

ДОБРОЕ СЛОВО И КОШКЕ ПРИЯТНО: КАК ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ



И бояться чего? Слово любовное никогда не раздражает. Командирское только никакого плода не производит.

Святитель Феофан Затворник

Нет ничего важнее благоприятной атмосферы в доме. Атмосфера тепла и заботы способствует формированию у ребенка чувства безопасности и уверенности в своих силах. Как же выстроить свое общение с детьми, чтобы их самооценка и эмоциональное благополучие были в норме?

Для взрослого, как правило, естественно обучать детей правильному обращению с предметами и правильному поведению в отношении других людей. Передавать определенные культурные традиции – нормальная человеческая потребность. Но в то же время важно учитывать интересы ребенка, уметь становиться на его позицию, способствовать повышению его самооценки. Как утверждает американский психолог Джером Брунер (2006), *самооценка – это существенный компонент структуры личности*. Она отражает наши представления о собственных возможностях, куда входят и представления о пределах доступного.

Низкая самооценка порождает чувство вины и состояние глубокой депрессии, может вызывать гневный протест. В дальнейшем человеку не удается реализовать свои способности, и собственная несостоятельность делает его еще более уязвимым перед лицом жизненных обстоятельств. Между тем, мнение окружающих не всегда объективно, и ценность человека

не обязательно зависит от количества его достижений, признанных другими людьми.

Завышенная самооценка, порождая у человека убеждение, что весь мир должен быть у его ног, влечет за собой неумение приспособиться к социуму, что нередко приводит к конфликтным ситуациям и одиночеству.

Адекватная самооценка обычно сопровождается направленностью личности на конструктивную деятельность, то есть на активную жизненную позицию. При адекватной самооценке человека не разрушают негативные чувства (наподобие зависти), ему легко адаптироваться к нестандартным жизненным обстоятельствам.

Вот **несколько способов повысить самооценку ребенка**, не перехваливая его:

- Молодец!
- Правильно!
- У тебя это хорошо получилось!
- Ты сегодня хорошо потрудился!
- Прекрасно!
- Я горжусь тобою!
- Я знал(а), что ты справишься!
- Неплохо!
- Отлично!
- Ты быстро научился!
- Это то, что надо!
- Я сам(а) не смог(ла) бы сделать лучше.
- С каждым днем у тебя получается лучше.

Не бойтесь сказать о себе: «Ох, я опять все перепутала!» «Ох, я и растяпа!» и т. п. Ребенок будет чувствовать себя увереннее, если поймет, что в признании своих ошибок нет ничего страшного.

Попытайтесь действовать в проблемных ситуациях конструктивно. Вот несколько примеров, как это можно сделать:

- Постарайтесь дружелюбно сказать: «Интересно, ты можешь быстро надеть туфли?» – заменив этим окрик «Надень сейчас же туфли!»
- «Сейчас надо отдохнуть. Как хорошо будет играть, когда ты проснешься», – звучит лучше, чем «Сейчас же иди спать!»
- «Давай поменяемся: я тебе – эту игрушку, а ты мне – эту вещь», – скажите так, и вы добьетесь большего, чем требованием «Дай мне немедленно эту вещь!»
- Предложите: «Давай так: один кубик кладешь ты, другой я», – но не приказывайте: «Немедленно собери кубики!»
- Подскажите: «Будь ласковым, собаки так это любят», – а не одергивайте: «Не смей бить собаку!»
- Скажите спокойно: «Мне очень поможет, если ты закончишь на сегодня», – но никак не «Кончай возиться с конструктором!»

- «Твоя очередь через минуту, а сейчас дай поиграть сестренке» вместо «Не вырывай у сестры!»
- Несколько лукавое «Давай посчитаем, сколько ложек ты можешь съесть» лучше, чем «Ешь быстрее!»
- «Как тебе кажется, ты сумеешь обогнать вон того дядю?» вместо «Иди быстрее, я из-за тебя опаздываю!»

Чтобы обеспечить атмосферу тепла и заботы, а также создать у ребенка мотивацию необходимой вам деятельности и сформировать правильный стереотип поведения, постарайтесь следовать советам врача-психиатра Светланы Юрьевны Бениловой.

Рекомендации врача.

Во время общения с ребенком:

- ***выражение вашего лица и тон голоса должно быть доброжелательным, приветливым, спокойным, нераздраженным;***
- ***избегайте употребления в речи:***

- *частицы НЕ, ведь русский язык богат, и нужную по смыслу фразу можно построить, не используя отрицания;*
- *фраз, произнесенных в приказном тоне;*
- *глаголов в повелительном наклонении;*
- *слов должен, обязан, нужно;*
- *местоимений я, ты.*

- ***включайте в речь:***

- *глаголы в сослагательном наклонении;*
- *местоимение мы.*

- ***не надо:***

- *вставать на сторону людей, обвиняющих вашего ребенка публично, – лучше потом, без посторонних, спокойно, стараясь понять причины его поведения, обсудить с ребенком возникшую проблему и помочь ему ее решить;*
- *хвалить в присутствии ребенка других детей и ставить кого-либо в пример.*

- ***помните о том, что:***

- *телевизор, видеоприставка, DVD-плейер и т. д. – не должны выполнять функции няньки. Смотрите телевизионные передачи, мультифильмы вместе с вашим ребенком – это способствует снятию напряжения, волнения, восстанавливает и улучшает эмоциональный контакт с ребенком, дает возможность корректировать восприятие услышанного и увиденного им;*
- *если вы огорчены чем-то, нужно обязательно объяснить ребенку, что это связано не с ним, что теперь вы, находясь рядом с ним, будете в лучшем настроении, так как ваш сын или дочь – это ваша радость;*

- ребенку необходимо как можно больше тактильных контактов – обнять, погладить, приголубить, приласкать.
- следите за содержанием и интонацией вашей речи:
- **не говорите с иронией и насмешкой;**
 - **не делайте постоянных замечаний, особенно мелочных;**
 - **не ругайтесь и не кричите на ребенка;**
 - **будьте всегда с ребенком вежливы;**
 - **не торопите и не подгоняйте его;**
 - как можно чаще высказывайте одобрение, похвалу, эмоциональное приятие вашего ребенка, и не за что-то, а только потому, что это ваш ребенок, несмотря на все проблемы;
 - **не говорите ребенку, что вы его не любите или обиделись на него;**
 - **не давайте ребенку чувствовать себя плохим;**
 - как можно чаще подтверждайте, декларируйте свою любовь к нему.

Если у ребенка наблюдаются отклонения в поведении, или его действия носят дезорганизующий характер, или он находится в состоянии глубокого напряжения и негативизма, то переключите его внимание, отвлеките, предложив не менее двух-трех вариантов деятельности или занятий. И помните, главный девиз понимающего взрослого – это **ТЕРПЕНИЕ, ТЕРПИМОСТЬ и всегда ЛЮБОВЬ.**

*Автор статьи: Антипова Жанна Владимировна,
доцент, кандидат педагогических наук,
ведущий научный сотрудник
Института воспитания РАО*