**Быть всегда рядом с ребенком.**

В последние десятилетия психологи сделали ряд замечательных открытий. Одно из них - о значении стиля общения с ребенком для развития его личности.

Плохая пища отравляет организм; неправильное общение отравляет психику ребенка.

Стиль родительского взаимодействия непроизвольно записывается (запечатлевается) в психике ребенка.

У трудных детей родители сами страдали в детстве от конфликтов с собственными родителями. Большинство родителей воспитывает своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

Чтобы изменить стиль общения с ребенком, родителю необходимо:

1. Безусловно принимать ребенка - значит любить его не за то, что он красивый, умный, спокойный и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Необходимо сообщать ребенку, что он вам дорог. Четыре часа общения в день совершенно необходимо каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия не менее восьми (Вирджиния Сатир).

2. Не вмешивайтесь в дело, которое делает ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «C тобой все в порядке, ты, конечно, справишься».

3. Если ребенку трудно, и он готов просить вашей помощи, обязательно помогите ему. Оставлять из педагогических соображений ребенка одного там, где ему ТРУДНО, - грубая ошибка. Здесь две опасности: Первая - слишком рано переложить труды на ребенка. Вторая - слишком долгое и настойчивое участие родителей.

4. Дружелюбный тон общения.

5. Если ребенок не хочет что-то делать, не подкупайте его (деньги, вещи, удовольствия).

6. Личность и способности ребенка лучше всего развиваются в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

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

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

9. Если у ребенка эмоциональная проблема (ребенок переживает!), его надо активно выслушать. Это значит: «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Например, ребенок возмущен: «Он отнял мою ручку». Мама: «Ты очень огорчен и рассержен на него». Родитель называет чувство ребенка, а не утешает его: ­ «Ну ничего - поиграет и отдаст». При последнем ответе родитель оставляет ребенка наедине с его переживаниями, подчеркивает, что он не сочувствует ребенку; Пример: Сын: «Не буду больше дружить со Славой!». Родитель: «Не хочешь с ним больше дружить» (повторение услышанного). Сын: «Да, не хочу» Правильный ответ - с сочувствием. Родитель (после паузы): «Ты на него обиделся» (обозначение чувства). Неправильный ответ - без сочувствия. Родитель: «Ты что, на него обиделся?».

10. Пассивное слушание - когда ребенок хочет высказаться, рассказывает о чем-то вам, вы молча слушаете, периодически подтверждая, что это вам интересно: «Да, неужели».

11. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом - от первого лица о себе (а не о нем и его поведении). Пример: Мама: «Леночка, пожалуйста, сбегай за хлебом. Гости сейчас придут, а у меня еще дел по горло!». Дочь: «Ой, мам, мне же на секцию». Мама: «У тебя секция, и ты не хочешь опоздать» (активное слушание). Дочь: «Да понимаешь, у нас ведь начинается с разминки, и ее нельзя пропускать». Мама: «Тебе нельзя опоздать (активное слушание). А у меня тоже затруднительное положение... Гости вот-вот придут, а хлеба нет. ( Сообщение о своем переживании: «Я сообщил», а не сообщение, т. е. говорим о себе.) Как же нам быть?». (Переход ко второму шагу.) Начинать надо именно с выслушивания ребенка. После этого он убедится, что вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поиске совместного решения.

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

13. Способ решения конфликтов должен быть конструктивным: выигрывают обе стороны - и родитель, и ребенок. Конструктивный метод решения конфликтов предполагает несколько шагов:

1) прояснение конфликтной ситуации (активное слушание);

2) сбор предложений (с обеих сторон);

3) оценка предложений и выбор наиболее приемлемого;

4) детализация решения (например, решено, что сын будет самостоятельно собирать вещи; детализация - как пользоваться будильником, где лежит полотенце для утренних водных процедур, как готовить завтрак и т. д.);

5) выполнение решений, проверка.

14. Детям не только нужны порядок, им нужны и правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности. Дети интуитивно чувствуют, что за родительским «нельзя» скрывается забота о них. Один подросток с горечью признался, что родители его совсем не любят, так как позволяют ему, что запрещается другим ребятам: «Им, по-моему, просто нет до меня дела», - печально замечает мальчик. Весь вопрос в том, какими методами родители добиваются послушания и дисциплины.

**Правила бесконфликтной дисциплины:**

1. Правила (ограничение, требование, запрет) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Их не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими, но и категоричными в особых случаях.

2. Гибкость:

1) достигается относительной свободой действия (например, ребенок должен выполнять уроки - но может выбрать для этого разное время по своему усмотрению; или можно гулять – но во дворе и не уходить);

2) в особых ситуациях правила могут нарушаться (например, ребенок должен спать в своей кровати и не ходить к родителям, но ему приснился страшный сон и он прибежал к родителям. Мама его берет к себе, пока он не успокоится.

3. Категоричное послушание - в вопросах неприемлемого поведения: нельзя поджечь дом, бить маму и т. д.).

4. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. Например, очень подвижный ребенок не может 2 часа находиться без движения по родительскому приказу.

5. Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.

6. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

7. Часто ребенок наказан уже случившимся, и родители должны помочь ему извлечь из этого урок.

8. Наказывать ребенка лучше лишая его удовольствия, чем делать ему плохое. (Например, если он очень хочет мороженое, можно не давать его ему определенное время или запретить смотреть телевизор и т. п.)

9. Радости, как и наказания, должны быть в семье также традиционными. 4 основные причины серьезных нарушений поведения детей:

1) борьба за внимание;

 2) борьба за самоутверждение;

3) желание отомстить;

4) потеря веры в собственный успех «Мне все равно и пусть буду плохим».

Негативное поведение - гнев, злоба, агрессия - возникает от переживаний боли, страха, обиды. В момент этих проявлений родителям следует активно выслушать ребенка и сообщить ему о своих переживаниях.

**Чтобы предотвратить негативное поведение рекомендуется:**

1. Слышать потребности ребенка. Потребности могут быть различные: в любви, внимании, ласке, успехе, понимании, уважении, самоуважении, познании, свободе, независимости, самоопределении, развитии, самосовершенствовании, самоуважении, реализации собственного потенциала.

2. Поддержать базисные стремления ребенка (я хороший, я любим, я могу, я - Это можно сделать следующими методами:

никогда не говорим, что «ты плохой», а только «ты плохо сделал»;

совместная деятельность;

не вмешиваться, когда справляется сам;

помогать, если просит;

поддерживать успехи;

делиться своими чувствами;

конструктивно решать конфликты;

приветливо разговаривать;

8 объятий в день.