

## Как научиться эффективному взаимодействию с ребёнком?

Воспитание ребёнка - ответственное и серьёзное дело, к его выполнению можно относиться по-разному, эмоционально или рационально, отдаваясь целиком или возвращаясь время от времени. Но стоит помнить, что тому, как строить конструктивные отношения с ребёнком, можно учиться. Человек не рождается на свет профессионалом ни в одной области, в том числе и профессии родителя. Но чтобы достойно, а главное, с удовольствием и успехом выполнять эту миссию, стоит знать о следующих идеях:

- Помните, что ваш ребёнок совсем не обязан быть таким, каким вы мечтаете его видеть. Он должен вырасти самим собой. А это значит, что в чём-то он может не соответствовать вашим требованиям, представлениям и ожиданиям. Очень опасно стремление (как правило, из самых лучших побуждений) ожидать от ребёнка реализации наших надежд, желаний и способностей.

Неоправданные ожидания часто приводят к конфликту, непониманию и противостоянию. И наберитесь терпения. Уравновешенность придёт с годами, память и внимание можно развить, социальным навыкам научиться, но сбой в эмоциональной сфере, основой которых зачастую является неприятие родителями тех или иных черт сына или дочери, неадекватные реакции на поведение ребёнка корректируются крайне сложно, оказывая влияние на жизнь ребёнка в самых разных сферах.

- Не забывайте отмечать любые успехи ребёнка, пусть минимальные, пусть представляющиеся естественными и само собой разумеющимися для нас, взрослых. Наше внимание к достижениям ребёнка закладывает основы будущей самооценки, что в свою очередь, влияет на уверенность человека в себе – незаменимое качество для любого, кто хочет быть в жизни успешен и счастлив. Важно только помнить, что замечать, поощрять стоит именно реальные результаты, конечно учитывая возрастные возможности ребёнка.

- Банальная педагогическая заповедь о воспитании собственным примером имеет серьёзные психологические основания. В раннем возрасте ребёнок усваивает значительную часть социального опыта, подражая родителям. Подражание предполагает неосознанное копирование тех моделей поведения, которые малыш имеет перед глазами. Так что не стоит удивляться, если ребёнок «не слышит» наши правильные хорошие слова, а ведёт себя так, как нам совсем не хочется. Остановитесь и оглянитесь... Ждёте от ребёнка аккуратности – подумайте о том, как развито это качество у членов семьи; хотите организованности и пунктуальности, а сами нередко опаздываете на встречи и по делам; переживаете, что он кричит по любому поводу, но, возможно, такая манера поведения свойственна кому-то из домочадцев.

- Необходимо умение, которому можно и нужно учиться, - умение слышать собственного ребёнка. Именно **слышать**, а не просто слушать. Полноценное слушание предполагает проникновение в слова собеседника, внимание к его переживаниям и смыслу того, что он хочет вам сказать. Ведь без прояснения интересов и потребностей ребёнка мы не можем достичь взаимопонимания с ним. Не менее важно уметь доносить до ребёнка свои требования, пожелания и предложения. Но для сообщения ребёнку своих идей и мнений тоже стоит выбирать эффективные методы.

- Одним из важных умений в построении диалога является использование «Я-посланий». Речь идёт о способе выражения собственных чувств и желаний. В одной и той же ситуации мы можем сказать: «Ты меня расстроил», а можем: «Я расстроился», «Твоё поведение тревожит меня» или «Я тревожусь о тебе». Простая на первый взгляд, игра слов имеет глубокий психологический смысл. Выраженное в форме «Ты-послания» («ты меня обидел», «твои манеры раздражат меня») сообщение наделяет ребёнка ответственностью за наши чувства, что, согласитесь, не очень справедливо. Ответной реакцией с большой вероятностью станут агрессия, обида или чувство вины. Использование «Я-посланий» («я переживаю за тебя», «я волнуюсь в связи с твоим поступком») разделяет поступок ребёнка и наши чувства по этому поводу и, следовательно, оставляет больше возможностей для конструктивного диалога. В разговорах же с маленькими детьми техника «Я-посланий» становится просто необходимым условием. Ведь малыш ещё не умеет дифференцировать различные эмоции.

отделять следствие от причины – для него слишком тяжелой эмоциональной ношей становится высказанное родителем положение о том, что он является источником тех или иных отрицательных эмоций для мамы или папы.

Другой стороной пользы формулирования «Я-посланий» является то, что, сообщая ребёнку о своих чувствах, мы учим его быть более открытым, показываем ему, что не стоит бояться своих переживаний (особенно негативных). Открытое и искреннее высказывание своих чувств способствует взаимопониманию и диалогу и снимает целый ряд проблем. Эмоциональный мир наших детей формируется гораздо раньше, нежели интеллект; происходит это на том этапе развития, когда ребёнок ещё не в состоянии критично и рационально оценивать свои поступки и переживания, он просто впитывает все модели и образцы, которые мы, взрослые, ему демонстрируем. И помнить об этой ответственности за эмоциональное благополучие ребёнка стоит всегда.

- Продолжением высказанной идеи об использовании «Я-посланий» и принятии взрослыми на себя ответственности за собственные разочарования, тревоги и волнения становится ещё одна психолого-педагогическая заповедь. Каждый раз, когда ребёнок совершает что-то, что не заслуживает одобрения, мы можем и должны высказать своё отношение к ситуации. Однако это всегда должно быть порицание поступка, формы поведения, а не ребёнка в целом. Никогда нельзя говорить ребёнку о том, что он плохой, неумелый или неуспешный. Плохим может быть поступок, неумело может быть выполнено задание, неаккуратно застелена постель... Каждый раз, когда мы забываем об этой простой истине, оценивая (особенно негативно) личность ребёнка в целом, мы наносим удар по его хрупкой формирующейся самооценке или вызываем агрессию (а иногда то и другое вместе).