

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть **нужности другому**, одна из фундаментальных человеческих потребностей.

1. Все попытки наладить отношения с ребенком окажутся безуспешными, если безусловно не принять его.

Безусловно принимать ребенка родителями означает любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а **просто за то, что он есть!**

Семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что эти объятия необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми раз в день! И не только ребенку, но и взрослому.

Подобные знаки безусловного внимания питают ребенка эмоционально, помогая развиваться психологически.

2. Формирование чувства «МЫ» в семье, установление личного контакта с детьми, внимание к индивидуальным потребностям.

3. Демонстрация собственной расположенности к ребенку.

4. Воспитание ребенка возможно только после установления с ним добрых

отношений, теплого эмоционального контакта.

5. Важно следить за доброжелательным тоном общения. Имеет значение точность употребления слова, его выразительность и доступность, правильность фразы и ее доходчивость.

Наиболее привлекательной в общении является плавная, спокойная, размеренная манера речи.

6. Если мы принимаем ребенка, значит ли это, что мы не должны на него сердиться?

Ответ: Нет, не значит. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Их надо выражать, но выражать особым образом.

Как отреагировать негативные эмоции:

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

2. Можно осуждать **действия** ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они ни были. Раз они возникли, значит, для этого есть основания.

3. Недовольство действиями ребенка **не должно быть систематическим**, иначе оно перерастет в неприятие его.

Домашние задания для самонаблюдения:

1. Посмотрите, насколько вам удастся принимать своего ребенка. Для этого в течение дня (2-3х дней) подсчитайте, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально-положительными высказываниями и сколько с отрицательными. Если количество замечаний равно или перевешивает слова одобрения, то с общением у вас не все благополучно.
2. Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете лучшего друга. Как вы показываете, что вы ему рады, что он вам дорог? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит со школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам будет легче сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов.
3. Обнимайте вашего ребенка не менее 4-х раз в день (обычные утренние приветствия и поцелуй на ночь не считаются).
4. Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Техника «Я-сообщения»

Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные эмоции гнева, обиды, то нужно постараться сказать о своих чувствах ребенку так, чтобы это не было разрушительно ни для родителя, ни для ребенка.

Чаще всего родители используют в своих выражениях «Ты-сообщение», в ответ на «Ты-сообщение» ребенок обижается, дерзит, поэтому таких выражений желательно избегать.

Примеры «Ты-сообщений»: «Ты такой, что общение с тобой стоит избегать! От тебя воняет как от табакерки! Перестань тут бегать, ты мне мешаешь» и так далее.

Техника «Я-сообщение» не заставляет партнера защищаться, а напротив, приглашает к диалогу, дает возможность высказать свое мнение и позволяет сохранить доброжелательное отношение.

«Я-сообщение» - позволяет родителям выразить свои негативные чувства для ребенка в удобной форме.

«Я-сообщение» дает ребенку возможность ближе узнать вас.

«Я-сообщения» делают взрослого и ребенка ближе и человечнее.

Примеры «Я-сообщений»: «Я рада тебя видеть! Мне хорошо, когда мы вместе..., Я испытываю раздражение, когда ты.....! Я люблю, когда ты дома! Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же! Мне трудно беседовать, когда меня прерывают! Я так волновалась, мне больно и обидно! Я расстраиваюсь, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок!» и т.д.

Используя «Я-сообщения», важно назвать именно то чувство, которое вы сейчас испытываете и именно такой интенсивности. Чаще используйте «Я-сообщение» в разговоре с детьми.

Успех обязательно придет к вам вслед за опытом.

«Я – сообщение»

«Я - сообщение» позволяет выразить свои негативные чувства в удобной для ребенка форме.

«Формула «Я – сообщения»

«Я (мне, меня) _____,
(описание своих чувств)

когда _____
(описание ситуации)

и далее следует описать желаемый результат или желаемое поведение ребенка в будущем.

Буклет составлен по материалам книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?», «Чудеса активного слушания»

Калужская обл.,
г. Обнинск, пр. Ленина, 170
Тел.: (48439) 3-93-98, 3-99-77, 6-32-60.
Всероссийский детский
телефон доверия
8-800-2000-122 (или 124)



ГБУ КО «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

РЕКОМЕНДАЦИИ психолога



для установления благоприятных
взаимоотношений родителей
с детьми и подростками

г. Обнинск