

### 3 СЕССИЯ «СЕМЯ КАК ПЕРСОНАЛЬНАЯ МИКРОСРЕДА ЖИЗНИ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА»

#### ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ

##### *Как строить общение с детьми*

1. Совместно ВИДЕТЬ ситуацию, совместно СТРЕМИТЬСЯ к ее разрешению, совместно ДЕЙСТВОВАТЬ в решении проблемы.

2. ПОНИМАТЬ, что в самом малом возрасте ребенок – не объект воспитательных воздействий, а союзник, созидатель и творец общей семейной жизни.

3. РАЗДЕЛЯТЬ с ребенком все цели и планы семьи, открыто обсуждать проблемы в подлинном диалоге.

4. УСТАНОВИТЬ равенство позиций в общении с ребенком. Равенство позиций позволяет принятие и признание ребенка.

5. ПРИНЯТЬ неоспоримый факт того, что дети оказывают несомненное воспитывающее воздействие и на самих родителей, поднимая их до «тонких истин детства».

6. НАУЧИТЬСЯ видеть мир в самых разных его формах глазами своих детей.

7. СТРОИТЬ ОБЩЕНИЕ с ребенком, основываясь на постоянном желании познавать своеобразие его индивидуальности и происходящие в нем изменения.

□|□

##### *Правила поведения в процессе общения с детьми*

- Дайте понять вашему ребенку, что вы его принимаете таким, какой он есть. Старайтесь употреблять такие выражения: «Ты самый любимый», «Мы любим, понимаем, надеемся на тебя», «Я тебя люблю любого», «Какое счастье, что ты у нас есть».

- Помните, что каждое ваше слово, мимика, жесты, интонация, громкость голоса несут ребенку сообщение о его самооценности. Стремитесь создать у вашего ребенка высокую самооценку, подкрепляя это словами: «Я радуюсь твоим успехам», «Ты очень многое можешь». И только тогда ваш ребенок будет способен видеть, принимать и уважать вас.

- Обратите свое внимание на то, что родители, которые говорят одно, а делают другое, со временем испытывают на себе неуважение со стороны детей.

- Прежде чем начать общаться с вашим ребенком, постарайтесь занять такое положение, чтобы видеть его глаза. В большинстве случаев вам придется садиться на корточки.

- В общении с ребенком уделяйте большое внимание невербальному (неречевому) общению. Так, вместо того, чтобы категорично сказать слово «нельзя», попробуйте использовать едва заметный жест, взгляд или мимику.

- Сказать, ничего не говоря, – это высочайшее искусство воспитания, которое свидетельствует об истинном и глубоком контакте между родителями и детьми.

- Старайтесь выказывать свое отношение к поведению ребенка без лишних объяснений и нравоучений. Выберите правильное, своевременное обращение к нему, например: «Саша, Сашенька, сын, сыночек...».

- Стремитесь проявлять полную заинтересованность к ребенку в процессе общения. Подчеркивайте это кивком, восклицаниями. Слушая его, не отвлекайтесь. Сконцентрируйте на нем все внимание. Представляйте ему время для высказывания, не торопите его и не подчеркивайте своим внешним видом, что это уже вам неинтересно.

- Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали. Помните, что многие из тех установок, которые они получают от вас, в дальнейшем определяет их поведение. Сказав: «Дурачок ты мой» – исправьтесь: «В тебе все прекрасно», сказав: «Уж лучше б тебя вообще не было на свете!», исправьтесь: «Какое счастье, что ты у нас есть»; сказав: «Бог накажет тебя», исправьтесь: «Бог любит тебя!»; вместо фразы: «Думай только о себе, не жалея никого», скажите: «Сколько отдашь – столько и получишь».

- В общении с ребёнком помните, что он имеет право голоса в решении какой-либо проблемы. Поэтому старайтесь советоваться с ним, а не принимайте решение только сами, например, вместо фразы: «Не твоего ума дело...» – скажите: «Как ты думаешь, что для этого нужно сделать? Твое мнение всем интересно».

- Соблюдайте принцип равенства и сотрудничества с детьми.

- Не допускайте, чтобы ваш ребенок находился наедине со своими переживаниями. Найдите время и обратитесь к нему: «Я вижу, что тебя что-то беспокоит», «Я вижу, что тебя кто-то огорчил», «Расскажи мне, что с тобой...».

- Используйте разнообразные речевые формулы (прощания, приветствия, благодарности) в общении с детьми. Не забывайте утром поприветствовать ребенка, а вечером пожелать ему «спокойной ночи». Произносите эти слова с улыбкой, доброжелательным тоном и сопровождайте их тактильным прикосновением. Обязательно, хоть за маленькую услугу, оказанную ребенком, не забывайте поблагодарить его.

- Старайтесь адекватно реагировать на проступки детей: постарайтесь понять ребенка и выяснить, что же явилось побудительным мотивом для его действий? Спросите его о том, что произошло, попытайтесь проникнуть в его переживания.

- Оценивайте не личность ребенка, а действие, которое он совершил. Например, ребенок разбил чашку и тут же можно услышать: «Ах ты, негодяй, опять разбил чашку!» Наиболее уместным было бы такое выражение: «Сын, ты разбил чашку. Ты не порезался? Принеси мне, пожалуйста, веник и совок, и мы вместе уберем осколки». А чтобы это не повторилось, этот инцидент можно использовать как обучение, сказав ребенку: «Я думаю, чашка разбилась потому, что ты ее неправильно держал».

- Дайте понять ребенку, что независимо от проступка, вы к нему относитесь положительно. Например: «Сыночек, я тебя по-прежнему люблю, но сейчас ты поступил некрасиво».

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми, например: «Сынок, посмотри, какой Миша молодец, он всегда...».

- Старайтесь не употреблять в речи такие фразы, которые надолго остаются в сознании ребенка: «Я сейчас занят(а)...», «Сколько раз я тебе говорила!», «Вечно ты во все лезешь», «Что бы ты без меня делал», «Это надо делать не так».

- Для того чтобы правильно организовать взаимоотношения с детьми в процессе общения, стремитесь преодолевать:

- О. барьер занятости (вы постоянно заняты работой, домашними делами);

- О. барьер взрослости (вы не чувствуете переживания ребенка, не понимаете его потребности);

- О. барьер «воспитательных традиций» (вы не учитываете изменившиеся ситуации воспитания и уровень развития ребенка, пытаетесь продублировать педагогические воздействия собственных родителей);

- О. барьер «дидактизма» (вы постоянно пытаетесь поучать детей).

- Совершенствуйте коммуникативные умения ваших детей:

- О. для развития у ребенка умения внимательно слушать, не перебивать собеседника, напоминайте ему: «Сначала послушай, что говорят другие, а потом говори сам». Используйте в этом случае поговорку: «Слово – серебро, молчание – золото»;

- О. если ребенок забывает говорить речевые этикетные формулы (приветствия, прощания, благодарности), то косвенно напомните ему об этом, например: «На мой взгляд, ты забыл сказать что-то важное», сравните: «Сынок, поздоровайся с тетей»;

- О. для развития умения устанавливать контакт с собеседником предложите детям игровую ситуацию: «Давайте говорить друг другу комплименты»;

- О. для развития умения понимать настроение и чувства другого предложите ребенку понаблюдать за кем-либо из родственников, например: «Посмотри внимательно на маму. Как ты думаешь, какое у нее настроение? (Грустное.) Давай придумаем, как ее можно развеселить».

### ***Правила общения с ребёнком***

1. Можно выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

2. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными они ни были. Раз они у него возникли, для этого есть основания.

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

4. Выражение недовольства действиями ребенка не может быть систематическим, иначе оно перестает восприниматься.

5. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

6.Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий, или своего бездействия. Только тогда он будет взрослеть, и становится сознательным.

7.Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогайте ему, но при этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте ребенку выполнить самому.

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

9.Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит вас об этом.

10.Чтобы избежать дальнейших проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

|

### ***Интересно ли вашему ребёнку общаться с вами?***

Когда ребенок скучает, он бессознательно отвергает других. Скука может быть следствием неудовлетворенной потребности ребенка в любви и ласки, потребности во внимании.

Ребенок требует постоянного внимания...?

- Возьмите за правило выражать свое положительное отношение к делам ребенка.

- Научитесь как можно искреннее и сердечнее выражать свою радость и внимание.

- Чем больше внимания и заботливости испытывает ребенок, тем интереснее ему общаться с вами.

|***Этика общения с ребёнком в семье***

- не подозревать дурного;
- не высмеивать;
- не выслеживать;
- не выпрашивать;
- не подшучивать;
- не принуждать к откровенности;
- не контролировать интимный опыт общения;
- создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;
- созидать навыки общения в доме по принципу открытости;
- дать право на собственный опыт.

|

### ***Проявления родительской любви в общении с ребёнком***

Истинная родительская любовь, как утверждают психологи, проявляется только в общении с детьми. По Библии они выделяют четыре аспекта любви.

**1. Умение слушать ребенка.** Родители, которые проявляют интерес к разговорам ребенка, поистине мудрые родители, потому что они дают возможность ребенку выразить все многообразие его чувств и переживаний.

**2. Манера говорить с ребенком.** Если вы не научились говорить мягко, с любовью и уважением, то дети будут избегать общения с вами.

**3. Знание, как наказывать ребенка.** Мудрые родители, наказав ребенка за проступок, не уходят, хлопнув дверью, не отвергают ребенка, а остаются рядом, уверяя его в своей родительской любви, выражают уверенность, что этого больше не повторится.

**4. Помощь в развитии ребенка.** Помните, что ребенок живет в постоянном напряжении и неуверенности, ваше поведение должно говорить ему: «Я люблю тебя таким, каков ты есть. Я рядом с тобой всегда».

□|□

#### ***Эмоциональный контакт родителя с ребёнком***

Контакт никогда не может возникнуть сам собой, его нужно строить даже с младенцем. Когда говорится о взаимопонимании, эмоциональном контакте между детьми и родителями, имеется в виду некий диалог, взаимодействие ребёнка и взрослого друг с другом. Начните с того, что:

- Бывайте чаще (читайте, играйте, занимайтесь) вместе.
- Поддерживайте его успехи, даже малейшие.
- Пусть вашей семейной традицией станут ежедневные «пятиминутки откровения», во время которых ребёнок сможет поделиться с вами своими делами, чувствами и переживаниями.
- Делитесь и своими чувствами и проблемами с ребёнком, он будет чувствовать ваше доверие.
- При общении с ребёнком очень важен контакт глаз, необходимо чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.
- Обнимайте своего ребёнка (даже взрослого) не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

□|□

#### ***Рекомендации по развитию***

##### ***положительных эмоций вашего ребёнка***

Папы и мамы! Дедушки и бабушки! Помните!

- От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребёнка складывается ощущение: «со мной всё в порядке», «я – хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение «со мной что-то не так», «я – плохой».
- Душевная копилка ребёнка работает день и ночь. Её ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
- Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.
- Научитесь слушать своего ребёнка в радости и горести.
- Наказывая своего ребёнка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
- Станьте для своего ребёнка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
- Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте.
- Не разговаривайте со своим ребёнком с равнодушным и безразличным лицом.

- Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка теплее и радостнее.

□|□

### ***Воспитывающий диалог родителя с ребёнком***

Для организации воспитывающего диалога в любых ситуациях общения придерживайтесь дружелюбного тона. Избегайте использовать в общении с ребёнком:

- О. Приказы, команды.
- 15. Предупреждения, предостережения, угрозы.
- 15. Советы, готовые решения.
- 15. Доказательства, логические выводы, нотации, «лекции».
- 15. Критику, выговоры, обвинения.
- 15. Излишнюю похвалу.
- 15. Обзывание, высмеивание.
- 15. Выспрашивание, расследование.
- 15. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания.
- 15. Отшучивание, уход от разговора.
- 15. Конструктивно разрешайте конфликты.

□|□

### ***Каталог негативных эффектов типичных родительских реакций по Т.Гордону***

#### **1.Приказ, директива, команда.**

Эти сообщения говорят ребёнку, что его чувства или нужды не важны; он должен действовать в соответствии с тем, что его родитель чувствует или хочет сделать («Мне не важно, что ты собираешься делать: немедленно иди домой»). Они сообщают о неприятии ребёнка таким, какой он есть в этот момент («Перестань крутиться вокруг меня») и вызывают страх перед родительской властью. Они могут создавать чувство обиды, злости, сопротивления и сообщать ребёнку, что родитель не доверяет суждениям или способностям ребёнка («Не трогай это блюдо, отойди от малыша»).

#### **2.Предостережение, предупреждение, угроза.**

Эти реакции родителей создают у детей чувство боязни и покорности («Если ты это не сделаешь, то пожалеешь»). Они также могут вызвать сопротивление и враждебность.

Эти сообщения говорят о том, что родитель не уважает желания и чувства ребёнка («Если ты не прекратишь игру, я все это выброшу»). Эти сообщения также вызывают у ребёнка желание «испытать» родительскую угрозу, для того, чтобы увидеть, произойдут ли обещанные последствия.

#### **3.Увещевания, пристыживания, морализаторство.**

Эти сообщения возлагают на ребёнка груз внешнего авторитета, долга, обязанности. Дети могут отвечать на все эти «должен», «нужно», «следует» сопротивлением и еще более сильным отстаиванием своей позиции («Ты должен всегда уважать своих учителей»). Они могут заставить ребёнка чувствовать недоверие со стороны родителей, или вызвать у ребёнка чувство вины – «Я – плохой» («Тебе не следует думать так»).

#### **4.Советы, готовые решения.**

Такие сообщения часто детьми воспринимаются как свидетельство того, что родители не доверяют способности ребенка самому принять решение. Они могут повлиять на формирование у ребенка чувства зависимости и прекращение развития самостоятельности («Что мне нужно сделать, папа?»). Советы часто передают чувство превосходства родителей над ребенком («Мы с мамой лучше знаем, как надо»). У ребенка также может выработаться чувство, что родители его совершенно не понимают. Советы могут привести к тому, что ребенок перестанет развивать свои собственные идеи.

#### **5.Нотации, поучения.**

Дети обычно ненавидят нотации («Разошелся, а я сиди и слушай»). Поучения делают из ребенка ученика, создают чувство подчиненности, неполноценности. Дети часто отменяют родительские аргументы («Твои идеи устарели») и, как и взрослые, не любят, когда им доказывают, что они неправы. Иногда дети предпочитают игнорировать факты («Ну и что», «Наплевать», «Со мной этого не случится»).

#### **6.Критика, несогласие.**

Эти сообщения, пожалуй, более других вызывают у детей чувство неадекватности, тупости, никчемности, «я плох». Оценки и суждения родителей очень влияют на образ «Я» у ребенка. Как родители судят о ребенке, так и ребенок будет судить о самом себе. Критика также часто вызывает контркритику («На себя бы посмотрел», «Сами так делаете»). Оценивание заставляет детей скрывать свои чувства от родителей («Если я им скажу, меня будут ругать»). Частная оценка и критицизм приводят к тому, что многие дети чувствуют, что они плохи, и что родители не любят их. Часто они сердятся на все это, и у них может возникнуть ненависть к родителям.

#### **7.Похвала, согласие.**

Вопреки распространенному мнению, что похвала всегда хорошо влияет на ребенка, она часто дает негативные эффекты. Позитивная оценка, которая не соответствует образу «Я» ребенка, может вызвать враждебность («Я ненавижу свои волосы», «Я плохо играл, неуклюже»). Отсутствие похвалы в семье, где обычно часто хвалят, может быть понято ребенком как критика («Ты ничего не сказал о моей прическе, значит, она тебе не нравится»).

Похвала часто воспринимается ребенком как манипуляция – как способ мягко заставить ребенка делать то, что хочется родителям («Ты говоришь это только для того, чтобы я хорошо учился»). Дети часто чувствуют неудобство, смущаются, когда их хвалят публично, перед друзьями. Иногда дети обнаруживают, что родители их не понимают, когда хвалят («Ты бы не сказала этого, если бы знала, как я действительно себя чувствовал»). Дети, которых часто хвалят, могут привыкнуть к похвале, стать зависимыми от нее и даже требовать ее («Правда, я хорошо это сделал?», «Как я выгляжу?»).

#### **8.Обзывание, насмешка.**

Эти реакции могут оказывать разрушающее влияние на образ «Я». Наиболее частый ответ на эти сообщения – послать их обратно («Ты сам лентяй»). Если такое сообщение исходит от родителя с целью повлиять на

ребенка, то это уменьшает вероятность того, что ребенок изменится с помощью реалистического взгляда на себя. Вместо этого он обесценит родительское сообщение («Мне не идет моя косметика. Это же смешно и неправда»).

### **9.Интерпретация, анализ, диагноз.**

Эти сообщения создают у ребенка ощущение, что его «вычислили», что родители знают мотивы его поведения. Этот родительский психоанализ может фрустрировать ребенка, действовать на него угрожающе. Если этот анализ или интерпретации верны, то ребенок очень смущается, т.к. он – «на виду», если неверны – раздражение за то, что его обвинили несправедливо. Слишком частый анализ сообщает ребенку, что родители умнее, мудрее, ребенок чувствует отношение превосходства со стороны родителей. Сообщения типа «Я знаю почему» и «Я тебя вижу насквозь» часто прерывают общение и учат ребенка не обращаться к родителям со своими проблемами.

### **10.Утешение, поддержка.**

Эти сообщения не так помогают, как кажется. Утешение может дать ребенку почувствовать, что его не понимают («Ты бы так не говорила, если бы знала, как я напуган»). Родители утешают, т.к. они расстроены оттого, что ребенку плохо. Такие сообщения говорят ребенку, что вы хотите, чтобы он перестал чувствовать, то, что он чувствует (огорчение, обиду и т.д.). Дети могут рассматривать попытки утешения как попытки изменить их и часто перестают доверять родителям («Ты говоришь это просто потому, что хочешь ободрить меня»). Эти реакции часто могут остановить дальнейшую коммуникацию, т.к. ребенок чувствует, что родитель не принимает его переживаний такими, какие они есть, и хочет, чтобы они поскорее прекратились.

### **11.Вопросы, допытывание.**

Вопросы могут означать для ребенка, что вы ему не доверяете, подозреваете в чем-то, сомневаетесь («Ты вымыл руки, как я сказала?»). Дети чувствуют за вопросами угрозу, особенно, если не понимают, зачем их спрашивают («К чему ты клонишь?»). Если вы задаете вопросы ребенку, который хочет разделить с вами свою проблему, он может заподозрить, что вы хотите собрать информацию, чтобы решить за него эту проблему, а не предоставить ему возможность самому найти нужное решение. В этой ситуации вопросы ограничивают свободу человека говорить о том, о чем он хочет – в том смысле, что вопрос диктует последующее сообщение. Ограничение свободы высказывания затрудняет коммуникацию.

### **12.Отвлечение, обращение в шутку.**

Ребенок считает, что он не интересуется родителя, который не уважает его чувства и отвергает его. Дети очень серьезны, когда хотят поговорить о чем-то. Поддразнивание, шутка может заставить их почувствовать себя отверженными, обиженными. Отвлечение детей от тяжелых чувств может дать временный эффект, но чувства не проходят. Отложенные проблемы редко оказываются решенными. Дети, как и взрослые, хотят быть выслушанными с уважением.





### **Активное слушание родителем ребёнка**

Начнём с того, что слышать и слушать – различные понятия. По словарю Ожегова, слышать – различать, воспринимать что-то слухом; слушать – направлять слух на что-то. Активное слушание – это один из способов решения проблем ребёнка. Активно слушать своего ребёнка – это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

- Если вы активно слушаете своего ребёнка, то обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Можно подойти к ребёнку ближе, сесть рядом с ним. Избегайте общаться с ребёнком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лёжа 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. Ребёнок любого возраста очень внимательно читает эти сигналы, даже не отдавая себе сознательного отчёта в том.

- Если вы беседуете с расстроенным или огорчённым ребёнком, не следует задавать ему вопросы. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложением очень незначительна, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» огорчённый ребёнок ответит: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребёнку бывает легче начать рассказывать о случившемся. Поэтому желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

- Очень важно в беседе «держат паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребёнку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребёнку разобраться в своём переживании и одновременно почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребёнка – может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребёнок ещё 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 нём происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

- В вашем ответе ребёнку иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребёнком, а потом обозначить это чувство. «Я так понял, что ты больше не хочешь дружить с Петей... Ты на него обиделся...»

Результаты активного слушания:

1. Исчезает или, по крайней мере, сильно ослабевает отрицательное переживание ребёнка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделённая радость удваивается, разделённое горе уменьшается вдвое.

2. Ребёнок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе всё больше.

3. Ребёнок сам продвигается в решении своей проблемы.

□|□

### **Рекомендации родителям**

#### **по эффективному взаимодействию с детьми**

- Нельзя использовать негативную оценку деятельности ребёнка. Ребёнку нельзя говорить: «Ты не умеешь, ты не можешь...». В этих случаях ребёнок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе.

- Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребёнка распространялась на его личность. Это блокирует развитие ребёнка и формирует комплекс неполноценности. Невротическое развитие ребёнка начинается с переживания низкой самооценки, вызванной отношением взрослых.

- Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращённого к ребёнку. Дети реагируют не только на содержание высказывания, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребёнку.

- Недопустимо сравнивать ребёнка (его дела и поступки) с кем-то другим, его нельзя никому противопоставлять, такие сравнения являются, с одной стороны, психотравмирующими, а с другой – они формируют негативизм, эгоизм и зависть.

- Родители должны создать такую систему взаимоотношений с ребёнком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно (как норму). Лишь в этом случае он сможет нормально реагировать на чужие успехи без снижения самооценки.

- Главная функция семьи заключается в том, чтобы способность социальной адаптации ребёнка исходила из его возможностей. Родители должны учиться регулировать степень психологической нагрузки на ребёнка, которая не должна превышать его возможностей.

- В отношениях к ребёнку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию.

- Родители должны развивать контроль за своим общением с детьми, за своими эмоциями и их внешним проявлением.

□|□

### **Правила благоприятных взаимоотношений родителей с ребенком**

- Показывайте ребёнку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребёнку, что он хуже других.

- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребёнка.

- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребёнком.

- Учите ребёнка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.

- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда вам будет понятнее, как вести себя с ним.

□|□

### ***Когда ребёнку обидно***

- Обидно, когда все беды валят на тебя;
- Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными или приписываются другим;
- Обидно, когда тебе не доверяют;
- Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
- Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
- Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;
- Обидно, когда тебя в чем-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
- Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами.

□|□

### ***К чему приводят обиды***

***Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:***

- к стремлению «уйти в себя»;
- к изолированности;
- к отчуждению во взаимоотношениях;
- к стремлению «выяснить отношения», что может перерасти в конфликт;
- к стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;
- к еще большему перевесу эмоционального над рациональным;
- к повышению нервно-психической напряженности;
- к снижению активности;
- к фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценивать поступающую информацию.

□|□

### ***Рекомендации для родителей***

### ***Как правильно сделать ребёнку замечание***

Прежде, чем сделать замечание, поставьте перед собой следующие вопросы:

1. В каком состоянии сейчас нахожусь?
2. Чего я добьюсь своим замечанием?
3. Хватит ли времени, чтобы не только отругать, но и разъяснить, почему нельзя делать то или иное?
4. Не прозвучит ли в голосе: «Ага, попался!»?
5. Не явится ли мое замечание «сто первым» по счету? Хватит ли у вас на все это выдержки и терпения? Если нет, не делайте замечания!

□|□

### ***Как устранить конфликты между детьми в семье***

**Правило 1.** Вместо того чтобы стараться не замечать негативного чувства ребёнка по отношению к брату или сестре, осознайте его сами и помогите осознать ребёнку. Назовите предполагаемое вами чувство ребёнка, покажите, что Вы его понимаете. Осознание чувств, их название целительно для детей и для их родителей. Можно сделать и больше. Если Вы назовёте вслух не осуществляемые желания ребёнка (из-за чего возникает нелюбовь к «сопернику» – помехе для желаний), да ещё и выразите своё сочувствие, это принесёт эмоциональное облегчение. Это поможет ребёнку понять, что именно его тревожит и огорчает: не брат или сестра, а страх потерять то чувство защищённости, которое давало то чувство уверенности в вашей исключительной, абсолютной любви к нему.

Когда от детей требуют хороших чувств по отношению друг к другу, у них лишь усиливаются отрицательные чувства. Когда Вы позволяете ребёнку испытывать негативные чувства – выслушиваете его спокойно, показываете, что понимаете его чувства, это приведёт к появлению позитивных чувств.

**Правило 2.** Постарайтесь помочь детям найти безопасный и безвредный выход для их негативных чувств, приучайте их выражать свои чувства в символической форме (рисунок, лепка, письмо, дневник, стихи и пр.). А не в ругани и драках. Этому именно и надо научить ребёнка: осознавать своё чувство и уметь его конструктивно и безопасно выразить, а не запрещать себе это чувство испытывать.

Когда ребёнку нужно выразить чувства, поставьте его перед выбором пути выражения и помогите найти наиболее конструктивный для данной ситуации. Этот навык – не мгновенная реакция крика или драки, а поиск конструктивного способа справиться с проблемой – поможет ему и в будущем.

**Правило 3.** Вмешиваясь в драки, прекращайте их немедленно, но при этом старайтесь не заниматься выяснением того, кто обидчик, кто жертва. Уделите внимание пострадавшему ребёнку, выразите веру в способность детей самостоятельно решать свои споры без драки. Не приучайте детей к тому, что их спор разрешают родители, поощряйте их самостоятельное решение.

Надо постараться не только прервать и запретить драку, но и подсказать, как можно более спокойно и здраво разрешить конфликт, или переключить внимание детей на устраивающее обоих общее дело или помощь вам.

**Правило 4.** Старайтесь не требовать от детей проявлений любви друг к другу. Ваша постоянная модель поведения у них перед глазами. Если есть хороший пример, постепенно они научатся этому сами.

**Правило 5.** Отнеситесь к негативным чувствам ребёнка как к естественным чувствам, а не как к зловещим признакам того, что ребёнок зол, завистлив, плох. Важно понять: ребёнок не виновен в своём неприятии, ревности, в своих чувствах.

□|□

***Если Вы хотите избежать соперничества между детьми***

- Не старайтесь всегда относиться к детям одинаково: просто относитесь к ним справедливо.
- Помните, что дети не обязаны постоянно помогать своим братьям или сестрам. Иной раз им необходимо побыть в одиночестве.
- Проявления справедливости, любви и уважения способствуют установлению дружеских отношений между детьми в одной семье, вызывают у них желание помогать друг другу.
- Не беспокойтесь, если дети часто спорят. Споры с братьями и сестрами помогают ребенку понять, что такое взаимоотношение, и обеспечивают его ценными уроками доверия и дружбы.
- Если после уговоров дети продолжают ссориться и браниться, воспользуйтесь методом «разделения территорий». Но не пользуйтесь этим методом в течение всего дня, так как дети быстро забывают об обидах.
- Вам незачем каждый раз вмешиваться в споры и драки своих детей. Если Вы будете избегать обязанностей судьи, значит, дети возьмут их на себя, чтобы разрешить проблему.
- Некоторые дети дерутся и устраивают ссоры, чтобы привлечь внимание родителей. Возможно, ребенок думает, что его меньше любят. Попробуйте развеять эти сомнения.
- Не забывайте детям повторять, что Вы им доверяете: вместо того, чтобы причинять вред друг другу, они обретут чувство ответственности и единства – ради общей пользы.

□|□

***Если родители часто ссорятся при ребенке***

Существует несколько правил «грамотного» разрешения семейных конфликтов. Лучше, конечно, если они происходят не в присутствии детей. Если это невозможно в силу особенностей вашего самоконтроля, помните, что ни одна ссора не должна затрагивать целостности семьи.

1. Категорически исключаются обороты, высказывания, касающиеся статуса отца или матери в доме, неспособности одного из них выполнять свои супружеские или родительские обязанности, указания на супружескую неверность и непорядочность в целом, обсуждение альтернативного выбора каждого из супругов («Если бы я знал, на ком я женился...»), «Кто бы мог

предполагать, что ты окажешься такой неряхой...», «Еще один такой разговорчик, и ты будешь растить своих детей сам» (вариант – «никогда их не увидишь...»)).

2. Не должно быть переноса упреков на других членов семьи, будь то взрослые («Весь в свою мамочку!», «Чего же еще ожидать, ведь я хорошо знаю свою тещу...») или дети («Не удивлюсь, если из него вырастет черт знает что!»).

3. Конфликт спровоцирован конкретной причиной, вокруг нее он и должен развиваться. Не следует обобщать небольшую оплошность, возводя ее в ранг смертного греха. Разбил чашку – еще не значит, что растяпа или «руки не оттуда растут», забыл купить продукты – не обязательно «совсем забыл о семье». Упрек должен быть таким, чтобы при желании на него можно было ответить. А как доказать, что «не забыл о семье»? А вдруг в какой-то момент с упреком захочется согласиться?

4. По возможности свои претензии следует формулировать не в форме «Ты-утверждений», а в форме «Я-утверждений»: «Я разочарована, что ты забыл про мой день рождения...», «Я рассчитывал, что ты простишь мне эту задержку заработной платы...» и т. д.

5. Даже во время ссор не следует выходить за рамки половой роли. Крики, истерики, словесная распущенность – это безобразно всегда, но особенно – если это делает мужчина. Отношения между супругами не могут быть симметричными. Это не подружки и не одноклассники. Возражения типа «А ты тоже мне говорила!» не имеют никакого психологического оправдания, потому что мужчины и женщины должны и в ссорах сохранять свое лицо.

Конечно, лучше не ссориться или ссориться пореже. Но мы не всё выбираем в нашей жизни. Семьи эмоционально закрытые, как правило, тоже имеют свои «скелеты в шкафу». И бурные «разборки» в некоторой степени имеют свои хорошие стороны. Но помните, что супружеские ссоры – это один из уроков того, как не нужно вести себя в семье для ваших детей.