

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 удастся 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 тобой!
- 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, видеопроставка, DVD-плеер и т. д. – не должны выполнять функции няньки. Смотрите телевизионные передачи, мультфильмы 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*