

## Простые правила общения с ребенком

Разговаривайте друг с другом как можно чаще. Если общения не происходит, то вы отдаляетесь друг от друга.

Постарайтесь найти время и, не раздражаясь, дать ответ на каждый вопрос ребенка. Иногда дети задают «бессмысленные» вопросы, чтобы привлечь Ваше внимание, им не хватает вашего общения. Если затрудняетесь ответить сразу и не располагаете временем, то перенесите разговор: «Спасибо, очень интересный и сложный вопрос... Давайте вместе поищем ответ на него...».

Вслушивайтесь в смысл сказанного, а не в произносимые слова.

Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что скрывает свои эмоции, но дрожащий подбородок скажет Вам иное. Когда слова не соответствуют «языку тела», всегда полагайтесь на «язык тела».

Важно «активно слушать» своего ребенка: демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит («Да», «Угу», вопросами «А что потом?», «И что же?» и т.п.).

Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ.

В общении с ребенком постарайтесь избежать оценочных «Ты-сообщений» (Тебе не стыдно... Ты ведешь себя... и т.д.), несущие обвинения. Используйте «Я-сообщения» (Мне неприятно... Меня радует... Я не люблю... и т.д.), говорящие о Ваших чувствах и переживаниях.

Рассказывайте детям о себе. Пусть Ваши дети знают, что Вы готовы поделиться с ними, а не уходить в себя.