**Как** **научиться понимать ребёнка**?

Как построить нормальные отношения с ребенком? Как побудить его слушаться?

Можно ли поправить отношения, если они совсем зашли в тупик?

Практика воспитания изобилует подобными «вечными» вопросами. Может ли психология помочь родителям, учителям, воспитателям в их решении? Безусловно, может!

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому человеку, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение — необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Мне хорошо, когда мы вместе».

Ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания. Но **ребёнку** важна не только принятие и эмоциональная поддержка, но и **понимание** родителями его потребностей и интересов.

Гуманизм в процессе воспитания основан на **понимании** нужд и потребностей ребенка, на знании закономерностей его роста и развития его личности.

У **ребёнка** тоже есть свои детские проблемы (которые по своей эмоциональной насыщенности совсем не детские). Важно не оставить **ребёнка** наедине с грузом этих проблем. Разделяя чувства **ребёнка**, мы даём ему необходимую моральную поддержку.

**Ребёнку важно знать**, что его слышат и **понимают его чувства**. Для этого предлагаю Вам познакомиться с «Техникой активного слушания».

«Техника активного слушания»:

- внимательно выслушать своего **ребёнка**, следить не только за содержанием речи, но и за его эмоциями и жестами;

- повторить то, что сказал **ребёнок** и назвать при этом его чувство. Сделать это так, чтобы **ребёнок** не воспринял Ваши слова передразнивания (для этого можно использовать слова-синонимы).

Правила активного слушания:

-повернуться лицом к **ребёнку**, Ваши глаза и глаза **ребёнка** должны быть на одном уровне (для этого взрослому надо присесть);

- когда **ребёнок расстроен**, не задавайте ему вопросов. Ваши ответы на речь **ребёнка** должны быть утвердительными. Например, **ребёнок говорит**: «Не хочу идти в садик». Вы отвечаете: «**понимаю**, тебе там не всегда хорошо»;

- в разговоре с ребенком важно правильно задать вопрос: на вопрос «что случилось?» **ребёнок может ответить**: «ничего», а на вопрос «что-то случилось?» **ребёнок расскажет**, что произошло, т. к. вторая формулировка утвердительная и уже в самом вопросе подразумевает, что было событие, которое расстроило **ребёнка**;

- важно после каждой своей реплики выдержать паузу, чтобы **ребёнок** мог лучше разобраться в своём переживании;

- если у Вас мало времени, то лучше не начинать слушать **ребёнка**. Ведь **ребёнок** доверяет Вам свои переживания, и, оборвав его на полуслове, Вы подорвёте доверие **ребёнка**;

- благодаря способу активного слушания Вы можете уменьшить отрицательные переживания своего **ребёнка** (разделённая радость удваивается, разделённое горе – уменьшается вдвое).

**Ребёнок** часто становятся более послушным, если чувствует, что его **понимают**.

Ещё один плюс «техники активного слушания» - дети довольно часто начинают слушать самих родителей. Дети начинают **понимать** и принимать усталость родителей, оказывать им помощь, как практическую: убрать за собой игрушки, так и просто быть внимательнее к просьбам родителей, т. е. слушаться.

Как сделать так, чтобы **ребёнок Вас понял:**

**1.** Общение с ребенком должно касаться не только насущных проблем (например, уроки и оценки в школе, занятия в спортивной секции), но и включать личные темы, которые его интересуют. Например, вы можете спросить, какие у малыша планы на выходные, кто ему нравится в классе и т.д. Родители должны понимать, что чтобы научиться слышать своего ребенка, важно интересоваться его личностью – и тогда малышу будет действительно интересно с вами беседовать.

2. Во время разговора родителей с детьми на волнующую ребенка тему не нужно перебивать его и задавать лишние вопросы, ведь ребёнку нужно помочь выговориться и выразить накопившиеся чувства. Часто мамы и папы начинают говорить, когда видят, что ребенок замолчал, однако есть вероятность, что он просто собирается с духом, чтобы продолжить рассказ. Психологи рекомендуют некоторое время переждать, чтобы увериться, что ребенок все сказал. Только после этого родители могут что-то посоветовать, если ребенок об этом просит. Также важна обстановка, в которой происходит беседа – вы не должны отвлекаться на телевизор, стирку или приготовление обеда.

3. Ни в коем случае не пренебрегайте увлечениями ребенка и не показывайте, что его беспокойство и тревоги – это полная глупость. Даже если вы не разделяете интересов малыша, проявляйте к ним должное уважение. В противном случае вы не только не научитесь слышать своего ребенка, но и увеличите существующую между вами пропасть.

4. Крайне важным условием доверительной беседы родителей с ребенком является наличие эмоционального контакта. Гораздо приятнее общаться с человеком, который всем своим видом демонстрирует неподдельный интерес к собеседнику и теме обсуждения. Чтобы ребенок общался с вами с удовольствием, улыбайтесь, удивляйтесь, смейтесь или даже пугайтесь вместе. В этом вам пригодится прием «отзеркаливания», когда ваши реплики вторят словам ребенка. К примеру, ваш сын хвастается о том, как все дети в классе восхищенно смотрели на его новую машинку и просили дать поиграть ею. Вы при этом можете сказать: «Твоим одноклассникам она жутко понравилась, да? Не у всех есть такая красивая машинка!»

5. Даже если малыш решил рассказать вам о чем-то не очень похвальном, не нужно отчитывать его и упрекать, ведь родительская строгость в беседе с малышом должна соединяться не со злостью, а с добротой и справедливостью. Если вы слышите от ребенка рассказ о чем-то нелицеприятном, это признак доверия к вам, и обманывать это доверие было бы очень несправедливо с вашей стороны. Многие дети, которым нужна помощь и моральная поддержка, не получают ее от родителей, поэтому вынуждены делиться своими переживаниями с другими людьми. Маме и папе необходимо научиться слышать своего ребенка, ведь общение поможет вместе построить вам доверительные отношения и стать настоящим другом малышу.

6. Если **ребёнок** своим поведением вызывает у Вас отрицательные чувства, обязательно скажите ему об этом.

7. Рассказывая **ребёнку о своих чувствах**, говорите от первого лица. То есть сообщайте ему о себе, о своём переживании, а не о **ребёнке**, не о его поведении.

8. Это значит, что нужно в разговоре с **ребёнком использовать** «Я-сообщения» (использование слов: «я», «мне», «меня», которые помогают выражать свои чувства не обижая, не оскорбляя и не осуждая **ребёнка**. Использование «Ты-сообщений» вызывает у **ребёнка протест**. Пример: своему непричёсанному ребенку сказать: «Мне не нравятся непричесанные дети», а не «какая ты растрёпа».

9. «Ты сообщения» помогают наладить контакт с **ребёнком,** если только это позитивные сообщения. Например: «ты мне очень помогла, спасибо».

10. Не бойтесь признавать перед **ребёнком свои ошибки**.

**Информацию подготовил:** Ермолаева Наталья Александровна, психолог отделения психологической помощи гражданам

**Контактный телефон отделения психологической помощи граждан:**

8 (34667) 2-76-25 (доб. 203, 204)

**При подготовки информации использованы:**

**Интернет ресурсы:**

<https://www.maam.ru/detskijsad/statja-na-temu-kak-nauchitsja-ponimat-rebyonka-adresovana-roditeljam-vospitanikov-i-pedagogam.html>

**Литература:**

Ю.Б. Гиппенрейтер. «Общаться с ребенком — как?»