**ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ**

Как часто родителям приходится слышать, что они должны больше времени уделять общению с детьми. И как часто родители говорят о том, что при современном ритме жизни у них совсем не остается времени на разговоры и игры с ребенком. Но **проблема общения родителей с ребенком это не вопрос времени, а вопрос качества этого общения,** так как даже при наличии времени надо знать, как можно его эффективно использовать.

**Правильное общение с ребенком позволяет родителям наладить контакт с ним и предотвратить появление многих трудностей.** Чтобы общение с ребенком приносило радость и оказывало положительное влияние на развитие ребенка необходимо придерживаться некоторых правил.

**Ю. Б. Гиппенрейтер,** советский и российский психолог, специалист по экспериментальной психологии (психология восприятия, психология внимания, психофизиология движений), системной семейной психотерапии, нейро-лингвистическому программированию. Автор многочисленных публикаций по психологии. Кандидат педагогических наук (по психологии), доктор психологических наук, профессор. **В своей книге для родителей «Общаться с ребенком. Как?» предлагает придерживаться нескольких таких правил:**

1. **Безусловное принятие** – это любовь к ребенку не за что-то, а просто за то, что он есть. Безусловное принятие не исключает выражения недовольства по отношению к ребенку, но родители должны помнить, что:

* можно выражать недовольство действиями ребенка, но не ребенком в целом;
* можно осуждать действия ребенка, но не его чувства;
* недовольство не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в непринятие ребенка.

2. **Активно слушать ребенка** – это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства словами. Активное слушание базируется на способности родителей к сочувствию и сопереживанию своему ребенку.

3. **Не вмешивайтесь в занятия, с которыми ребенок справляется самостоятельно.** Позволяйте ребенку самостоятельно справляться с тем, что он уже умеет, даже если при этом он допускает некоторые ошибки. Только сталкиваясь с отрицательными последствиями своих действий, ребенок взрослеет и становится сознательным.

4**. Помогайте ребенку, когда он вас об этом просит**, при этом:

* возьмите на себя только, то с чем он не может справиться сам;
* при совместной деятельности сохраняйте дружелюбный тон и позицию «на равных»;
* по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

5. **Поддерживайте успехи ребенка.** Необходимо хвалить ребенка даже за незначительные успехи. Однако необходимо помнить, что похвала должна быть честной (успех должен быть реальным), избегайте сравнения ребенка с другими (можно сравнивать лишь его собственные достижения).

6. **Сообщать ребенку о своих чувствах,** если его поведение вызывает у вас негативные переживания. Высказывания родителей относительно плохого поведения ребенка, чтобы не стать разрушительными для ребенка и ваших с ним отношений, должны быть высказаны в определенной форме – в форме «Я–сообщений», которое строится по схеме:

* описание факта поведения ребенка (когда…, если…)
* чувство родителя (я чувствую…)
* предпочитаемый исход (мне хотелось бы…, я был бы рад…)

7. **Соответствие ваших ожиданий возможностям ребенка.** Не требуйте от ребенка невозможного, лучше посмотрите, что вы можете изменить в окружающей ребенка обстановке. Старайтесь отделить собственные амбиции и ожидания от реальных возможностей ребенка.

8. **В жизни ребенка обязательно должны быть правила (ограничения, требования, запреты).** Однако, устанавливая для ребенка правила необходимо помнить:

* правил не должно быть слишком много и они должны быть гибкими;
* требования родителей не должны вступать в явное противоречие с потребностями ребенка;
* правила должны быть согласованы между значимыми взрослыми;
* требование необходимо сообщать дружественно-разъяснительным тоном;
* наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

9. **Стремитесь к конструктивному разрешению возникших конфликтов,** то есть чтобы обе стороны были в выигрыше. Даже при разрешении конфликта необходимо помнить о всех правилах общения. Конструктивное разрешение споров проходит обычно в несколько стадий:

* **прояснить ситуацию**, используя при этом активное слушание ребенка и «Я – сообщения» для изложения собственных пожеланий.
* **сбор альтернативных решений спора** (лучше дать ребенку возможность первому высказать свое предложение);
* **оценка предложений и выбор наиболее приемлемого,** на этом этапе необходимо соблюдать уважение к позиции другого;
* **выработка способов выполнения принятого решения,** необходимо точно оговорить время начала действия новой договоренности, кто и как будет оценивать правильность выполнения решения;
* **выполнение и проверка решения**, необходимо обсуждать удовлетворенность сторон результатом и при необходимости вносить коррективы.

10. **Используйте в повседневном общении приветливые фразы**  («Я рад тебя видеть», «Я по тебе соскучился», «Мне хорошо с тобой» и т.п.). Цените время, которое вы можете провести вместе.

Эти **простые правила не требуют от Вас сверхусилий**, но соблюдая их в общении со своим ребенком, Вы почувствует, что **разговаривать** с ним **стало проще**, вы стали **лучше понимать друг друга,** **ребенок стал послушней, а Вы спокойней.** Родители смогут общаться с ребёнком как с личностью и выстраивать **доверительные, уважительные отношения**. При этом **взрослый** остаётся главным: он **несёт ответственность** за маленького человека и **за взаимоотношения с ним**.