**Як спілкуватися з дітьми: поради сучасним батькам від психолога**

Леся Ковальчук - психолог, дійсний член професійної психотерапевтичної ліги.

У житті всіх батьків буває такий період, коли діти починають ставити несподівані та зовсім недитячі питання. Найчастіше це відбувається у віці від 5 до 10 років, коли малюків хвилюють серйозні філософські теми: смерть, стосунки між чоловіком і жінкою, гроші, війна, справедливість, добро і зло. Уникати відповідей – не рішення, адже саме в цьому віці закладаються основи світогляду дитини, що впливає на її подальший розвиток. Крім того, не варто обманювати дитину. Інакше це може стати причиною появи недовіри у ваших стосунках, адже рано чи пізно вона дізнається правду. Головне правило – відповідати прямо і чесно без «зайвої води» і «солодкої» брехні.

### Правила спілкування з дітьми

**Правило №1 – Будьте чесними.**

Важливо говорити правду і передавати дитині своє ставлення до обговорюваної теми. Діти у віці від 5 до 10 років сприймають інформацію чуттєво і буквально, не через критичний розум, не оцінюючи та не зважуючи її. І якщо ми говоримо неправду, дитина обов'язково це зрозуміє, що залишить в її душі незадоволеність і вона обов'язково повернеться до цього питання знову.

**Правило №2 – Враховуйте вік і почуття дитини.**

Є багато складних тем, які можуть сильно вразити дитину, наприклад, смерть. Тому обов'язково враховуйте її характер, вік та інтелект. Спостерігайте, чи зрозуміла вона нову інформацію. Ніколи не вживайте складні слова або наукові терміни, дитині вони будуть незрозумілі, ця тема залишиться для неї складною, і, як наслідок, до неї сформується складне ставлення.

**Правило №3 – Підкріплюйте свої відповіді додатковою інформацією.**

Проілюструйте прикладами зі свого життя те, про що говорите. Але якщо з якоїсь причини у вас немає такого досвіду, то на допомогу завжди прийдуть казки, міфи або мультфільми. У віці 5-10 років діти чудово сприймають метафоричну інформацію. У казках і міфах ми завжди зустрічаємо героїв, які проживають приблизно одні й ті самі сценарії, наприклад, виказують рішучість у складних ситуаціях, завжди знаходять правильне рішення, стають щирими друзями, допомагають іншим. Такі приклади дають дитині певні загальні поняття і формують правильні цінності.

**Правило №4 – Зберігайте візуальний і тактильний контакт, розмовляйте у спокійній атмосфері.**

Для дітей візуальний контакт просто необхідний, щоб вони могли засвоювати ту інформацію, яку отримують. Якщо ми обговорюємо складні теми, наприклад, розлучення, важливо приділити увагу і тактильному контакту – обійняти, взяти за руки тощо. Крім того, атмосферу, в якій ви розмовляєте, потрібно обирати або моделювати. Якщо ви відповідаєте на серйозні запитання дитини похапцем, то її сприйняття інформації викривляється і ставлення до цієї теми також формується у викривленому вигляді. Тому якщо у конкретний момент у вас немає часу або вам необхідно підготуватися до розмови, краще відкладіть її, але обов'язково попередьте про це дитину, наприклад, дивлячись в очі скажіть їй, що сьогодні ввечері ви повернетеся до цієї теми та поговорите про це.

**Правило №5 – Не недооцінюйте вік та інтелектуальні можливості дитини.**

Важливо пам'ятати, якщо дитина поставила питання або порушила якусь тему, то вона дозріла і готова отримати інформацію. Не уникайте її запитань, відповідайте прямо і відкрито «без води та підсолоджувачів». Крім того, є теми, про які важливо поговорити на декілька років раніше, наприклад, тема статевого дозрівання. Перш ніж дитина з цим стикнеться, ми повинні передати їй необхідну інформацію та підготувати її.

|  |
| --- |
|  |

### Табу у спілкуванні з дітьми

**Табу №1 – Не знецінюйте допитливість дитини.**

У жодному разі не знецінюйте інтерес, який з'явився у дитини, тому що в іншому випадку ви гасите цей імпульс і, швидше за все, вона більше ніколи не підійде до вас із цим питанням. Не мовчіть, не смійтеся із запитання, не переходьте на інші теми та не кажіть, що зайняті для цього. Дайте дитині зрозуміти, що для вас це питання так само важливо, як і для неї.

**Табу №2 – Не порівнюйте свою дитину з іншими дітьми.**

Кожна дитина – це особистість, не порівнюйте розвиток своєї дитини та інших дітей. Тут немає правильних критеріїв, про що б вона не питала, в цей момент вона розвивається і формує свою свідомість, поважайте це.

**Табу №3 – Не ведіть дискусію в негативному ключі.**

Не сприймайте думку дитини негативно. Сучасні діти оточені величезною кількістю інформації, тому в цьому віці у багатьох із них трохи нереальне уявлення про цей світ. Якщо дитина ставить питання і висловлює власну думку, не перебивайте її та поважайте її точку зору.

**Табу №4 – Не уникайте важких тем.**

Обговорюючи складні теми, не кажіть дитині: «Ти ще маленький і все одно не зрозумієш!». Спробуйте пояснити їй так, щоб вона зрозуміла. В іншому випадку дитина залишається наодинці зі своїм питанням і заповнює це порожнє місце іншою інформацією, наприклад, фантазією.

**Табу №5 – Не переконуйте дитину в тому, що думка дорослого – єдина правильна.**

Повністю виключіть зі свого лексикону фразу: «Дорослі краще знають і завжди праві». Якщо дитині з дитинства програмують її в голові, потрапляючи у той вік, коли у нього є можливість натрапити на різні ризики, такі фрази можуть спрацювати проти нього.

### 6 найпоширеніших дитячих питань і приклади відповідей на них, які допоможуть батькам

**Питання 1. Як я з'явився на світ?**

Коли чоловік і жінка люблять один одного, вони обнімаються і цілуються. Потім тато дає мамі свою клітинку, яка з'єднується з клітинкою мами, і в її животику з'являється дитина. Спочатку вона зовсім крихітна, як маленька рибка, але потім вона росте, їй стає тісно в животику у мами, і вона з'являється на світ.

**Питання 2. А ми всі помремо?**

На жаль, все на світі коли-небудь помирає: і люди, і тварини, і дерева, і квіти. Це закон природи, який потрібен, щоб усім на планеті вистачило місця. Ми теж помремо коли-небудь, але це буде дуже нескоро. Колись ми будемо старенькими, як твоя бабуся, а ти - дорослим, як ми, і у тебе будуть свої діти. І ти проживеш довге життя з безліччю пригод.

**Питання 3. А бабуся хвора, і вона скоро помре?**

У бабусі зараз є проблеми зі здоров'ям, але ми всі дуже сподіваємося, що вона одужає і буде жити довго. Ми не знаємо цього точно, але ми й лікарі робимо все, що можемо, щоб допомогти їй, і добре про неї піклуємося.

**Питання 4. Чому ви з татом сваритеся?**

Іноді люди сваряться, тому що не згодні один з одним. Сваритися можуть всі: і діти, і дорослі. Але ми обов'язково миримося, тому що ми з татом любимо один одного. І дуже любимо тебе.

**Питання 5. Ви з татом збираєтеся розлучитись?**

У нас не виходить ладнати один з одним. Ми щосили намагалися це зробити, але вирішили, що нам буде краще не жити разом. Це не означає, що ти зробив щось не так. Ми завжди будемо любити тебе і залишимося твоїми батьками. Нам усім буде важко звикнути до цього, але ми зробимо все можливе, щоб ти був щасливий.

**Питання 6. Кого ви любите більше - мене чи сестру?**

Усі люди різні, і ти з сестрою також, а значить і любов може проявлятися по-різному. Але ми любимо вас однаково сильно, так само, як і ти однаково любиш мене і тата.

Пам'ятайте, неважливо, що запитала дитина, але, якщо вона вже поставила це питання, значить, вона готова і хоче отримати на нього відповідь. Не ігноруйте свою дитину і завжди говоріть із нею чесно, прямо, «без води та підсолоджувачів»!

За матеріалами:

<https://gloss.ua/lifestyle/122127-yak-spilkuvatisya-z-ditmi-poradi-suchasnim-batkam-vid-psihologa>