

Правила общения с ребенком:

1. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

2. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы не желательными или «непозволительными» они ни были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

3. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, или оно перерастает в неприятие его.

4. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!»

5. Если ребенку трудно и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему.



При этом:

- Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

- По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

6. Личность и способности ребенка развиваются в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

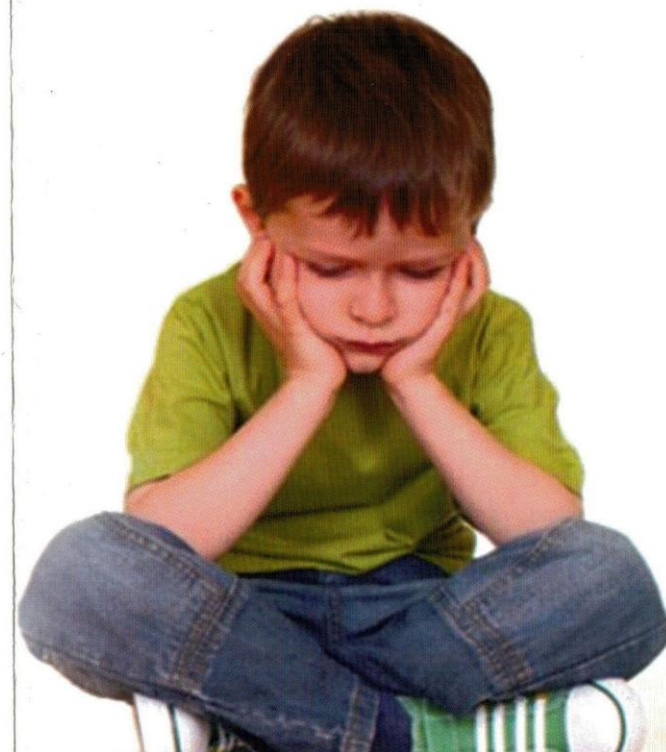
7. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передайте их ему.

8. Позволяйте Вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться сознательным.

9. Активно слушать ребенка - значит возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства.



Поговори со мною, мама...
Не нужно кричать, чтобы быть услышанным...



•Остановитесь, присмотритесь и прислушайтесь к тому, как вы общаетесь с вашим ребенком.

•Знайте, что ребенок чувствует ваше настроение и любит вас без условий и причин (просто потому, что вы есть).

•Старайтесь понять, какие чувства он испытывает.

•Делитесь своими чувствами, трудностями, волнениями (это значит, что вы доверяете ребенку), держитесь открыто, говорите от собственного опыта и только от себя.

•При общении не обязательно чем-то спрашивать, можно просто обнять, молча посидеть рядом.

•Не стесняйтесь целовать ребенка независимо от его возраста.

•Используйте в повседневном общении приветливые фразы: я рад(а) тебя видеть; хорошо, что ты пришел; мне нравится, как ты...; я по тебе соскучилась; давай попробуем вместе; ты обязательно справишься; как хорошо, что ты у нас есть; ты мой хороший и т.п.

•Не допускайте сравнения ребенка и его поступков с кем-то другим. Его нельзя никому противопоставлять, он такой, какой есть.

•Доводите обещанное до конца.

•Не унижайте, избегайте выражений типа: Что ты на себя напялила? У тебя руки-крюки! Тебе ничего доверить нельзя! Ты опять все испортил! и т. д.

•Поддерживайте даже небольшие успехи, замечайте положительные изменения.

•Критикуя, аргументируйте.

•Где возможно, дайте максимум самостоятельности, к которой он сам стремится. Дайте подростку возможность контролировать то, что он может контролировать сам. Помогайте, когда просит.

•Проявляйте строгость в ситуации подросткового бунта.

И многое другое, что подскажет вам интуиция. Огорчения хотя и случаются, но вполне преодолимы!

К чему приводит эмоциональная отстраненность?

Поведение и работоспособность любого человека зависит от его эмоционального состояния. Человеку трудно жить без эмоций. Если ребенок не получает эмоции от близких людей, он начинает искать удовлетворение в другом месте.

При этом источники эмоционального удовлетворения могут быть разными:

от внешне приемлемых (спорт, общение, учеба, работа, хобби) до неприемлемых и даже опасных (компьютерные и азартные игры, переедание или голодание, табак, алкоголь, наркотики, токсические вещества, медицинские препараты). Если человек обращается постоянно к одному и тому же источнику эмоционального удовлетворения, можно говорить о возникновении зависимого поведения.

