**10 уловок при общении с детьми**

Как просто жить с ребенком в мире и дружбе.

|  |  |
| --- | --- |
| Вместо раздраженного: «Пошли скорее, сколько тебя ждать!»  Вместо угрожающего: «Ешь, иначе не получишь десерт». | Скомандовать: «На старт, внимание... марш! Побежали!»  Обрадовать: «После того, как исчезнет эта крооохотная котлетка, к тебе прилетит что-то вкусное». |
| Вместо грубого: «Убери за собой» | Произнести мечтательным голосом: «Вот если бы ты был волшебником, и смог бы наколдовать порядок на столе...» |
| Вместо рассерженного: «Не мешай!» | Сказать: «Иди, поиграй немного сам. А когда я освобожусь, мы устроим мини-праздник». |
| Вместо недовольного: «Не капризничай, пиратская футболка в стирке, надевай ту, которая есть». | Примирить с неприятностью: «Смотри-ка, а вот родственница твоей пиратской футболки. Давай ее наденем?» |
| Вместо риторического: «Ляжешь ты, наконец, спать!» | Поинтересоваться: «Показать тебе хитрый способ укрывания одеялом?» |
| Вместо злого: «По попе захотел?» | Выпустить пар: «Интересно, кому это я сейчас уши оторву и шею намылю?» |
| Вместо бессильного: «Чтобы я никаких „не хочу“ не слышала!» | Неожиданно закричать: «Ой, смотри, капризка прибежал. Лови, лови его, чтобы он нам настроение не портил!» |
| Вместо нудного: «Сколько раз повторять» | Сказать таинственным шепотом: «Раз-два-три, передаю секретную информацию... Повторите, как слышали». |
| Вместо менторского: «Руки помыл?» | Предложить: «Спорим, что вода с твоих рук потечет черная?» |

**Ребенка нужно не воспитывать, а растить**

Доктор психологических наук, профессор МГУ им. М. В. Ломоносова Юлия Борисовна Гиппенрейтер знает, что нужно делать, чтобы и дети, и их родители были счастливы. Предлагаем 17 высказываний опытного российского психолога, которые помогут понять наших детей.

**Про воспитание**

Воспитание ребенка — это не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

Я не люблю глагол «воспитывать». Он слишком часто ассоциируется с такими действиями, как заставлять, принуждать, требовать, контролировать, проверять. Поэтому лучше сказать не «воспитывает», а «растит». Помогает расти. Чтобы когда-нибудь ребенок вырос и мог жить среди других людей, самостоятельно. Вспомните фреску Микеланджело: Бог сотворяет Адама.

Их руки вот-вот встретятся; мощная, мускулистая рука Бога устремляется к протянутой руке Адама. Взрослый — носитель знаний, мудрости, этических принципов. И он передает все это своему ребенку. Когда ребенок вырос и может жить самостоятельно, взрослый должен свою руку отодвинуть. Потому что рука ребенка уже обрела собственную силу. Он индивидуум, личность. Родительская миссия окончена. Тогда остаются только их личные чувства друг к другу, их любовь, дружба между родителями и ребенком.  
Воспитание — это насилие над ребенком. У каждого ребенка свой процесс осмысления, свой темп развития, роста. Нам нельзя вмешиваться в этот

процесс, тем более вмешиваться неаккуратно. Это значит нарушать его! Родители должны быть помощниками: это как с растением — его нужно подпитывать, защищать, а не тянуть за верхушку, не торопить.

**Про непослушание**

Непослушание — единственное, что ребенок может противопоставить неправильному обращению с ним. Рассердить, чтобы получить внимание, — очень так типично для детей. Подростковая мода подобна ветрянке — многие ребята ее подхватывают и переносят в более или менее серьезной форме, а через пару лет сами же улыбаются, оглядываясь назад. Но не дай Бог, родителям в это время войти в затяжной конфликт со своим сыном или дочерью.

Дисциплина не до, а после установления добрых отношений, и только на базе них.

Ваш ребенок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни или здоровью. Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

Дети часто думают, что родители — «железные Феликсы», просто потому, что родители не привыкли говорить о себе. Поэтому так важно говорить с ребенком о том, что мы чувствуем: «Ты знаешь, мне было обидно это услышать». Вывод он сделает сам. Главное — быть искренними и не манипулировать его чувствами.

**Про самооценку**

Самооценка ребенка меряется его поступками. Хорошо учусь — я молодец. Помогаю маме — я молодец. Ребенку необходимо хорошо относиться к себе. И если этого нет, если «я учусь плохо, мама на меня сердится», то ему становится очень плохо. Но ребенок не может жить с плохим мнением о себе, у него включается механизм самоспасения. Как собака целебную траву, подросток ищет место, где получит одобрение, поддержку, признание. Он ищет где-то авторитетное мнение, а от бандита оно исходит или от батюшки — ему все равно.

**Про школу**

Школа как организация не заинтересована в развитии творческого мышления и самостоятельности ребенка. Она построена на спущенных сверху заданиях, программах, методиках. И требует беспрекословного их выполнения. По

сути, школа — это лаборатория по изготовлению безвольных людей: школьник по определению подневолен. Он исполнитель. Когда ребенка заставляют, запугивают, когда учительница говорит: «Не переведу в следующий класс» или «Все выучили, а ты почему такой глупый?», — в ребенка вселяют страх и чувство неполноценности. У него пропадает энергия, стремление что-то делать. Поэтому родителям приходится сделать выбор: встать либо на сторону школы, либо на сторону ребенка. Вдохновлять — вот задача взрослого. Если школа этого не делает, значит, должны делать родители — по крайней мере первые шаги в этом направлении. Освободить ребенка от принудиловки, сказать ему: «Ты не должен». Одна из участниц моих семинаров рассказывала, что ее вызвала учительница и принялась ругать ее сына: он такой-сякой, он и пятое, и десятое. Но эта мама просто сказала: «Знаете, Нина Петровна, я очень люблю своего мальчика!» И Нина Петровна умолкла. Это один вариант ответа.

Есть и другой, противоположный. «Спасибо, что вы мне это все сказали, я вижу ваше горячее желание помочь моему ребенку выбраться из этой неприятной ситуации. Я буду делать то, что вы мне сказали». Потом прийти и сказать: «Вы наверняка заметили улучшение, и я тоже. Я уверена, это благодаря вашим усилиям». Учителя тоже люди. Их иногда важно успокоить и поддержать. Дать понять, что цените их работу, уважаете ее. Но оценка вашего ребенка остается в конечном итоге всегда за вами. Что бы вам ни говорили, вы все равно его любите.

Школа — это на время. А ваши отношения с ребенком — навсегда

**15 золотых правил воспитания от Юлии Гиппенрейтер**

Юлия Борисовна Гиппенрейтер в своих многочисленных книгах по психологии («Общаться с ребенком. Как?», Самая важная книга для родителей и других) обращает внимание родителей на то, как они взаимодействуют со своими детьми и как разговаривают с ними. Вот несколько высказываний известного психолога о поведении детей и родителей, чтобы мы могли лучше понимать друг друга.

Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!»

Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с мамой, и именно благодаря тому, что это было «с мамой». Зона дел «вместе» — это золотой запас ребенка, его потенциал на ближайшее будущее.

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом. Нет таких ситуаций, когда ребенка можно ударить. Да, известно, что Пушкин драл своих детей, но тогда это считалось нормой.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они ни были. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

Обнимайте ребенка несколько раз в день, 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Придумайте несколько занятий с ребенком или несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать зону радости. Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то очень плохого. Отменяйте их, только если случился действительно ощутимый проступок.

Лучшее наказание для ребенка — лишить его хорошего, а не сделать ему плохое.

Детям гораздо больше, чем нам, взрослым, нужно двигаться, исследовать предметы, пробовать свои силы. Запрещать подобные действия — все равно что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться о том, чтобы направить ее течение в удобное и безопасное русло.

Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности.

Ребенку тепло, когда понимают его потребности. Одна из важнейших — свобода исследовать мир и получать впечатления. Ребенок исследует свои возможности — и потихонечку поднимает планку. Когда он маленький, он хочет повыше залезть на дерево, подрастая — убежать с друзьями в соседний двор, став еще старше — вернуться домой позже обычного. Тут очень много зависит от того, как ведут себя родители. Нотации и запреты бессильны.

Все, что мы желаем изменить в детях, следовало бы прежде всего внимательно проверить: не является ли это тем, что лучше было бы изменить в нас самих. Например, наш педагогический энтузиазм. Вероятно, его лучше направить на себя

**60 важных фраз, которые должен услышать каждый ребенок**

Иногда мы просто не знаем, как выразить ребенку свою любовь, что сказать, кроме «здорово» и «молодец». А говорить об этом очень важно. Родительские слова, как волшебные талисманы, останутся с ребенком на долгие годы и будут защищать, вдохновлять и поддерживать всю жизнь.

Список самых важных, по мнению детских психологов, фраз, которые помогут выразить безграничную любовь к вашему ребенку.

*Любовь и гордость.*

Я тебя люблю.

Я горжусь тобой.

Я так рад, что ты у меня есть.

Мне так нравится быть твоей мамой / твоим папой.

Ты очень важен для меня.

Я верю в тебя.

Без тебя наша семья была бы совсем другой.

Ты моя самая большая ценность.

Ты делаешь меня счастливым.

Когда я вижу, что ты счастлив, я счастлив тоже.

Быть твоей мамой / твоим папой — моя любимая работа.

Видеть, как ты растешь, — самое лучшее в моей жизни.

Я никогда не перестану тебя любить.

Ты все, что мне нужно.

Ты наполнил мое сердце любовью.

*Принятие*

Я принимаю тебя таким, какой ты есть.

Тебе не нужно быть идеальным, ты и без того хорош.

Я тебя понимаю.

Я тебя прощаю.

Мне нравится смотреть на мир твоими глазами.

Спасибо тебе за то, что ты именно такой.

*Поддержка*

Ты этого достоин.

Не бойся быть собой.

Все делают ошибки.

Да, и я тоже.

Ты можешь завтра попробовать еще раз.

Никто не совершенен.

Ты не можешь нравиться всем без исключения, и это совершенно нормально.

*Важность мнения ребенка*

Я тебя слушаю.

Мне важно твое мнение.

Ты можешь сказать «нет».

Ты можешь сказать «да».

Ты тогда был совершенно прав.

Давай сделаем по-твоему.

Я тебя понимаю.

Да, я с тобой согласен.

*Доверие*

Я тебе верю.

Я тебе доверяю.

Я уважаю твой выбор и поддерживаю тебя.

*Оценка усилий*

Я знаю, что ты старался изо всех сил.

Ты мне так хорошо помогаешь!

Я очень ценю твою помощь.

*Признание достоинств*

Ты такой изобретательный / артистичный / наблюдательный.

У тебя всегда отличные идеи.

Быть любопытным — это очень хорошо.

Ты так интересно рассказываешь!

Твоя картина / рассказ / песня просто замечательная.

Я тобой восхищаюсь.

Это отличный вопрос!

Твоим друзьям с тобой повезло.

С тобой я каждый день учусь новому.

Ты делаешь меня лучше.

Ты хороший мальчик / девочка.

Ты отлично выглядишь сегодня.

Ты поступил очень храбро.

Ты в этом разбираешься лучше меня!

Отлично сказано!

Ты красив и снаружи, и изнутри.

*Вам хорошо вместе*

С тобой всегда весело!

Так здорово, что у нас с тобой весь день впереди.

Рассказывай скорее, не терпится все услышать!

**Как вырастить счастливого ребенка**

Японец Масару Ибука — разносторонний и очень одаренный человек. Серьезный бизнесмен и один из основателей Sony, он глубоко занимался детской психологией и педагогикой и создал уникальную методику раннего развития детей «После трех уже поздно».

Он всегда подчеркивал, что развивать малыша нужно совсем не для того, чтобы сделать из него вундеркинда. «Основная цель раннего развития — это воспитание счастливых детей. Ребенку дают слушать хорошую музыку и учат иностранному языку не для того, чтобы вырастить лингвиста или музыканта. Главное — развить в ребенке его безграничные возможности, чтобы стало больше радости в его жизни и в мире», — пишет он.

Вот главные советы по воспитанию из книги Масару Ибука «После трех уже поздно». Для своего времени они были новаторскими, а сегодня становятся нормой поведения для любящих и заботливых родителей. Главные советы от Масару Ибука.

С самого детства окружите ребенка лучшими достижениями человечества. Слушайте классическую музыку, показывайте произведения искусства, читайте художественную литературу.

Чаще берите ребенка на руки. Тактильное общение играет большую роль в умственном развитии ребенка.

Не сюсюкайте с малышом. Разговаривайте с ребенком на взрослом языке с самого рождения.

Занимайтесь с ребенком каждый день. Ведь даже одно занятие в день приводит к удивительным результатам.

Не ссорьтесь при ребенке. Ваш ребенок очень тонко чувствует негатив и тревогу.

Поощряйте желание ребенка общаться с другими детьми. Это отлично стимулирует ум ребенка, соревновательность, стремление быть первым.

Не запрещайте ребенку отстаивать свои интересы и даже ссориться. Ссоры развивают навык общения.

Не ограничивайте ребенка. Все, что ребенок делает руками, развивает его интеллект и творческие задатки.

Хвалите и наказывайте аккуратно. Хвалите за дело, особенно мальчиков, наказывайте редко.

Не навязывайте ребенку свои «хорошо» и «плохо». Пусть ребенок сам наберется жизненного опыта с вашей помощью и со временем сам начнет это различать.

Побуждайте и поддерживайте интерес ребенка к чему-либо. Создайте для этого необходимые условия.

Повторяйте пройденный материал. Это формирует правильные схемы в мозгу ребенка.

Ребенку нужна не только мама, но и папа. Не должно быть никаких ограничений в общении между папой и ребенком.

Не считайте детские фантазии глупыми. Способность мечтать и фантазировать формирует творческий потенциал ребенка.

Не относитесь к ребенку как к своей собственности. Это не так. Кроме того, это может стать причиной неверия ребенка в свои силы.

Развивайте тактильные ощущения у малыша. Давайте маленькому ребенку трогать предметы из разных материалов — мягкие и твердые, тяжелые и легкие, гладкие и шершавые.

Не покупайте ребенку все, что он просит. Избыток игрушек рассеивает внимание ребенка, впоследствии ему будет сложно учиться.

Предлагайте ребенку игрушки из деталей. Ребенок испытает огромную радость от того, что смог собрать все сам. В эпоху готовых игрушек это большая редкость.

Развивайте мелкую моторику ребенка — лепкой, аппликацией, вырезанием и складыванием фигур. Как известно, «ум ребенка — на кончиках его пальцев».

Гуляйте с ребенком пешком. Ходьба очень полезна, ведь во время ходьбы задействовано 400 из 639 мышц тела.

Когда ребенок чем-то занимается, не придавайте большое значение результату. Ведь для него важен процесс, а не результат. Пусть трудится столько, сколько ему это интересно.

Не насилуйте волю малыша. Заставляя его делать что-то против воли, вы подрываете его веру в себя.

Стимулируйте проявление нестандартного мышления у ребенка. Стандарты воспитывают стандартного человека.

Прежде чем воспитывать детей, нужно сначала воспитать родителей, то есть самих себя.

И напоследок еще одна отличная цитата Масару Ибука:

*«Самое лучшее воспитание для ребенка — это материнская любовь. Самое главное занятие для родителей — это воспитание детей. Если они с этим не согласны, зачем же они обзавелись детьми?».*