

## Правильно разговаривать с ребёнком

Это умение облегчает наше общение с ребёнком в ежедневных ситуациях. Например, в случае непослушания или когда ребёнок испытывает сильные негативные чувства и не может овладеть собой. Это умение помогает найти нужные слова для поощрения и порицания. И оно же необходимо, если мы хотим передать самому ребёнку ответственность за события его жизни.

### Говорить на языке чувств.

Всем нам приходилось видеть своего малыша или подростка расстроенным, разгневанным, растерянным или испытывающим целую гамму чувств одновременно. Как разговаривать с ним, чтобы в ответ он не закричал, что его здесь не понимают, и не хлопнул дверь?

– Прежде всего нужно прислушаться к ребёнку: что с ним происходит? Что он или она чувствует?

– Попытаться представить себя на его месте. Что бы вы сами чувствовали в этой ситуации – гнев, обиду, боль, может быть, голод?

– Назвать это чувство: «Ты сейчас обижен (разгневан, чувствуешь боль, голод...)».

– Сказать: «Ты хотел бы...» – и помочь ему удовлетворить эти желания в воображении.

– Ребёнок поймёт: его чувства признаются. Ему говорят не о том, что он должен чувствовать, а о том, что он действительно переживает в этот момент. Ему не нужно бояться или стыдиться своих эмоций. Он учится признавать себя, доверять самому себе. Разговор на языке чувств позволяет ему чувствовать себя в безопасности.

– Очень важно дать ребёнку понять, что он может испытывать и два чувства одновременно. Например, ему нравится играть с младшим братом. Но если в какой-то момент все взрослые собрались вокруг малыша, старший чувствует себя покинутым и может испытывать даже ненависть.

– Не станет ли ребёнку хуже, если назвать своими именами негативные переживания? Наоборот, он легче и быстрее утешится, если услышит точное обозначение своих отрицательных чувств – его поняли и приняли. Это помогает даже в случае, когда ребёнок чего-то очень сильно хочет. Если другой человек понял силу этого желания, справиться с отсутствием желаемого гораздо легче.

### Задавать ли вопросы?

Идея обучить родителей правильному языку принадлежит известному американскому детскому психологу Х. Джайнотту. Он считает: чтобы лучше понять чувства ребёнка, надо не задавать ему вопросы, а высказываться в форме утверждений.

Например: сын пришёл из школы хмурый и несколько помятый. Джайнотт советует отказаться от вопросов вроде: «Почему у тебя такой унылый вид?», «Что опять натворил?» Лучше прокомментировать: «У тебя был трудный день сегодня». Или: «Тебе, как видно, пришлось нелегко».

### Фразы-утверждения помогают ребёнку понять: его слышат.

Нередко своими вопросами мы концентрируем на ребёнке негативное внимание. Попробуйте не задавать сыну или дочери никаких вопросов в течение нескольких дней. Хочется

что-то узнать? Либо воздержитесь от вопроса, либо измените его. Говорите только то, что чувствуете или собираетесь делать сами. А не то, что делает или должен делать ребёнок. Например, вместо: «Как ты доберёшься домой?» – «Я беспокоюсь о тебе. Мне хотелось бы знать, что ты доберёшься домой в полной безопасности».

### **Без стереотипов.**

Понятно, что нам многое может не нравиться в поведении сына или дочери. К тому же мы беспокоимся, что какие-то события могут отразиться на их будущей жизни.

Часто трудно сдерживать свои чувства. И язык наш сам выдаёт привычные формулировки, когда мы говорим с ребёнком. Все же стоит попробовать и постепенно приучить себя к определённому алгоритму, последовательности высказываний. Этот алгоритм предложен супругами Байярд, известными консультантами по проблемам отношений с подростками.

Допустим, вы собираетесь обсудить с ребёнком какую-то не слишком приятную ситуацию – например, прогулы уроков в школе.

1. Сформулируйте в одном предложении, что вы хотите сказать. Если вы узнали о происшествии не от ребёнка, объясните, как вам это стало известно. «Сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был там уже 10 дней».

2. Скажите, что вы чувствуете по поводу этой ситуации: «Я беспокоюсь», «Я огорчён этим», «Я удивлена».

3. Укажите на возможные последствия такого поведения. При этом можно что-то преувеличить. Важно, чтобы ребёнок понимал: это результат вашего размышления. Тогда это не травмирует его и не спровоцирует на то, чтобы осуществить ваши фантазии на деле. «Я представляю, как ты бросишь школу, будешь шататься по улицам, не сможешь найти работу и т.п.».

4. Признайте вашу беспомощность. При этом одновременно выскажите желание, что следовало бы сделать самому ребёнку. «Я хочу, чтобы ты закончил среднюю школу. Но я знаю, что не могу постоянно контролировать тебя и заставить сделать это».

5. Напомните сыну или дочери: вы могли бы помочь. Но только в том случае, если они сами этого захотят. Здесь важно, чтобы ребёнок понял: вы предлагаете ему свою поддержку, но не пытаетесь овладеть всей ситуацией.

6. Выскажите уверенность: ваш ребёнок способен принять верные решения, относящиеся к его жизни. И он найдет способы, как их осуществить. «Я знаю, что ты примешь для себя верное решение, каким бы оно ни было».