 **БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ**

Родителям необходимо выработать у себя навыки конструктивного общения с ребенком. В их основе лежат гуманистические принципы: уважение к личности ребенка, признание его права на собственные желания, чувства и ошибки, внимание к его заботам.

**1. Безусловная любовь и принятие своего ребенка.**

Суть данного правила заключается в том, чтобы любить и принимать ребенка просто так, просто за то, что он есть, а не за то, что он умный, красивый, сделал так, как сказали родители и т.д. Потребность в любви и принадлежности, т.е. нужности кому-то, является одной из основных человеческих потребностей. Ее удовлетворение является необходимым условием нормального развития ребенка.

Оказывайте ребенку безусловные знаки любви:

* говорите ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший;
* приветливо смотрите на ребенка;
* ласково и нежно обнимайте ребенка (4-12 раз за день);
* чаще говорите: «Я рада тебя видеть», «Я люблю тебя», «Мне нравится, когда мы вместе…» и т.д.

Такие знаки безусловной любви и принятия питают ребенка эмоционально, помогают психологически развиваться.

**2. Признание права ребенка на самостоятельность и ошибки.**

Важно не вмешиваться в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством родители сообщают ребенку: «С тобой все в порядке! Ты справишься!».

Разные дети по-разному реагируют на родительскую критику (на родительское «не так»): одни грустнеют и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют: «Раз плохо, не буду вообще ничего делать!». Все эти реакции показывают, что дети не принимают такой стиль общения с ними.

Любые замечания необходимо делать ребенку с особой осторожностью:

- не стоит указывать на каждую ошибку;

- ошибку лучше обсудить в спокойной обстановке, отложив на потом, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом, погружен в выполнение задания и т.п;

- замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения и на фоне любви.

Если ребенок что-то делает, просто ВКЛЮЧИТЕСЬ в процесс и будьте с ним (расспросите о том, что он делает, что хочет сделать, что чувствует и пр.). Важно проявить интерес к ребенку и к тому, что он делает.

 **3. Сотрудничество с ребенком в выполнении каких-либо дел – «Давай вместе!»**

Важно оставлять ребенка в покое, если он хочет делать что-то сам и делает это с удовольствием. Но если ребенок столкнулся со сложностями, с которыми не может сам справиться, то тогда позиция невмешательства может принести вред. Если ребенку трудно, и он готов принять помощь родителя, обязательно необходимо ему помочь. Очень хорошо начать со слов «Давай вместе!». Эти слова открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний и увлечений. Ребенку важно чувствовать участие родителей в его жизни, в деятельности (играх, учебе и пр.).

**4. Дружелюбный, теплый, наполненный любовью тон общения (обращения к ребенку).**

Часто причина непослушания ребенка, –его нежелание выполнять просьбы родителей, лежит в плоскости его отрицательных переживаний. Это может быть и проблема самого ребенка (например, что-то болит и т.п.). Но чаще негативные переживания возникают во взаимоотношениях родитель – ребенок. Важно обращаться к ребенку дружелюбным, теплым, наполненным любовью тоном. Такой тон – самое главное условие успеха.

**5. Общение на равных.**

Вместе выполнять какую-либо деятельность – значит на равных. Не следует занимать позицию НАД ребенком. Дети очень чувствительны к такой позиции, и вся их сущность протестует против этого. Они сразу начинают сопротивляться. Родителям сохранять позицию на равных часто достаточно непросто. Важно проявить изобретательность. Занятия можно проводить в форме игр, включать элементы соревновательности, картинки для напоминания, список дел, записки, использовать поощрения (наклейки и пр.) и т.д. Подобные средства («внешние средства» по Л.С. Выготскому) – это уже не слова взрослого, это их замена. Ребенок может пользоваться ими самостоятельно. Например, вам необходимо, чтобы ваш ребенок научился одеваться самостоятельно. Можно сделать список-инструкцию, где обозначить вещи, которые следует одевать. Если ребенок еще мал, но уже учиться одеваться самостоятельно, то можно сделать «список» в виде картинок (футболка, шорты, носки…). Если ребенок уже умеет читать, то можно прописать словами название вещей и дополнить их иллюстрациями. Этот иллюстрированный список вешают на стену.

**6. Активное слушание.**

Часто причины трудностей ребенка, его «проблемного» поведения бывают спрятаны в сфере его чувств. Активное слушание можно использовать с того времени, когда ребенок стал говорить и может рассказать, что случилось. В случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно (физически и психологически), первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы видите (чувствуете, знаете) его переживания (или состояние). Важно показать, что вы «слышите» ребенка. Например, мальчик 3-х лет подбегает к маме и говорит: «Он отнял мою машинку!». Маме в этот момент важно дать ребенку обратную связь: «Ты очень огорчен и рассержен на него». Или дочь приходит со школы, бросает на пол сумку и сердито говорит: «Больше я не пойду в эту школу!». Мама или отец могут сказать своей дочери: «Ты больше не хочешь ходить в школу». И здесь очень важно сделать паузу, выждать. Как правило, дети сами начинают рассказывать то, что случилось и вызвало у них такие эмоции. Здесь родителю важно применить «помогающее слушание» (активное слушание).

Ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

**7. «Я-сообщение».**

Если ребенок вызывает своим поведением сильные отрицательные переживания у родителей, важно сообщить ему об этом. Чувства, особенно если они отрицательные нельзя держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, пытаться сохранять спокойствие при сильном волнении. Важно это делать грамотно: когда родители говорят ребенку о своих чувствах, важно говорить о СЕБЕ, о СВОЕМ переживании, а не о ребенке и его поведении. Например, «Меня очень утомляет громкая музыка», «Я люблю, когда у нас дома чистота и порядок. Для меня это важно». Эти сообщения можно назвать безличными. Они просто констатируют ситуацию. Желательно избегать «Ты-сообщений» («Ты не мог бы играть потише?!»), которые содержат выпад или критику ребёнка.