**ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ДИТИНОЮ ПРАВИЛЬНО.**

Якщо діти живуть в обстановці критики, вони вчаться критикувати і засуджувати інших людей.

Якщо діти живуть в обстановці ворожнечі і злості, вони вчаться бути злими, вчаться битися.

Якщо діти живуть серед насмішок, вони стають нерішучими і надмірно скромними.

Якщо діти живуть в обстановці сорому і збентеження, відчуття власної гідності поступається місцем відчуттю провини.

*Дороті Нолт*

Кожна мати та кожний батько хоче, щоб спілкування з дитиною приносило радість, щоб було взаєморозуміння і дружба. Хоча часом це нелегко. Дитина своєю поведінкою часто ставить перед батьками складні завдання: як відреагувати на спалах злості, неслухняності, що робити, якщо дитина пригнічена і невпевнена у собі, як допомогти їй налагодити контакт з однолітками, як бути, якщо ваша надмірно активна дитина не може всидіти і п’яти хвилин на одному місці… У батьків може виникати багато неприємних почуттів – злість, розчарування, безпорадність, почуття провини за те, що не змогли чомусь навчити.

В цьому матеріалі ви знайдете ті ідеї, що допоможуть вам справлятися зі складними ситуаціями, полегшать ваше життя і зроблять батьківство захоплюючим.

Про те, як спілкуватися з дитиною, можна говорити нескінченно багато. Можна виділити деякі загальні принципи, що можуть бути корисними в різних ситуаціях.

Те, як ми ставимося до дитини, та й не тільки до дитини, впливає на те, чи зможемо ми знайти спільну мову, досягти взаєморозуміння, задоволення, радість у відносинах.

**Що ж важливо в нашому ставленні до дитини?**

Важливо приймати її. Це означає любити її безумовно. Просто тому що вона є, а не тому, що поводиться добре, відмінно вчиться, слухняна і т.д. Важливо поважати дитину як особливу людину, поважати її думку і почуття, і демонструвати цю повагу. Важливо прагнути зрозуміти, намагатися уявити себе на її місці. Важлива зацікавленість до її світу і її життя. Тоді дитина почуває себе потрібною, улюбленою. Тоді вона готова довіряти батькам, ділитися і дружити з ними.

Отже, у першу чергу, важливо наше ставлення до дитини.

**Що можуть робити батьки, щоб дитина сприймала себе саму як улюблену, гарну і здібну?**

 Більше помічати гарне в дитині, акцентувати увагу на тому, що в неї виходить, а простіше кажучи, більше схвалювати її справи і вчинки, частіше обіймати дитину, гладити, говорити їй, як ви її любите, як вона потрібна вам, як добре, що вона у вас є.

Досвід свідчить, що схвалити завжди є що, головне захотіти знайти. Спробуйте підрахувати, скільки разів на день ви похвалили дитину, а скільки разів — висловили своє невдоволення. Схвалень і заохочень у ваших стосунках повинно бути як мінімум у 2 рази більше, ніж покарань і критики. Частіше говоріть дитині «можна», ніж «не можна», «обережно», «не смій», «не роби», « ні» і т.д.

Такий підхід не означає, що ви не повинні сердитися на дитину чи повинні приховувати свої почуття. Однак, варто виражати своє невдоволення якоюсь дією дитини, але не дитиною в цілому. Можна засуджувати вчинки, але не почуття дитини. Навіть якщо дитина відчуває такі почуття як гнів, роздратування, які зазвичай вважають поганими, не засуджуйте її. Якщо вона їх відчуває, це означає, що на це є причини. Ви можете шукати ці причини самі чи разом з дитиною .

Схвалення має бути конкретним. Часто батьки бояться «захвалити», щоб дитина не стала самозакоханою, впевненою в тому, що на світі є тільки вона і її потреби. Ви можете не просто казати «ти чудовий”, «ти найкрсивіша (найрозумніша, найдобріша і т.п.)”. Хваліть за конкретні дії: «Чудово, що допоміг помити посуд, а то я б ще довго не могла відпочити», «Спасибі, що сама зібрала портфель».

Не варто хвалити тільки за «великі» справи. Вчіть дітей радіти і цінувати маленькі успіхи теж. Ви можете ввечері разом обговорювати, що гарне і радісне відбулося за день, завести щоденник успіхів, придумати разом як ви будете відзначати, якщо дитина змогла впоратися з чимось вперше у своєму житті. Наприклад, якщо дитина вперше сама дісталася додому зі школи, можна відзначити цю подію разом чимось солодким. Чи придумати будь-які інші способи разом вчитися помічати гарне.

Часто дітям важко сказати, за що вони могли б похвалити себе сьогодні чи що відбулося гарного. Вони розгублюються, говорять, що нічого такого гарного, що варто схвалення, не зробили. Тільки поступово з’ясовується, що вони допомогли другові, вдало зіграли у гру, одержали гарну оцінку, швидше звичайного змогли зібратися, побачили особливо красиве дерево, і мають ще купу гарних вражень та справ. Просто вони не звикли зауважувати на те гарне, що вони зробили.

Багато дорослих зі смутком говорять, що виросли на принципі «Якщо ти зробив чи зробила щось добре чи навіть чудове, то це нормально, так і повинно бути, якщо погане – це жахливо». А схвалень і захоплення їх діями та вчинкам вони майже ніколи не чули. Для цього треба було зробити щось надзвичайно чудове.

У деяких ситуаціях, особливо, коли відносини між батьками і дітьми стали вже дуже напруженими, батькам важко буває помітити щось гарне в дитині, хвалити її.

Наприклад, дитина не робить вчасно уроки. І починається важка війна нагадувань, критики, погроз з боку батьків і опору, відмовок, відтягування, істерик, чи просто ігнорування з боку дитини. Ви можете спробувати змінити стратегію – запитати, що цікавого відбулося за день, помітити щойно побудовану модель машинки чи новий малюнок, складені речі, просто обійняти дитину, розповісти щось про свої справи, залежно від віку дитини. Можливо, з перших же ваших спроб вона і не почне ставитися до уроків більш відповідально, але це буде кроком до побудови добрих відносин, що дадуть шанс вирішити проблему.

**Ваша дитина унікальна!**

Уникайте порівняння своєї дитини з іншими.

Коли ви порівнюєте свою дитину з іншими, ви тим самим нібито говорите їй, що вона гірше за інших, через що знижується самооцінка дитини. Часті порівняння призводять до того, що дитина і сама починає себе весь час порівнювати з іншими не у свою користь. У дитини може з’явитися відчуття, ніби щоб вона не робила, все одно вона не стане такою, як Петро, Марійка чи ще хтось. А тоді навіщо старатися щось покращувати. І дитина починає поводитися таким чином, щоб підтвердити свій образ «недостатньо гарної».

Порівнюйте, якою дитина була вчора, і чому вона вже навчилася сьогодні, що вже робить краще, ніж раніше. Тоді ви зможете зрозуміти, як вона розвивається і чим ви їй можете допомогти.

## Якщо у дорослих немає часу на спілкування з власною дитиною сьогодні, то у того, у кого виросла дитина не буде часу на спілкування з батьками завтра. Якщо дитина в сім'ї має можливість достатньо часто спілкуватися з своїми батьками, то він вже з раннього дитинства розуміє власну потрібність і значущість.

## Батьки повинні пам'ятати, що проводити час з власною дитиною — це не означає без кінця читати йому мораль або робити з ним уроки.

## Бути доступним для дитини - це означає вчасно прочитати питання в його очах і відповісти на це питання, довірити дитині свої переживання і допомогти йому пережити його страждання, промовити і обговорити їх вчасно. Бути доступним — це означає, мати право на сумісний пошук істини зі своєю дитиною. Коли дитина починає шукати істину в підворітті, однією з причин такого стану речей є батьківська недоступність і недоторканність, байдужість до дитини і кінець кінцем — до самому себе.