

Как сделать так, чтобы ребёнок понял Вас.



Как же поступать, если нас переполняют эмоции?

Правило 1: Если ребёнок своим поведением вызывает у Вас отрицательные чувства, обязательно сообщите ему об этом. Ни в коем случае не нужно держать в себе свои эмоции, особенно отрицательные. Не нужно подавлять гнев, молча переносить обиду, сдерживать слёзы, сохранять спокойный вид, если Вы на самом деле взволнованы – это плохо как для Вашего здоровья, так и для самого ребёнка. Обмануть вы никого не сможете. Но и не стоит слишком усердствовать в выражении своих чувств. Не нужно демонстративно ахать, хвататься за сердце. Ребёнок мгновенно улавливает любую фальшь. От подобных спектаклей ему становится плохо. Если Вы хотите, чтобы ребёнок принимал Ваши слова и поступки всерьёз, то и вести себя нужно серьёзно и честно. Если Вам что-то не нравится, если Вы возмущены, раздражены или огорчены, то прямо скажите об этом ребёнку. А чтобы сказать малышу о своих чувствах, не травмируя его, существует ещё одно правило.

Правило 2: Рассказывая ребёнку о своих чувствах, говорите от первого лица. То есть сообщайте ему о себе, о своём переживании, а не о ребёнке, не о его поведении. Например, Ваша дочь не желает расчёсываться. Сообщите ей о своём переживании: «Мне не нравятся непричёсанные, растрёпанные дети». Такие предложения, в которых содержатся личные местоимения Я, МНЕ, МЕНЯ, психологи назвали «Я-сообщениями». Высказывания, содержащие слова ТЫ, ТЕБЕ, ТЕБЯ, ИЗ-ЗА ТЕБЯ, называют «Ты-сообщениями». Например: «Какая ты растрёпа!» Чаще мы пользуемся «Ты-сообщениями». Они в основном содержат критику и обвинения в адрес ребёнка. Мы сообщаем ему информацию о нём самом, о его поведении, о его личностных качествах, подчёркивая нашу правоту и его несостоятельность. Поэтому в ответ ребёнок

обижается, начинает защищаться и отстаивать свою правоту. «Я – сообщения» помогают нам выражать свои чувства не обижая, не оскорбляя и не осуждая ребёнка. Ведь в таких высказывания мы говорим о себе, а не о нём. «Я-сообщения» дают возможность детям больше узнавать нас, родителей. Мы становимся для них ближе и роднее. Дети понимают, что мы такие же, как они, что тоже умеем чувствовать. Они начинают лучше понимать нас и меньше огорчать. Дети чувствуют, что мы доверяем им, а значит, в следующий раз они доверятся нам. Нам будет гораздо проще узнать о переживаниях и потребностях малыша. «Ты-сообщения» тоже прекрасно помогают наладить контакт с ребёнком, если это только позитивные сообщения. Например: «Ты мне очень помогла, спасибо!», « Мне очень понравилось, как ты сегодня вёл себя в гостях». Не бойтесь говорить с детьми о своих чувствах, какими бы они ни были: положительными или отрицательными. Это только укрепит ваши отношения. Попробуйте иногда меняться с ребёнком ролями. Дайте ему возможность проявлять свою заботу, помочь Вам, утешить, посочувствовать. Но для этого необходимо научиться обращаться к ребёнку с просьбой и открыто говорить о своих желаниях. Например, принести стакан воды, выключить телевизор, когда у мамы болит голова. Оцените поступок малыша, скажите, что Вам приятно. Пусть он научится не только брать, но и отдавать, и чувствовать от этого радость. Не бойтесь признавать перед ребёнком свои ошибки. Некоторые родители после ссоры с ребёнком винят себя за то, что были слишком резки, что не смогли до конца понять. Чтобы не испытывать эту вину, лучше просто сказать малышу о своём неверном поведении, попросить прощения, сказать о своей любви. Объяснить, почему Вы так поступили, что именно Вас рассердило или напугало. Не обвиняйте ребёнка: «Ты меня разозлил!» -а просто скажите о своём чувстве: «Я рассердился! Мне сейчас плохо». Ребёнок Вас обязательно поймёт и простит. Отношения между вами наладятся, а ссора забудется, не оставив неприятного осадка в душе.