранье, кому он врет - всем или только некоторым?

**Правило 3.** Несмотря на то, что ваш ребенок уже не малыш, продолжайте объяснять ему, почему обманывать плохо. Приводите веские аргументы, сопровождая их наглядными примерами, близкими возрасту ребенка: вранье может привести к неприятностям, часто к очень большим; репутация тоже страдает, группа сверстников перестает тебе доверять (в подростковом возрасте это имеет очень большое влияние); обман обижает, особенно самых близких людей и т. д.

**Правило 4.** Помните, что подростки чаще всего обманывают, чтобы привлечь внимание. Исходя из этого, старайтесь реагировать на преувеличение или искажение правды не слишком остро. Если ваш ребенок поступил именно так, постарайтесь сохранить спокойствие - от вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать куда подальше, но никак не стать честным.

**Правило 5.** Введите "штраф" за ложь. Например, пусть каждый раз, обманув, пишет извинения "пострадавшему" - матери, отцу и пр. (вам полезно будет почитать написанное, чтобы понять своего ребенка).