**Воспитатель: Циркунова Ю.В.**

**МОУ «Тавровская СОШ»**

**Как построить доверительные отношения с ребенком?**

(рекомендации для родителей)

Общение ребёнку необходимо, как и пища. Плохая пища отравляет организм, неправильное общение «отравляет» психику ребёнку, наносит удар его психическому здоровью, эмоциональному благополучию.

Мировая практика психологической помощи детям и их родителям показывает, что проблемы воспитания вполне разрешимы, если удаётся восстановить благоприятный стиль общения в семье.

Исследования показали, что стиль родительского взаимодействия непроизвольно запечатлевается в психике ребёнка. Это происходит в дошкольном детстве и, как правило бессознательно. Став взрослым, человек воспроизводит его как естественный. В результате из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля общения. Большинство родителей воспитывает своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

Давайте посмотрим, как же надо общаться с ребёнком? И здесь нам помогут советы профессора Московского университета Юлии Борисовны Гиппенрейтер и её книга «Общаться с ребёнком КАК?».

Прежде всего надо безусловно принимать ребёнка – любить не за то, что он умный, способный, красивый, а за то, что он Ваш, за то, что он есть! Психологи доказали, что потребность в любви – одна из фундаментальных человеческих потребностей. Её удовлетворение – необходимое условие для нормального развития ребёнка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы говорите ребёнку, что он вам дорог, важен, нужен, что он просто хороший и сопровождаете это приветливыми взглядами, прикосновениями, ласковыми словами.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря при этом, что четыре объятия необходимы каждому для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день, причём не только ребёнку, но и взрослому.

Подобные знаки внимания питают эмоционально растущий организм и помогают ему развиваться психически.

Если мы раздражаемся на ребёнка, постоянно одёргиваем и критикуем его, то он приходит к обобщению: «меня не любят». Человеку нужно, чтобы его любили, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок. Счастье человека зависит от психологического благополучия той среды, в которой он живёт, а также от эмоционального багажа, накопленного в детстве. А климат и багаж зависят от стиля общения, и прежде всего – родителей с ребёнком.

Копить и скрывать свои негативные эмоции не стоит. Взрослые должны выражать своё недовольство ребёнком особым образом.

* Выражать недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом.
* Осуждать действия ребёнка, но не его чувства.
* Недовольство действиями ребёнка не должно быть систематическим, иначе оно перерастёт в неприятие его.

Разные дети по-разному реагируют на замечания: одни грустят и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют. Часто то, что нам кажется простым, для ребёнка на самом деле трудно выполнимо. И поступая несправедливо по отношению к нему, мы вынуждаем ребёнка на нас обижаться. Указывать на ошибки надо, но с особой осторожностью. Не следует замечать каждую ошибку ребёнка, обсуждать её лучше потом, в спокойной обстановке, а не в тот момент, когда ребёнок увлечён делом. Замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения.

В каждом возрасте для ребёнка существует определённый круг дел, с которым он может справиться. За пределами этого круга есть дела, доступные для ребёнка только при участии взрослых или недоступные вообще. По мере развития ребёнка увеличивается и круг дел, которые он начинает выполнять самостоятельно. Иначе говоря, завтра ребёнок будет делать сам то, что сегодня делал вместе со взрослыми. Если ребёнку трудно, и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему. Возьмите на себя только то, что не может сделать ребёнок. По мере освоения ребёнком новых действий постепенно передавайте их ему.

Не следует занимать позицию **НАД** ребёнком. Дети очень чувствительны и восстают против неё всеми силами души. Здесь хорошо помогают внешние средства, например, картинки для напоминания, список дел, схемы, панорама добрых дел, записки от любимого героя и т.д.

Ещё одна из причин конфликта – **излишняя заботливость** родителей, которые хотят для детей больше, чем сами дети. Такие родители, как правило, сами трудно живут. У них не остаётся ни сил, ни времени на собственные интересы и личную жизнь. Сталкиваясь с нежеланием ребёнка делать то, что ему положено, некоторые родители встают на путь «подкупа». Они соглашаются «платить» деньгами, вещами, удовольствием, если ребёнок будет делать то, что от него хотят. Этот путь опасен и малоэффективен. Дело обычно кончается тем, что ребёнок начинает требовать всё больше и больше, а обещанных изменений в поведении не происходит.

Важно помнить, что личность ребёнка и его способности развиваются в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

Постепенно снимайте заботу и ответственность за личные дела вашего ребёнка и передавайте их ему. Как это ни парадоксально, но ребёнок нуждается в отрицательном опыте, если он не угрожает его жизни и здоровью.

Позволяйте ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своего действия или своего бездействия. Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

Причины трудностей ребёнка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. В таких случаях надо **его послушать**.

Активно слушать ребёнка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, обозначив при этом его чувства.

Если у ребёнка эмоциональные проблемы, его надо активно слушать. Важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Прижмите к себе ребёнка, придвиньте свой стул. Избегайте общения через плечо, смотря телевизор, читая газету, лежа на диване. Помните, ваше положение по отношению к ребёнку и ваша поза – первые и сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать.

Если ребёнок расстроен или огорчён, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Помните: **Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия**.

В беседе важно держать паузу, которая помогает ребёнку разобраться в своём переживании и одновременно почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребёнка – может, он что-то добавит. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, то продолжайте молчать: в нём сейчас происходит важная и нужная внутренняя работа.

В вашем ответе полезно повторить, как вы поняли, что случилось с ребёнком, а потом обозначить его чувство. Ребёнок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начнёт всё больше рассказывать о себе, тем самым он будет сам продвигаться в решении своих проблем.

Также, и в повседневном общении с ребёнком замечайте его переживания: когда он обижен, расстроен, боится и т.д. Называйте эти переживания в повествовательной форме при общении к ребёнку. Не забывайте и о паузе после ваших слов.