



Откажись от насилия.  
Стань ответственным  
родителем.

## КАК ПРАВИЛЬНО РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ?



Умение правильно общаться с ребенком облегчает наше взаимодействие в ежедневных ситуациях. Например, в случае непослушания. Или когда ребенок испытывает сильные негативные чувства и не может овладеть собой. Это умение помогает найти нужные слова для поощрения и порицания. И оно же необходимо, если мы хотим передать самому ребенку ответственность за события его жизни.

### *Говорить на языке чувств*

Всем нам приходилось видеть своего малыша расстроенным, разгневанным, растерянным или испытывающим целую гамму чувств одновременно. Как разговаривать с ним, чтобы в ответ он не закричал, что его здесь не понимают, и не хлопнул дверью?

- Прежде всего, нужно прислушаться к ребенку: что с ним происходит? Что он или она чувствует?



- Попытаться представить себя на его месте. Что бы вы сами чувствовали в этой ситуации — гнев, обиду, боль, может быть, голод?

- Назвать это чувство: «Ты сейчас обижен (разгневан, чувствуешь боль, голод...)».

- Сказать: «Ты хотел бы...» — и помочь ему удовлетворить эти желания в воображении.

- Ребенок поймет: его чувства признаются. Ему говорят не о том, что он *должен* чувствовать, а о том, что он *действительно* переживает в этот момент. Ему не нужно бояться или стыдиться своих эмоций. Он учится признавать себя, доверять самому себе. Разговор на языке чувств позволяет ему чувствовать себя в безопасности.

- Очень важно дать ребенку понять, что он может испытывать и два чувства одновременно. Например, ему нравится играть с младшим братом. Но если в какой-то момент все взрослые собрались вокруг малыша, старший чувствует себя покинутым и может испытывать даже ненависть.

*Не станет ли ребенку хуже, если назвать своими именами негативные переживания? Наоборот, он легче и быстрее утешится, если услышит точное обозначение своих отрицательных чувств — его поняли и приняли. Это помогает даже в случае, когда ребенок чего-то очень сильно хочет.*

### Литература для заботливых родителей.

Сурженко Л. Как вырастить Личность. Воспитание без крика и истерик  
Фабер А. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили  
Комаровский Е. О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников