

## КАК СДЕЛАТЬ ОБЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ ЭФФЕКТИВНЫМ?

### Уважаемые родители!

Когда окружающие доброжелательно относятся к ребёнку, признают его права, уделяют ему внимание, он испытывает чувство уверенности, защищённости. В этих благоприятных условиях у ребёнка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребёнка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к людям – растёт психологически здоровый человек.

### «Что, по вашему мнению, оказывает влияние на эмоциональное благополучие или неблагополучие ребёнка?»

Учёный психолог А.И. Захаров выделяет следующие факторы, оказывающие влияние на психическое здоровье ребёнка:

1. Факторы социально-культурного характера (ускорение темпа жизни, дефицит времени родителей, недостаток условий для снятия напряжения, загруженность родителей и невротизация взрослых, неумение решать внутри личностные конфликты);
2. Социально-экономические факторы (неудовлетворённость жилищно-бытовыми условиями и т.д.);
3. Социально-психологические факторы (дисгармония в семейных отношениях, дисгармония в семейном воспитании, нарушение в сфере детско-родительских отношений).

**Общение** – главное условие и основной способ жизни человека. Не каждое взаимодействие можно назвать по праву общением. Чтобы оно являлось таковым, оно должно соответствовать 4 критериям (М.И.Лисина):

1. Внимание и интерес к другому.
2. Эмоциональное отношение к другому.
3. Инициативные акты (стремление вызвать интерес другого).
4. Чувствительность к тому отношению, которое проявляет партнёр по общению.

Таким образом, **Общение** – это сложный процесс установления контактов, включающий обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.

Для маленького ребёнка общение с другими людьми это не только источник разнообразных впечатлений, но и главное условие формирования его личности. Через общение со взрослыми ребёнок учится чувствовать, мыслить, разговаривать, пользоваться предметами. Общение является главным и решающим условием становления всех процессов и качеств психики ребёнка. Мамы – первые и самые важные учителя своего ребёнка. Семья даёт ребёнку главное – то, что не может дать никакой другой социальный институт: личную связь, единство с родными, знания и опыт.

«Сколько времени уделяете ребёнку?» - этот вопрос вы наверняка встречали в анкетах для родителей. «Необходимо больше быть с детьми», - советуют психологи. Однако если спросить ребёнка, сколько времени в выходные он провёл с мамой или папой, он вряд ли будет точен. Зато он подробно расскажет, что именно делал с родителями и было ли ему это интересно. Ребёнку важно не количество проведённого с ним времени, а как оно проведено. Иногда 10 минут для ребёнка значат гораздо больше, чем целый день, проведённый с вами вместе.

## ***Виды общения родителей с ребёнком***

***Деловое общение***, в которое вступает ребёнок, стремясь научиться у взрослого чему-либо. (Практический опыт).

Сотрудничество со взрослым развивает ценные качества общественного поведения, способность принять общую цель, включиться в совместное планирование, организовать взаимодействие, обсудить результаты, добиться взаимопонимания.

***Познавательное общение*** – обсуждение широкого круга вопросов, волнующих детей: о животных, о технике, о прошлом и т.д.

Стремление ребёнка добиться уважения взрослого, обратить на себя внимание, как на серьёзного собеседника.

Необходимо внимательно относиться к детским вопросам, не отмахиваться от них, а там, где возможно, направлять детей на поиск самостоятельного ответа («Понаблюдай! Проверь! Подумай!»)

Главное не заглушить любознательность. Это общение переплетается с практической, поисковой деятельностью ребёнка.

***Внеситуативно-личностное общение.*** Это обсуждение тем связанных с человеком, его эмоциональным, нравственным миром. Обсуждаются поступки людей и правила поведения, разговоры о своих чувствах, переживаниях. Взрослый в этом общении носитель ценного социального опыта, человек знающий, как нужно поступать в том или ином случае, как правильно оценивать различные события. В процессе внеситуативно-личностного общения ребёнок стремится достичь взаимопонимания, это требует от взрослого повышенного внимания, эмоциональной отзывчивости, сосредоточенности.

### ***Принципы построения общения взрослого с ребёнком***

Принять ребёнка таким, какой он есть, без всяких условий, со всеми его индивидуальными особенностями, плюсами и минусами. В семье этому способствует безусловная любовь, которую малыш должен чувствовать всегда.

Не переходить с оценки конкретных действий на оценку его личности. Говоря о внешнем виде ребёнка, его рисунках, поделках, особенно в случае неудач, нельзя делать выводы о его низких умственных способностях или предсказывать ему в будущем плохую жизнь.

Общение должно иметь положительный эмоциональный фон. Нужно замечать успехи ребёнка, радоваться им.

Ребёнок не должен чувствовать отчуждения: дети, лишённые веры в любовь родителей, становятся неуверенными в себе. Ещё хуже сказывается на его развитии неприятие.

Внутреннее состояние родителя является основой принятия ребёнка. Однако принятие должно быть активно продемонстрировано вовне. Существует несколько отличных способов показать ребёнку, что вы его принимаете.

**Придерживайтесь трёх главных правил общения с ребёнком: контакт глазами, тактильный контакт, время для 100%-ного внимания к ребёнку.**

***Поддерживайте с ребёнком контакт глаз.*** Чтобы правильно общаться с ребёнком, надо как можно чаще устанавливать с малышом зрительный контакт. Лучше всего это делать, когда у вас хорошее настроение. Нельзя наказывать ребёнка злым или подавляющим взглядом. Используйте контакт глаз для передачи добрых чувств.

***Поддерживайте с ребёнком тактильный контакт.*** Многие родители касаются ребёнка преимущественно, когда наказывают его: шлёпают, дёргают за руку,

насиленно удерживают где-либо. Другой вид контакта – так называемые бытовые контакты: родители касаются ребёнка только по необходимости, когда нужно что-то поправить, куда-то его посадить и т.д. Важная особенность общения детей с родителями – телесный контакт, который сообщает ему о любви, а не о враждебности. Ребёнка необходимо обнимать, гладить, возиться с ним, щекотать. Естественно, все физические контакты должны соответствовать возрасту ребёнка. Разные формы телесного контакта должны сохраняться на протяжении всего детства человека и во взрослом возрасте.

*Выделяйте время, когда вы полностью, на 100%, принадлежите ребёнку. Это время только для него. Правила общения взрослого с ребёнком в такие периоды предполагают, что родители полностью сконцентрированы на том, что делают, не позволяя телефону, компьютеру или другим обстоятельствам отвлекать их. Такие моменты очень важны для детей. Это особенно важно для сильно занятых родителей, которые не могут себе позволить быть с ребёнком много времени. Тогда такие вот «островки стопроцентного внимания» особенно необходимы, при этом они могут быть и не слишком длительными.*

**К заключению.** Одно из основных условий полноценного развития ребёнка – психологическая защищённость, т.е. осознание того, что его любят в любых жизненных ситуациях. Слушать и чувствовать ребёнка непросто для взрослого. Именно в диалоге рождается доверие и взаимопонимание, умение видеть чувства свои и окружающих. А это важнейшая задача воспитания ребёнка дошкольного возраста.

**Пример обращения ребёнка к родителям:**

*«Мамочка и папочка, мне бы очень хотелось, чтобы вы обнимали меня много-много раз в день. Вечером я хочу разговаривать и играть с вами, ведь это так весело. И ещё: если вы обещаете что-то, то выполняйте, а то я перестану верить вам. Если у вас неприятности и плохое настроение, скажите мне, и я пока поиграю один, а потом пожалею вас. Не говорите мне, что я плохой, а лучше скажите, что верите, какой я хороший. Тогда мне будет всегда спокойно, я буду любить себя тоже».*

### **ПРИНЦИПЫ ОБЩЕНИЯ С РЕБЁНКОМ**

- 1. Безусловно принимать ребёнка.**
- 2. Активно слушать его переживания и потребности.**
- 3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.**
- 4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.**
- 5. Помогать, когда просит.**
- 6. Поддерживать успехи.**
- 7. Делиться своими чувствами (значит, доверять).**
- 8. Конструктивно разрешать конфликты.**
- 9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы.**
- 10. Обнимать не менее 4, а лучше 8 раз в день.**