

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# «РАЗГОВОР НА РАВНЫХ, ИЛИ КАК ПРАВИЛЬНО ОБЩАТЬСЯ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ»



Возраст пяти лет – последний из дошкольных возрастов, когда в психике ребёнка появляются принципиально новые образования.

Это - произвольность психических процессов: внимания, памяти, восприятия и т.д., и вытекающая отсюда *способность управлять своим поведением*.

Ещё одно важное изменение происходит в сфере отношений со сверстниками. Начиная с 5 лет, *сверстник постепенно приобретает по-настоящему серьёзное значение для ребёнка*.

В этом возрасте у детей вырабатывается свой стиль поведения. Ребёнок много знает и умеет, на первый план выходит общение со сверстниками, поэтому так важно его поддержать. Психология ребёнка 5 лет имеет свои особенности: память и внимание ещё рассеяны, дети не умеют анализировать последствия своих поступков, отсюда и возникает непонимание с родителями. Чтобы избежать семейных конфликтов и понять малыша, нужно знать, как общаться с ребёнком 5 лет:

- общение на равных. Уважительное отношение к ребёнку, общение как со взрослым человеком порождает ответную реакцию; личный пример;

- обещания не должны расходиться с делами, воспитывает не слово, а действие. Модель поведения взрослых, копируется и воспроизводится детьми;

заслуженная похвала. Нужно хвалить малыша даже за небольшие достижения, а унижать – нельзя. Негативные поступки детей надо обсуждать и анализировать в чем малыш неправ, просьба, а не приказ;

- в общении с ребёнком не нужно приказывать, а пожелания изъяслять в форме просьбы; эмоциональный контроль. Дети чутко реагируют на эмоциональное состояние родителей, поэтому злость, раздражение взрослых передается малышу;

- общение с детьми следует проводить в спокойном состоянии, без негативных эмоций. Заботу, любовь нужно проявлять в прикосновениях, добрых словах.

Наблюдая за своими родителями, дети учатся общаться, у них формируется представление о себе. Для родителей очень важно открыто и эффективно общаться с ребёнком. **Открытая, позитивная коммуникация идёт на пользу не только детям, но и каждому члену семьи.** А значит, отношения между родителями и их детьми значительно улучшаются. **Дети чувствуют, что их слышат и понимают, вследствие чего их самооценка повышается.** Дети вырастают более ответственными и исполнительными. Они понимают и знают, чего ожидать от своих родителей, что родители ожидают от них самих. Более уверенно чувствуют свою позицию в семье и, таким образом, лучше взаимодействуют с родителями.

С другой стороны, **отрицательное общение между родителями и детьми может заставить детей поверить в то, что они неважны, их не услышали или не поняли.** Возникает боязнь общения, стеснительность и неуверенность в себе, что порождает множество проблем при становлении личности.

### **Типичные ошибки при общении:**

- *Призывы, команды:* «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Чтобы больше я этого не слышала!», «Замолчи!». Родители, таким образом, сообщают о том, что не желают вникнуть в проблемы ребёнка, не хотят оказать ему помощь в проявлении его самостоятельности. Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и «брошенности в беде». В ответ дети обычно сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.

- *Предупреждения, предостережения, угрозы:* «Если ты не прекратишь плакать, я уйду»; «Ещё раз это повторится, и я возьмусь за ремень!». Чаще всего угрозы бессмысленны, так как не содержат информации о том, как можно исправить ситуацию.

- *Мораль, нравоучения, проповеди:* «Ты обязан вести как подобает»; «Ты должен уважать взрослых». Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Они лишь чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего всё вместе взятое.

- *Советы, готовые решения:* «А ты возьми и скажи ...», «Я бы на твоём месте дал сдачи». Дети не склонны прислушиваться к подобным советам, а иногда они открыто восстают. За негативными реакциями ребёнка стоит желание быть самостоятельным, принимать решение самому. Каждый раз, советуя что-то ребёнку, родители как бы сообщают ему, что он ещё мал и неопытен, а они умнее его, имеют большой опыт, знают всё наперёд.

- *Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции».* В некоторых случаях мы говорим так: «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки»; «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки»; «Сколько раз тебе говорила!». И здесь дети в лучшем случае перестают слушать взрослых.

- *Критика, выговоры, обвинения: «На что это похоже!»; «Всё из-за тебя»; «Зря я на тебя понадеялась».* Никакой воспитательной роли эти фразы не играют. Они вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителями.

- *Обзывание, высмеивание: «Плакса – вакса», «Какой же ты лентяй!».* Всё это лучшие способы оттолкнуть ребёнка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «Ну и буду таким».

- *Догадки, интерпретация: «Я знаю, это всё из-за того, что ты ...»; «Наверное, опять подрался».* За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта.

- *Выспрашивание, расследование: «Нет, ты всё-таки скажи»; «Что же всё-таки случилось?»; «Я всё равно узнаю».* Удержаться в разговоре от вопросов трудно. И всё же лучше постараться вопросительные предложения заменить утвердительными. Например, вместо «Почему ты злишься?» лучше сказать: «Я чувствую, что ты злишься». Для переживающего ребёнка эта разница велика: вопрос звучит как холодное любопытство, а утвердительная фраза – как понимание, сочувствие и участие.

*Сочувствие на словах, уговоры, увещевания: «Успокойся», «Не обращай внимания!», «Ничего страшного».* Ребёнок слышит в этом пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживаний.

**За многими трудностями взаимодействия с ребёнком стоит привычка определенным образом представлять себе ребёнка, оценивать его особенности, привычка общаться с ним в определенной манере.**

В первые годы жизни ребёнка родители постоянно с ним что-то делают: кормят, одевают, купают, играют, разговаривают. С одной стороны, интенсивность общения очень значима для развития ребёнка. С другой стороны, повторяемость одних и тех же действий приводит к автоматизации общения. Родители перестают видеть себя со стороны, меняться во взаимодействии с ребёнком. А он в это время растёт и меняется очень быстро. Ребёнок живёт сам по себе, родители – сами по себе. В какой-то момент накопившееся непонимание создает сложности в общении.

**Можно выделить несколько общих моментов, стоящих за разными трудностями во взаимодействии родителей с детьми.** Во-первых, это представление о ребёнке как о маленьком (в смысле его несовершенства) взрослом. Родители, забыв свое детство, перестают видеть в ребёнке качественно другое существо: с другим телом, глазами, внутренним миром, фантазиями, желаниями, страхами. Во-вторых, часто мешает представление о некоей норме, эталоне, выражающееся словами: «все дети», «другие дети», «в его возрасте надо...» и т.п. Глядя на своего ребёнка, родители расценивают его индивидуальные особенности как странные и неправильные. Наконец, сложным для родителей

*является осознание того, как отражаются в ребёнке их собственные черты, проблемы.*

### **Основные правила общения в семье**

Нужно стремиться искать пути понимания и построения добрых отношений.

Родители могут обеспечить их, становясь доступными для своих детей, особенно когда у них возникают какие-то вопросы или они просто хотят поговорить.

Во время разговора с детьми родителям следует быть осторожными в том, что они говорят и как они это говорят. Все, что родители говорят своим детям, указывает на то, что они чувствуют по отношению к своим детям.

Родителям необходимо постараться устранить такие проявления, как крик, наказание и кажущееся безразличие. Такое поведение мешает эффективному общению. Постоянно кричать на детей – это значит эмоционально их подавлять. Дети очень чувствительны и остро реагируют на психологическое давление. Постоянный крик развивает в них отрицательные механизмы защиты от родительской истерики: ребёнок уходит в себя, становится замкнутым или принципиально непослушным. Более того, может начать принимать такое поведение, как само собой разумеющееся. Поэтому, вероятней всего, будет вести себя подобным образом с другими детьми. Многие родители общаются с детьми через наказание. Каждый родитель должен знать, что это самый разрушительный способ общения, вызывающий у детей вину, стыд, унижение. Возможно, родители добьются послушания, подчинения, но тем самым сделают из них инвалидов общения с потерянным чувством собственного достоинства.

**Не менее важно научиться общаться на уровне вашего ребёнка.** Когда родители общаются со своими детьми, им важно спуститься до их детского уровня как словесно, так и физически. Вербально родителям нужно использовать соответствующий возрасту язык, который их дети смогут понять без труда. С детьми младшего возраста это можно сделать, используя простые слова. Физически родители не должны, например, возвышаться над своими детьми во время разговора. Вместо этого им следует опуститься вниз, чтобы стать примерно того же «роста», что и их дети: стать на колени, присесть на корточки, сесть на стул, согнуться и т. д. Это обеспечит хороший зрительный контакт с ребёнком, который легче будет поддерживать в течение беседы, причём, если дети смотрят прямо в лицо родителю (видят их взгляд), они будут меньше бояться их слов.

Внимательно слушать – это навык, которому необходимо учиться и практиковаться его использовать. Он является неотъемлемой частью эффективного общения. Когда родители слушают своих детей, они выражают свой интерес к ним, увлеченность их высказываниями.

Для эффективного общения необходимо «двустороннее движение». Не только родители должны быть доступными и внимательно слушать детей, но и у детей должна быть такая же возможность; а значит, родители всегда должны быть готовы поделиться своими мыслями и чувствами. Выражая свои мысли и чувства, они могут многому научить своих детей, например, ценностям и морали. Однако и здесь родителям необходимо быть осторожными, чтобы не проявить осуждение или высокомерие. Вполне логично, что чем больше родители открываются своим детям, тем больше их дети будут открыты для них.

**Планируйте и регулярно проводите семейные встречи или выделяйте время для общения.** Есть один очень полезный инструмент общения для семей со взрослыми детьми – это регулярно запланированное время для него. При этом можно использовать различные варианты. Прежде всего, это семейный совет. Семейный совет может созываться, например, раз в неделю и/или когда есть что-то, что семья должна обсудить вместе. Семьи могут использовать время для семейных встреч, чтобы наладить повседневную жизнь, например, распределить работу по дому или определить время отхода ко сну. Время семейного совета можно использовать также для того, чтобы высказать обиды, жалобы, недовольство и поговорить о существующих проблемах. Это время можно провести и за разговором о позитивных моментах, которые произошли в течение последней недели. Важно то, что каждому члену семьи дается время высказаться, чтобы его услышали другие члены семьи.

**Помните: хорошие коммуникативные навыки способны принести пользу на всю жизнь.**

Подготовила воспитатель Водяницкая Е.В.