

Как правильно разговаривать с ребенком

Родитель, разговаривая с ребенком, старается донести до него свои пожелания, требования, чувства. Однако довольно часто такое общение выстроено в одностороннем порядке. Ребенок - для многих родителей всего лишь объект, в отношении которого нужно произвести изменения, что-то сформировать в нем, развить, научить. Что происходит в голове у ребенка в это время? Хватает ли родителю желания и сил узнать, что на душе у ребенка? Что он чувствует, о чем думает, чего боится, чего ожидает, на что надеется и о чем мечтает?

Доверительное общение с сыном или дочерью по душам - это путь к взаимному пониманию, крепкой эмоциональной связи и проживанию осознанной жизни с ребенком.

Ребенку нужен отзывчивый и понимающий родитель. Время роста и взросления проходит довольно быстро. И оглядываясь назад, родитель вспоминает, что времени на доверительное душевное общение почти не было. Грустное осознание упущенных возможностей останется с родителем навсегда.

Возможно, читающий эти строки родитель вздохнет и подумает, где взять силы на это общение, если, приходя с работы, нужно сделать домашние дела и успеть хоть немного отдохнуть, потому что завтра снова ждет череда дел.

Тем не менее, если подсчитать время, которое ребенок проводит у бабушек, в детском саду, школе или на занятиях дополнительного образования, то чистого времени общения с родителями остается очень мало. И чем старше ребенок, тем больше образовательная нагрузка и общения с друзьями. Поэтому оставшийся небольшой промежуток времени, который доступен для общения с ребенком, нужно посвятить качественному общению.

Когда же можно найти время и как его провести?

Семейные ужины.

Эффективно пообщаться можно уже во время совместного приготовления ужина. Привлеките ребенка к простым делам: расставить тарелки на стол, разложить хлеб или сделать другие несложные действия. И пока он все это делает спросите, как прошел его день, что нового, как настроение и какие дела на вечер ему предстоит сделать. В чем нужна ваша помощь, а что он сделает сам.

Ужин всей семьей - это то время, когда собираются все за одним столом. Это прекрасная возможность узнать, как обстоят дела друг друга, оказать эмоциональную поддержку, спланировать следующий день.

Совместные прогулки.

Прогулка из детского сада, перед сном или после ужина хорошо снимает стресс. По возможности не отвлекайтесь на телефон. Возьмите ребенка за руку. Посвятите прогулку, например, детским мечтам. Поговорите о будущем. Узнайте, кем хочет стать ваш ребенок. Поразмышляйте вместе, что предстоит сделать для реализации планов. Расскажите о ваших детских мечтах и о том, как они реализовались. Это может быть интересный разговор, в котором ребенок узнает вас лучше и поймет, что не только он сталкивается с трудностями и преодоление, но и вы.

Вовлечение ребенка в свои дела.

Независимо от того, что вы делаете: ремонтируете что-то, шьете, вяжете, наводите порядок - это отличный способ передать свой опыт, свои навыки. Если ребенок маленький, он, может наблюдать как взрослый прикладывает усилия для обустройства жизни семьи и оказывать посильную помощь - что-то подержать или подать. Совместные дела объединяют и вселяют в ребенка веру в то, что он помощник. Не забывайте благодарить и похвалить ребенка за помощь.

Совместные игры.

Игры бывают разные. С малышом поиграйте в игрушки, сочините для них историю. Поиграйте в сюжетно-ролевые игры: в магазин, в доктора, в воспитателя детского сада. Это позволит ребенку осваивать социальные роли, а вам будет интересно увидеть, как обстоят

дела в группе детского сада, как относится к детям воспитатель. Ведь ребенок будет транслировать полученный в детском саду образец поведения взрослого.

С ребенком постарше можно вместе заняться настольной игрой. Можно поиграть вместе в развивающую компьютерную игру, интеллектуальный тренажер. Качественных образовательных ресурсов для всех возрастов в настоящее время очень много. Главное, чтобы это проходило весело.

С подростком поиграйте вместе в компьютерную игру, которой ему интересна. Возможно вы не владеете таким навыком и не знаете во что он играет. И это отличный повод попросить сына или дочь обучить вас, чтобы присоединиться к части жизни ребенка и быть его партнером по игре. Это будет увлекательное время, проведенное вместе. Это позволит вам разделить веселые эмоции, быть на одной волне с ребенком. Также освоение компьютерной игры существенно укрепит ваш авторитет в глазах ребенка. Ведь вы будете владеть современными компьютерными и игровыми навыками.

Возможно вы считаете скучными детские игры, однако вы попробуйте и убедитесь, что вдумчиво подобранные, вопреки расхожему мнению, при правильном применении игры приносят пользу для развития и детей и взрослых. Они позволяют развить немало познавательных навыков и даже освоить профессиональные умения. При подготовке профессионалов военного дела, сфер транспорта, энергетики, медицины, педагогики, профессионального спорта и ряда других активно применяют компьютерные тренажеры и симуляторы.

Если подросток задумался о профессиональном самоопределении, у него есть профессиональные планы или мечты, компьютерные тренажеры и симуляторы позволят смоделировать жизненную и профессиональную реальность, в которой в дальнейшем предстоит реализовывать себя вашему ребенку. Он сможет оценить свои склонности, способности и подходит ли в целом это ему.

Читайте вместе.

Читая ребенку хорошую детскую литературу, мы стремимся с ее помощью сформировать правильные представления о мире, необходимые ценности и убеждения. Поэтому важно не только прочесть сказку или рассказ, но и обсудить ее. Поговорить о мнении ребенка, поступки каких героев он считает правильными и почему. На кого он хочет быть похожим.

Воспитатели детских садов с большим стажем работы в последние десятилетия отмечают изменения в предпочтениях детей. В сказке «Семеро козлят» лет 15 назад дети почти всегда хотели быть похожими на младшего козленка, который всех спас, за его душевные качества и добрый и смелый поступок. А в последние года все больше детей хотят быть похожими на волка. Отмечая, что он смелый, никого не боится, дерзкий и добивается своего. Конечно, по прочтению этой сказки (и любой другой) стоит побеседовать с ребенком, чтобы у него не сформировались неверные моральные ориентиры.

Ведите с ребенком осознанную беседу.

Даже маленькие дети различают, слушает ли родитель его внимательно или только делает вид, думая о своем. Только внимательное слушание дает ребенку понимание, что родителю важно знать, о чем малыш думает, чего хочет, что с ним происходит. Внимательное слушание взрослого является хорошей моделью поведения для ребенка. Он также со временем будет внимателен в беседе с другими.

Следуя несложным правилам, родители могут развивать детские навыки общения:

1. Уделите ребенку свое внимание в полном объеме.

Во время слушания поддерживайте контакт глаз с ребенком. Сосредоточьтесь на том, что он говорит.

2. Отложите дела.

3. Не смотрите в телефон.

4. Будьте доброжелательными в беседе.

5. Слушайте активно.

Показывайте свою заинтересованность с помощью интонации.

Сопроводите беседу жестами и выражайте эмоции. Спонтанное поведение родителей вызывает доверие у детей.

Задавайте открытые вопросы, на которые нельзя ответить односложно «да» или «нет». Вопросы покажут вашу заинтересованность и увлеченность разговором. Например, лучше спросить: «Что ты делал сегодня в детском саду?», а не «Все хорошо было сегодня в детском саду?».

Повторяйте, перефразируя, сказанное ребенком. Например, если он поделился тем, что ему было страшно при всех рассказывать стих, перефразируйте: «Я понимаю, ты сегодня очень волновался, рассказывая стих. Нелегко, когда на тебя все смотрят». Отрадите также переживаемые ребенком эмоции. Это позволит ребенку почувствовать, что его понимают в полной мере.

6. Хвалите ребенка за то, что он делится с вами своими размышлениями. Покажите ребенку, что вам интересно знать, как он объясняет ту или иную ситуацию словами. Так он научится высказываться, повысит уверенность в своих навыках общения и в дальнейшем будет смело выражать словами свои чувства и мысли.

7. Не порицайте и не корите ребенка за высказанное, с которым вы категорически не согласны. Не формируйте у него чувство вины за неправильные, по вашему мнению, взгляды. В противном случае он вам не захочет открывать свои мысли. Просто деликатно порассуждайте о том, что ситуация выглядит иначе с позиции другого человека, покажите иные точки зрения.

Эти простые правила нет необходимости выполнять в каждый момент общения. Иногда мы общаемся с детьми, параллельно делая какое-то дело, нередко мы бываем такими уставшими, что не находим силы на вдумчивую беседу. Однако обязательно нужно общаться именно так, отложив все дела в сторону и погрузившись в беседу. Именно такие моменты формируют у ребенка убеждение, что он интересен, любим и важен для мамы или папы.

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*