**Консультация для родителей**

***АЗБУКА ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ***

***Урок первый***

Безусловно, принимать ребенка - значит любить его, не за то, что он красивый, умный, способный и т.д., а просто так, просто за то, что он есть!

Что это означает:

-ребенок должен чувствовать, что он вам нужен (об этом нужно чаще ему говорить);

-  ребенку нужен для гармоничного развития ваше принятие и эмоциональный отклик;

-можно выражать свое недовольство  отдельными поступками ребенка, но  не самим ребенком

-можно осуждать действия ребенка, но не его чувства;

-недовольство действиями ребенка не должно быть систематическими, иначе оно перерастет в неприятие его.

**Рекомендации**

1.Подсчитайте, сколько раз в течение  двух-трех дней вы обратились к своему ребенку с радостным, эмоциональным высказыванием, а сколько с критикой, замечанием, упреком.

Положительного должно быть больше.

2.Обнимайте своего ребенка не менее четырех раз в день (утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считается).

3.Выполняя предыдущие задания,  обратите внимание на реакции  ребенка и свои чувства тоже. Они изменились?

***Урок второй***

Что, если ребенок не слушается, или делает « не то»?

Указывать на ошибки с особой осторожностью:

-не замечать каждую ошибку;

-ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом;

-замечания нужно делать на фоне общего одобрения;

- не вмешиваться в дело, которым занят ребенок (если это не опасное занятие), если он не просит о помощи. Своим невмешательством вы будете развивать уверенность в своих силах и самостоятельность.

**Рекомендации**

1.Представьте себе круг дел, с которыми ваш ребенок в принципе может справиться самостоятельно, хотя и не всегда совершенно.

2.Для начала выберите из этого круга несколько дел и постарайтесь ни разу  не вмешаться в их выполнение. В конце одобрите старания ребенка, несмотря на результат.

3.Запомните две-три ошибки ребенка, которые показались вам особенно досадными. Найдите спокойное время и подходящий тон, чтобы поговорить о них.

***Урок третий***

«Если ему трудно»

1.Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно ему помогите. Очень хорошо начать со слов « Давай вместе». Они открывают ребенку  дверь в область новых умений, знаний и увлечений:

-возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому;

-по мере освоения ребенком новых ему действий постепенно передавайте их ему.

2.Завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с вами.

Опасности, которые вас подстерегают:

-слишком рано переложить свою часть действий на ребенка (приведет к потери желания заниматься этим делом);

-слишком долгое и настойчивое участие родителя (никакого развития самостоятельности и потеря желания).

**Рекомендации**

1.Выберите для начала какое-нибудь дело, которое не очень хорошо получается у вашего ребенка. Предложите ему «Давай вместе!» Посмотрите на реакцию; если он проявит готовность, займитесь с ним вместе. Внимательно следите за моментами, когда вы можете ослабить ваше участие, но не делайте это слишком рано и резко. Отметьте успехи ребенка, поздравьте его, а заодно и себя!

2.Выберите пару новых дел, которые вы хотели бы, чтобы ребенок научился делать сам. Повторите предыдущую процедуру. Снова поздравьте с успехами его и себя.

3. Обязательно в течение дня поиграйте, поболтайте, поговорите по душам с ребенком. Чтобы время, проводимое с вами, было для него положительно окрашено.

***Урок четвертый***

«А если не хочет?»

1.В чем причина непослушания? Возможно в отрицательных переживаниях ребенка. Чаще они  возникают из-за проблем во взаимоотношениях между вами и ребенком. Прислушайтесь к тому, как вы общаетесь  с ним. Главное условие общения - дружелюбный тон. Ведь вместе- значит на равных.

2.Ребенок легче и быстрее учится организовывать себя и свои дела, если на определенном этапе ему помочь некоторыми **внешними средствами соответственно возрасту**(картинки для напоминания, схемы, инструкции**).**

3.Опасность ( причины конфликтов при попытке сотрудничать с ребенком) – стать излишне заботливыми родителями, которые хотят для своих детей больше, чем сами дети.

4.Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному интересу и желанию.

5.Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему (соответственно возрасту ребенка).

6.Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия).

Только тогда он будет взрослеть, и становиться «сознательным».

**Рекомендации**

1.Выберите одно из тех дел, на почве которых у вас с ребенком есть столкновения, которые, по вашему мнению,  он может и должен выполнять сам. Поделайте это дело с ребенком вместе некоторое время. Посмотрите, лучше ли у него пошло дело с вами? Если да, то перейдите к следующему заданию.

2.Придумайте какое-нибудь внешнее средство, которое могло бы заменить ваше участие в том, или ином деле ребенка( схема, рисунок, картинки). Обсудите и обыграйте с ребенком это вспомогательное средство. Убедитесь в том, что ему удобно им пользоваться.

3.Возьмите лист бумаги, разделите его вертикальной линией пополам. Над левой частью напишите «Сам», над правой «Вместе». Перечислите в левой части те дела, которые ваш ребенок делает сам, в правой- те, в которых вы обычно участвуете(желательно это сделать вместе с ребенком). Потом, посмотрите, что из колонки «Вместе» в ближайшем будущем можно переместить в колонку «Сам». Помните - каждое такое перемещение -важный шаг  к взрослению вашего ребенка. Обязательно отмечайте его успехи!

***Урок пятый***

«Как слушать ребенка»

1. Активно слушать ребенка- значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив ( озвучить) его чувство.

2.        Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно, чтобы ваши и его глаза находились на одном уровне.

3.        Если вы беседуете с расстроенным  или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

4.        Очень важно в беседе держать паузу ( пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом).

**Рекомендации**

В повседневном общении замечайте моменты различных переживаний ребенка: когда он расстроен, боится, не хочет, устал, увлечен, нетерпелив, рассержен, обижен.., называйте их в вашем обращении к нему. Не забывайте о повествовательной( не вопросительной) форме ваших реплик и о паузе ваших ответов.

***Урок шестой***

«Что нам мешает слушать ребенка»

Неудачные высказывания ( наши автоматические реакции):

1.Приказы и команды.

2.Предупреждения, предостережения и угрозы.

3.Мораль, нравоучения и проповеди.

4.Советы и готовые решения.

5.Доказательства, логические выводы, нотации и лекции.

6.Критика, выговоры и обвинения.

7.Похвала.

8.Обзывания и высмеивания.

9.Догадки и интерпретации.

10.Выспрашивания, расследование.

11.Сочуствие на словах, уговоры и увещевания.

12.Отшучивание и уход от разговора.

Часто родители спрашивают: « Что делать, если ребенок настойчиво  требует невозможного, при этом плачет, или очень расстроен?»

Ответ: « Попробуйте его активно послушать. Ваши первые фразы, в которых он увидит участие, могут несколько смягчить  обстановку. Вслед за эти м попробуйте помечтать вместе с ним о невозможном .

**Когда  дети и родители мечтают вместе, ребенок знает, что взрослый слышит и разделяет его чувства**.

***Урок седьмой***

«Чувства родителей. Как с ними быть?»

Что же делать, когда  родителей переполняют эмоции?

Правило №1: если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом это – «Я- сообщение» ( мне не приятно, я волнуюсь, я огорчен).

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, не для вас?

Правило №2: когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о ребенке и его поведении.

Что делать, чтобы предупредить появление негативных эмоций и переживаний?

Правило№3:не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей остановке, чтобы предупредить нежелательное поведение ребенка. Невозможно требовать от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Лучше изменить что-то вне его, возможно- свои ожидания.

Правило№4:чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка

***Урок восьмой***

«А как на счет дисциплины?»

Правило №1: правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни ребенка.

Правило№2:правил не должно быть слишком много и они должны быть гибкими.

**Бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть предметом особенной вашей заботы. Постарайтесь в каждом случае спокойно ( но коротко) объяснить чем вызвано ваше требование. При этом подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.**

Правило№3: родительский требования не должны выступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка ( в движении, познании, упражнении, общении).

Правило№4: правила должны быть согласованы взрослыми между собой.

Правило№5: тон, в котором сообщается правило или запрет, должен быть скорее дружественно- разъяснительным, чем  повелительным.

Правило№6: наказывая ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Нужно иметь  запас больших и маленьких праздников, занятий, семейных дел вместе с ребенком, которые будут **создавать зону радости.**Сделайте некоторые из этих  занятий регулярными, чтобы ребенок ждал  их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то очень плохого.  Отменяйте их, если этот проступок, действительно ощутимый, случится и вы на самом деле сильно расстроены. **Однако, не угрожайте их отменой по мелочам!**

**Зона радости- это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком.**

**Четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей:**

1. **Борьба за внимание.**
2. **Борьба за самоутверждение.**
3. **Обида  (желание отомстить).**
4. **Потеря веры в собственный успех (неблагополучие в какой-либо области жизни).**

***Урок девятый***

«Откуда берутся негативные эмоции у ребенка?»

 Правило№1:  помните, что переживания себя ребенком, его самооценка складывается только из слов и отношений к нему близких.

Правило№2: положительное отношение к себе - основа  психологического выживания, и ребенок постоянно ищет его и даже борется за него.

Правило№3:  помните, что каждым обращением к ребенку – словом, делом, интонацией,  жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто в основном о нем.

**Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку!**