



4 ПРАВИЛА УСПЕШНЫХ РОДИТЕЛЕЙ:
играть, РАЗГОВАРИВАТЬ, обнимать и читать



«4 правила успешных родителей» — это уникальная образовательная кампания для родителей, которая основана на достижениях современной науки, касающихся развития мозга ребенка в первые годы жизни, и на понимании важности образования детей раннего и дошкольного возраста. Материалы разработаны экспертами Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь и Министерства образования Республики Беларусь.

«4 правила успешных родителей: играть, разговаривать, обнимать и читать каждый день» – это практический и простой, понятный для всех родителей подход, который позволяет детям в более полной мере реализовать свое право на полноценное развитие и раннее образование.

Ежедневные разговоры, чтение и игры с ребенком способствуют развитию его головного мозга, формируют чувство собственного достоинства, обогащают словарный запас, который является ключевым показателем способности ребенка к хорошей учебе в школе и достижению успеха во взрослой жизни.

Мы приглашаем родителей, педагогов и других специалистов использовать эту брошюру и распространять ее. Брошюра входит в пакет информационно-просветительских материалов по формированию ответственного родительства.

*Автор-составитель: Елена Смолер
Редактор: Ирина Величко*



СОДЕРЖАНИЕ

Разговаривать с ребенком: почему это так важно	2
От монолога к диалогу	4
«Поговори со мною, мама, о чем-нибудь поговори...»	8
Все начинается с любви	10
Любимый — значит, идеальный?	12
Разговаривать = слушать	14
Язык чувств, понятный всем	16



РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ: ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО

Становясь родителями, мужчина и женщина берут на себя ответственность как за физическое и интеллектуальное развитие ребенка, так и за формирование его личности. Маме и папе предстоит вырастить свое продолжение, человека, имеющего достойную систему ценностей, готового к жизни в обществе и к воспитанию следующего поколения их семьи. Самую главную роль в этой непрестанной, кропотливой и деликатной работе играет общение с ребенком. А его основной инструмент — разговор, которым сопровождается все, что вы делаете вместе с малышом (игры, прогулки, купание, совместное чтение или приготовление ужина и т. п.).

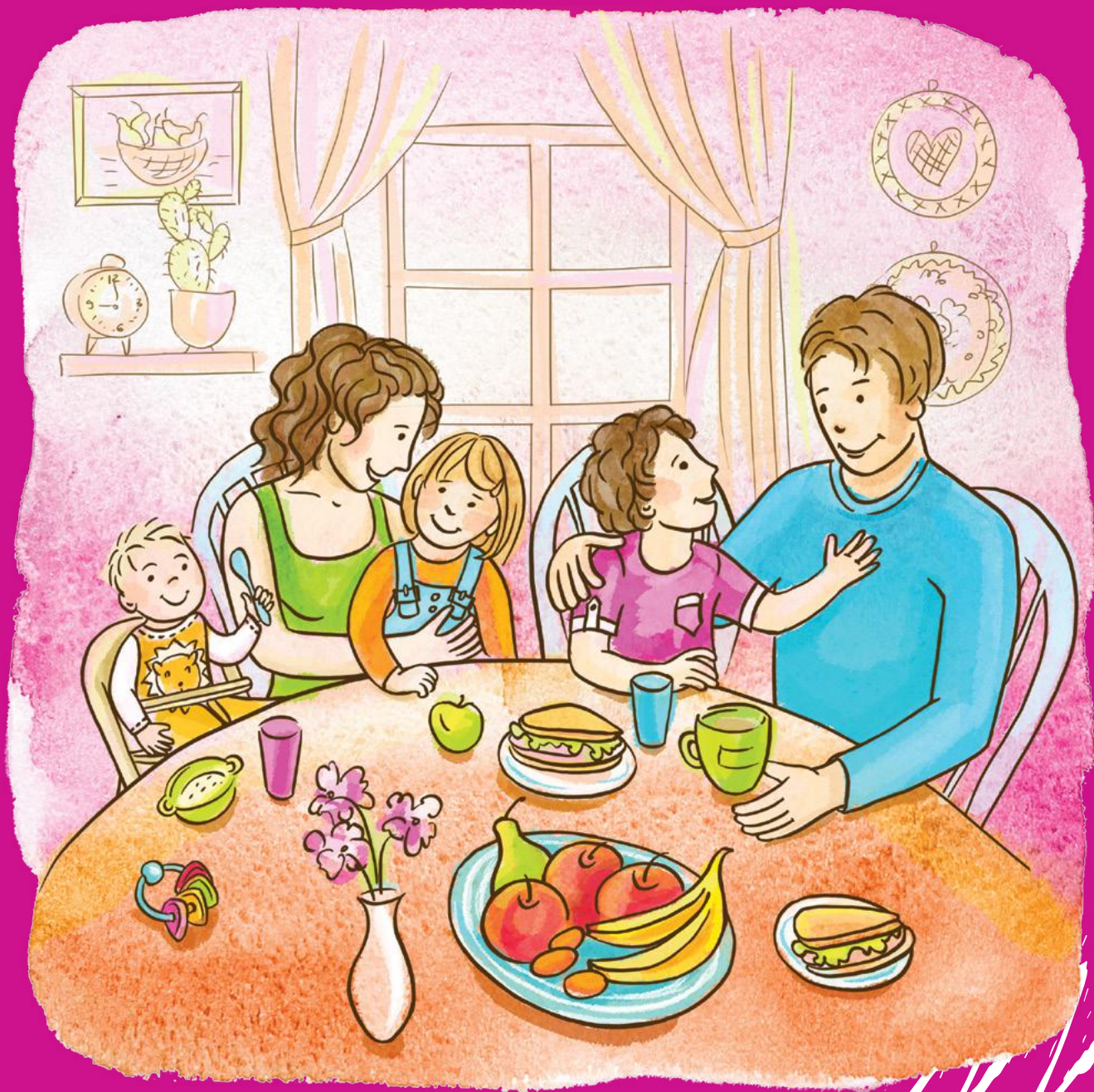
Ребенок нуждается в общении не меньше, чем в пище и повседневной заботе — так он знакомится с окружающим миром и учится жить в нем. Доказанный и признанный наукой факт: несмотря на качественное питание и хороший уход, дети, лишенные регулярного общения и ласки взрослых, серьезно отстают в своем развитии от сверстников, живущих в любящих семьях. Они медленнее прибавляют в весе и росте, позже начинают ходить и говорить, проявляют меньше интереса к различным занятиям и играм.

Однако, подобно тому, как плохое питание наносит вред организму, так и «неправильное» общение (невнимание, раздражение, гнев или упреки родителей) угрожает психологическому здоровью и эмоциональному благополучию ребенка, и, конечно, отражается на его

судьбе. Если в семье отсутствует гармония, в ней всегда вырастают «трудные» и «неуправляемые» дети или дети «с комплексами».

Родители демонстрируют ребенку свое отношение в каждом разговоре с ним, и каждый раз он ощущает, любим ли и значим ли он для своих мамы и папы. Со временем из таких родительских «посланий» складывается самооощение ребенка, формируется его характер и человеческое достоинство. А от того, какими они будут, зависит его настоящее и будущее. И, значит, родителям очень важно организовать свою жизнь так, чтобы в ней всегда находилось время для полноценного общения с дочерью или с сыном.





ОТ МОНОЛОГА — К ДИАЛОГУ

День, когда малыш впервые скажет «мама» или «папа», его родители запомнят на всю жизнь. Но этот момент станет лишь преддверием начала вашего с ним диалога. А вот ваш монолог должен звучать с самого рождения младенца. Или, как считают многие, еще до него.

Концепция пренатального (т. е., родового) общения с ребенком сегодня становится все более популярной. Апробируются различные методики, пишутся книги, для родителей открываются специальные курсы... Увы, пока ученые не располагают достоверными данными, подтверждающими, что родовое общение как-то влияет на интеллектуальное развитие ребенка или на его отношения с родителями в будущем. Тем не менее, оно все же приносит неоспоримую пользу. Будущая мама, ласково воркующая с тем, кто растет у нее внутри, будущий папа, бережно глядящий ее животик, учатся любить малыша, еще не видя его, — учатся безусловной любви, умению быть родителями и общению с крохой.

Разговаривая с новорожденным, вы готовите его к освоению речи, которое начинается с первых дней жизни. Он еще не понимает слов, зато безошибочно узнает ваш голос. А интонация позволяет вам донести до него всю гамму своих чувств: любовь, нежность, привязанность, ободрение и даже уважение. Выражая их, вы показываете малышу, что он находится под вашей опекой, он защищен, а мир вокруг добр к нему и дружелюбен.

Нужно ли говорить с ребенком на «детском» языке?

«А кто у нас Люсенька-малюсенька? Наша сладенькая девочка, самая лучшая девочка в мире, — говорит мама и щекочет малышке животик. — У-тю-тюши, такая умница, такое солнышко!...». «Мой любимый зайчик пойдет на ручки?», — вопрошает папа. «Угугушеньки-гу-гу, сидит филин на дубу», — приговаривает тетя и кружит младенца по комнате. Бабушка берет девочку за ручку и напевает: «Ай, люли-люли-люли, приплывали корабли...».

Так или почти так все взрослые общаются с маленькими детьми. Ученые разных стран исследовали феномен «сюсюканья» и пришли к выводу, что во всех культурах этот особый «детский язык» имеет одинаковые признаки:

- **взрослые при разговоре с маленьким ребенком неосознанно повышают голос** (однако кричать все же не стоит: ваш малыш просто не умеет разговаривать, но, поверьте, слышит он вас нормально);
- **они шире открывают рот и сопровождают слова утрированно четкой мимикой;**
- **растягивают гласные звуки**, чтобы выделить какое-то слово: «ма-а-а-ленькая девочка»;
- **повторяют отдельные слова или части предложения:** «так устал, мой хороший, так устал...»;
- **говорят с определенной интонацией.** Она повышается к концу фразы, когда мама старается приободрить малыша: «Иди ко мне, мое сокровище!». Если интонация понижается, это означает, что взрослый хочет успокоить или утешить ребенка: «Не плачь, солнышко, все хорошо».



Подсказка для родителей

Ребенок с самого младенчества «отвечает», когда с ним разговаривают. Он реагирует, совершенно явно радуется, если понимает, благодаря повторениям, о чем говорят мама или папа. Он улыбается, хмурится, машет ручками, жмурится от счастья, слыша знакомые интонации. Эти «ответы», хотя и кажутся рефлекторными, на самом деле вполне осмысленны.

Выделение важных по смыслу слов, повторения, интонации помогают ребенку понять и почувствовать родной язык. И со временем из детского лепета, плача, крика, воркования, сопения и смеха рождается настоящая взрослая речь. Папы и мамы инстинктивно понимают это, почему и «сюсюкают» со своими детьми. В то же время, чистота и правильность речи ребенка находится в прямой зависимости от того, в какой языковой среде он растет.

С одной стороны, **совсем маленькому ребенку необходимо, чтобы с ним вместе лепетали и упражнялись в произнесении звуков.** Поэтому важно уметь говорить на его языке, «сюсюкать» и «агукать». Постепенно малыш начинает повторять слова вслед за вами, и так он делает первые шаги на пути к освоению речи.

С другой стороны, **не менее важно, чтобы ребенок слышал нормальную, «взрослую» речь.** Малыш поймет вас вне зависимости от того, скажете вы «кошка» или «мява», «больно» или «бобо», и будет использовать те слова, которые произносите вы.

Но сможет ли он в таком случае научиться говорить правильно?..

Как же родителям разговаривать с ребенком, чтобы разрешить это противоречие?.. Существует одно простое и проверенное веками правило — всему свое время. Глупо читать годовалому малышу философские трактаты

или украшать свои монологи во время его купания цитатами из Данте. Не менее странно выглядят мама или папа, утешающие 3-4-летнего ребенка, который упал и ударился: «Андрюшенька — бах! У него ножка бобо». Вывод очевиден: **для младенца важен «детский язык», но, чем старше становится ребенок, тем более «по-взрослому» нужно разговаривать с ним.**

Помимо этого базового правила общения с малышом, существует еще несколько несложных рекомендаций. Их соблюдение поможет вам и ему получать от разговоров обоюдную пользу и удовольствие.

Разговаривайте с ребенком постоянно. Комментируйте свои действия, когда вы переодеваете его, купаете, готовите ему еду, укладываете спать или выходите на прогулку.

Рассказывайте о том, что непосредственно касается ребенка — о предметах, людях и событиях, которые составляют сейчас его жизнь.

Говорите с любовью. Используйте ласковые слова, дружелюбный тон и «мягкие» жесты. Для ребенка ваш голос — это музыка, и вы должны быть внимательны, чтобы не допустить в своей сольной партии фальшивых нот. Говорите с малышом тихо и нежно, как бы успокаивая его. И, конечно же, улыбайтесь: ваша улыбка даст ему понять, что все хорошо.

Говорите искренне. Младенцы очень тонко чувствуют фальшь. Если мама разговаривает с малышом, но мысли ее находятся далеко, он наверняка отвернется и больше не будет ей «отвечать».

Говорите просто, чтобы малыш понимал, о чем идет речь, и с интересом слушал вас.

Говорите от третьего лица. Крохе все нужно называть своими именами — местоимения «ты», «он», «она» и т. д. пока не имеют для него никакого смысла. Рассказывайте о нем, как о третьем человеке.

зывать о себе, о родственниках, об игрушках родителям лучше так: «Машенька пойдет обедать», «Папа берет доченьку на ручки», «Медвежонок ложится спать, и Сашуля с ним вместе».

Задавайте малышу вопросы и обязательно «от его имени» отвечайте на них: «Лешенька хочет гулять, он пойдет на улицу?». «Конечно, вот только наденет шапочку и комбинезон».

Делайте в речи паузы, чтобы дать малышу возможность ответить на ваши реплики улыбкой, жестами и лепетом.

Рассказывайте ребенку побольше стихов, скороговорок, потешек, прибауток и т. п. Знакомый, повторяющийся речевой ритм доставляет маленьким детям огромное удовольствие.

Подсказка для родителей

Первые и главные уроки речи ребенок получает дома. Он, как губка, впитывает все, что слышит, и неосознанно начинает повторять это. Вы, конечно, не раз замечали, как точно малыш копирует ваши интонации или к месту и не к месту вставляет ваши излюбленные фразочки. Поэтому с появлением в семье ребенка стоит тщательно проанализировать свой стиль общения и лексику, которую вы используете в разговорах с домашними, друзьями, знакомыми, соседями, коллегами... Не забывайте: чистота, правильность, богатство и образность речи человека зависят в первую очередь от того, какая языковая атмосфера окружает его в родном доме.

Примерно к году ребенок уже понимает ваши слова, запоминает их и ассоциирует с определенными ситуациями. В этот период родителям нужно не торопясь обогащать речевой багаж малыша словами, которые соотносятся с его повседневной жизнью и окружающей реальностью («устал», «горячо, холодно», «плюшевый мишка», «каша», «кроватька», «книжка», «горшок»...). Не стоит ломать голову, как и по какой методике делать это лучше всего. Просто общайтесь с ребенком, видя в нем любознательного первооткрывателя неизведанного мира, смысл происходящего в котором вы можете объяснить своему малышу.

При этом старайтесь, чтобы ваши рассказы были доступны его пониманию, избегайте ненужной детализации. Например, в разговоре о птицах не стоит уточнять, чем голубь отличается от совы. Достаточно сказать, что птицами называются животные, у которых есть перья и крылья и которые умеют летать. И, кстати, на этом этапе постепенно забывайте о «детском» языке: «сюсюкать» с ребенком уже не стоит, поскольку он вполне способен воспринимать «нормальную» речь.



«ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МАМА, О ЧЕМ-НИБУДЬ ПОГОВОРИ...»

Нередко родители маленького ребенка ждут, когда он подрастет, чтобы начать разговаривать с ним на равных. Пока же малыш, по их мнению, еще недостаточно «взрослый» и «разумный», продолжают по привычке щебетать и лепетать вместе с ним, не могут найти тем для разговора с крохой и отмахиваются от ежеминутно возникающих у него неожиданных вопросов.

Что вижу — то пою

А ведь на самом деле все предельно просто: с ребенком можно бесконечно говорить о том, что его окружает. Одна лишь переменчивая погода — ежедневный неиссякаемый источник тем для общения с малышом и его развития. Рассказывайте и показывайте ребенку, что светит солнышко, какие красивые в небе тучки, какая зеленая травка или почему идет дождь.

Сто ответов на сто вопросов

Всегда отвечайте на вопросы ребенка, даже если они, с вашей точки зрения, смешные и глупые. Дети воспринимают мир непосредственно, мыслят свежо и парадоксально. Поэтому мы порой даже не подозреваем о тех вещах, которые ребенок замечает и пытается осознать. Иногда, чтобы удовлетворить любопытство маленького почемучки, приходится изрядно поломать голову. Но сделать это нужно обязательно. Главное, старайтесь объяснять все образно, с примерами, чтобы сказанное отпечаталось в сознании ребенка. Если же просто не знаете, что ответить (а случается и такое), честно признайтесь: «Ой, а я и сам(а) не знаю. Давай вместе поищем ответ в энциклопедии или в Интернете».

Когда полуторагодовалый кроха настойчиво тычет пальчиком в окно, указывая на воробья или собаку, наверняка он при этом еще не может сопроводить свой жест внятно произнесенным вопросом «А кто это сидит на подоконнике?». Поэтому родителям стоит наблюдать за движениями, жестами и мимикой ребенка, чтобы, заметив его вопросительный взгляд, рассказать о том, что вызвало интерес малыша.

Поговорим о жизни

Уже примерно в 2 года ребенок начинает задумываться о поступках людей и об их причинах. Объясняйте ему, например, зачем делаете ту или иную работу (набираете статью на компьютере, складываете белье в шкаф или печете пирог), чем занимается на работе папа и почему он сегодня пришел в таком хорошем настроении. Для малыша это станет первым шагом в понимании мотивов действий и настроения людей, началом попыток самостоятельно осмысливать их.

Просто поболтаем

Не обязательно, разговаривая с ребенком, пытаться сообщить ему какую-то информацию, чему-нибудь научить. Иногда малышу просто хочется слышать спокойный и ровный мамин или папин голос, такой уютный и родной. Не отказывайте ему в этом удовольствии, посадите к себе на колени, покрепче обнимите и расскажите — кем вы мечтали стать в детстве, какой красавицей была в молодости бабушка, как летом вы всей семьей поедете на море... Поверьте, такие минуты абсолютной гармонии, доверия и душевной близости ваш ребенок будет с теплотой и благодарностью вспоминать всю жизнь.



ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ

В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких людей. У маленького ребенка еще нет объективного внутреннего зрения, и его «образ себя» строится извне — он начинает считать себя таким, каким видят его другие.

Однако ребенок не остается сторонним наблюдателем этого процесса. На него распространяется действие закона, единого для всех живых существ: активно стремиться к тому, от чего зависит выживание. В данном случае основа психологического выживания — любовь, одобрение, позитивное внимание окружающих. Ребенок постоянно ищет и даже борется за все это, ему жизненно необходимо признание родителями его успехов. Он ждет от взрослых подтверждения: я хороший, меня любят, я могу справиться с посильными задачами.

Именно поэтому краеугольный камень, на котором должно строиться общение родителей с ребенком, — безоговорочная любовь к нему и безусловное принятие. Безусловно принимать ребенка — значит, любить его не за то, что он красивый, умный, способный, послушный или аккуратный, а любить просто так, за то, что он есть.

Потребность в любви — одна из важнейших потребностей человека и условие нормального психологического развития малыша. Наверняка родителям не составит труда следовать простым советам, которые помогут сыну или дочери каждый день убеждаться в их любви и понимании.

- **Воспринимайте ребенка как уникальную личность со всеми ее индивидуальными особенностями.** Например, если малыш категорически не хочет собирать свои игрушки, не раздражайтесь и не обвиняйте его

в лени и непослушании. Лучше спокойно объясните: вы привыкли к порядку и вам трудно существовать в окружении разбросанных повсюду кукол, мишек, мячиков и деталей конструктора. Вы обещаете быть терпимее, но просите малыша тоже пойти вам навстречу и постараться убирать за собой в конце дня. А вы иногда будете помогать ему.

- **Чаще называйте ребенка по имени.** Так вы формируете в нем чувство собственного достоинства — ведь имя выделяет его из общей массы, и благодаря этому ребенок осознает себя личностью. А еще, конечно, используйте ласковые обращения или семейные прозвища («сыночек», «сынуля», «доченька», «дочурка», «мое солнышко», «моя красавица», «заяшечка», «котенок», «ежик»...)

- **Повторяйте ребенку, что вы его любите, что он вам дорог и нужен, что он хороший; отмечайте его достойные поступки.** Говорите: «Как здорово, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Мне хорошо, когда мы вместе», «Мне очень нравится, когда ты говоришь в магазине нормальным голосом, который не мешает другим людям», «Я заметил(а), что ты разрешаешь другим детям играть с твоими игрушками. Это замечательно», «Спасибо, что ты выслушал(а) меня, не перебивая», «Так приятно: стоит попросить тебя о помощи — и ты тут как тут!», «Я тебя люблю. Такое удовольствие быть твоей мамой (твоим папой)!», «С тобой очень весело играть», «Какую смешную историю ты мне рассказал(а)!», и т. п.

- **Стремитесь, чтобы общение вызывало у ребенка положительные эмоции.** Чаще улыбайтесь, разговаривая с ним. Замечайте его успехи, хвалите, подбадривайте: «Какой классный рисунок у тебя получился! Эти

деревья в снегу так похожи на те, что мы видели вчера в парке!..», «Ты сегодня на утреннике так выразительно рассказал стихотворение, ну прямо настоящий артист!».

- **Поддерживайте желание ребенка общаться с вами.** Если он хочет поговорить — несмотря на занятость, уделите малышу хотя бы минутку внимания. Усадите его рядом с собой или к себе на колени, обнимите и скажите: «Я тебя люблю и с удовольствием выслушаю. Но мне сейчас нужно закончить одну работу. Давай мы с тобой поговорим через полчаса, ладно?». Разумеется, очень важно, чтобы вы исполнили свое обещание — через полчаса вернулись к ребенку и поговорили столько, сколько ему нужно.

- **Демонстрируйте ребенку, что вы верите в его будущие успехи.** «Программируйте» и себя, и его на позитив. Говорите малышу, что он умный, сообразительный, умелый, внимательный — и он станет таким. Если ему не удастся, допустим, сложить картинку из пазлов, предложите: «Давай в этот раз я тебе помогу, а потом ты сделаешь все сам, и будет видно, насколько лучше у тебя получилось».

- **Мечтайте вместе с ребенком: о том, чем он будет заниматься, когда вырастет, какая у него будет работа, семья и дом.** Обсуждайте то, чем он сейчас увлечен — как он будет красиво рисовать, разбираться в математике, успешно заниматься спортом. Но одновременно не забывайте и объяснять, что мечты не осуществляются по взмаху волшебной палочки доброй феи. Их воплощение в жизнь требует труда, настойчивости и многих других качеств, которые вашему малышу нужно с детства в себе воспитывать.

- **Разговаривайте с ребенком как с интересным собеседником, с человеком, заслуживающим внимания и уважения,** а не как с неразумным существом, которого постоянно надо учить уму-разуму и воспитывать. У вашего ребенка есть свои мысли, мечты, проблемы и несчастья, которые он переживает очень глубоко.

То, что вам с высоты жизненного опыта кажется пустяками, для него сейчас важнее важного. Именно с этой точки зрения и нужно относиться к детским крохотным проблемкам. Делать это станет гораздо проще, если вы будете почаще вспоминать собственное детство.

Подсказка для родителей

Цените доверие и откровенность ребенка, умейте хранить его маленькие секреты и «страшные тайны». Потому что маме или папе, узнавшим, к примеру, что дочке-третьекласснице нравится мальчик из параллельного класса, и радостно оповестившим об этом за ужином всю семью: «А Леночка-то у нас влюбилась!», — Леночка уже точно никогда больше своих тайн не доверит.

- **Не давайте ребенку прямых указаний, — объясняйте, почему ему нужно что-либо сделать.** Например, вместо «Застегни куртку!» скажите: «Тебе лучше застегнуть куртку — на улице холодно». На его «А я не хочу!» можно спокойно ответить: «Хорошо, как знаешь. Только помни, что ты замерзнешь. А люди, которые переохладились, обычно болевают. И тогда они плохо себя чувствуют, лежат в постели, пьют невкусные лекарства и не могут играть, рисовать и, уж тем более, гулять с друзьями на улице». Позволяя ребенку сделать этот маленький и вполне очевидный выбор, вы учите его выбирать между действительно серьезными вещами, расставлять приоритеты и планировать свои действия.

- **Рассказывайте ребенку о себе:** о своих мыслях и переживаниях, о планах и мечтах, о работе, о своем детстве... И обязательно спрашивайте: «А ты о чем мечтаешь?», «Что тебе больше всего нравится?», «О чем ты думал, когда смотрел этот мультик?..». Если вы постоянно будете обсуждать с малышом свои радости, огорчения и проблемы, он привыкнет считать вас другом, с которым можно поделиться всем, что его волнует.

• **Советуйтесь с ребенком.** Конечно, ваш сын или дочь не способны постичь всех тонкостей «взрослых дел», но они очень хорошо чувствуют ваши эмоции и порой видят ситуацию в неожиданном ракурсе. Поэтому, не исключено, парадоксальные советы ребенка не раз помогут вам решить отнюдь не детские проблемы. Но гораздо важнее другое: советуясь с малышом, вы формируете у него способность выражать собственную точку зрения, показываете, что между близкими людьми важны открытость и доверие.

• **Умейте признавать ошибки и извиняться перед ребенком.** Делая это, вы вовсе не роняете свой авторитет, а, наоборот, показываете, как нужно себя вести, незаслуженно обидев близкого человека. Вы учите ребенка позитивно разрешать конфликты и повышаете его чувство собственной значимости. Извиняясь, обнимите ребенка, посмотрите ему в глаза и скажите, например: «Прости, что я отругал(а) тебя, когда ты разбил(а) свою чашку. Это могло случиться с любым, да и вообще, посуда — хрупкая, она часто бьется. Давай вместе пойдем в магазин и выберем тебе новую чашку».

• **Откажитесь от критики и резких суждений.** Возьмите за правило ничего и никого не осуждать в присутствии ребенка — и, в первую очередь, его самого. Ведь ваше мнение — не единственно верное. Кроме того, стоит убрать из своей речи негативные обобщения («Вот вечно ты ...», «Ты всегда ...») и упоминания о прошлых ошибках ребенка.

• **Не ограждайте ребенка от проблем.** Обсуждайте при нем финансовые вопросы и прочие семейные дела (конечно, не все и без скандалов). Это позволит ребенку не только лучше ориентироваться во «взрослом» мире, но и чувствовать себя полноправным членом семьи, от которого у родителей нет секретов.

• **Не бойтесь оставлять за ребенком последнее слово в споре.** Споры — важная составляющая общения. Трудно представить без нее взаимоотношения взрос-

слых и детей, ведь они не всегда понимают друг друга и не всегда друг с другом согласны. Однако родители, как правило, убеждены: в споре или в серьезном разговоре они обязательно должны выйти победителями. И даже не потому, что правы — а потому, что старше, мудрее и опытнее. Заставляя ребенка всегда соглашаться с вами и подчиняться вашим решениям, вы подавляете его желание мыслить и действовать самостоятельно, снижаете его самооценку. Когда сын или дочь правы — умейте признать это. А иногда не бойтесь просто уступить им. Практика показывает: чем чаще взрослые отказываются от победы в спорах, тем увереннее и спокойнее их дети, тем с большим уважением они относятся к своим маме и папе.

ЛЮБИМЫЙ —
ЗНАЧИТ,
ИДЕАЛЬНЫЙ?



Если вы любите и принимаете своего ребенка без всяких встречных условий, значит ли это, что никогда не должны на него сердиться?.. Конечно же, нет. Такое невозможно хотя бы потому, что идеальных детей (как, впрочем, и родителей) не бывает. А еще вы не должны скрывать и накапливать внутри свои отрицательные эмоции и негативные переживания. Их нужно проявлять, но делая это особым образом. В общем виде основные правила выглядят так:

- выражайте недовольство какими-то **поступками** ребенка, но **не им самим**;
- осуждайте **действия** ребенка, но **не его чувства и мысли**;

- **не проявляйте свое недовольство постоянно**, иначе ребенок перестанет вам доверять.

Ниже мы остановимся на этом более подробно и опишем способы, которые помогут вам разрешать возникающие конфликты максимально быстро и конструктивно.

Если поведение ребенка расстраивает вас, всегда говорите ему об этом. Не стоит «проглатывать» обиду, подавлять гнев, сохранять видимость спокойствия, когда вы очень волнуетесь. Обмануть этим ребенка вы все равно не сможете, ведь более 90% информации о нашем внутреннем состоянии выдают не слова, а «невербальные сигналы» (интонация, мимика, жесты и т. д.). Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительным ни для него, ни для вас?..

Говорите от первого лица – рассказывайте о себе и своих переживаниях, а не о нем и его поведении.

Существует две формы обращения к другим людям. В психологии они называются «я-сообщениями» и «ты-сообщениями».

Почти все фразы, которые взрослые адресуют ребенку, содержат слово «ты»: «Ты не должен этого делать», «Как ты со мной разговариваешь?», «Когда ты, наконец, уберешь свои игрушки?»... Это — «ты-сообщения».

«Я-сообщения» всегда начинаются с личных местоимений («я», «мне», «меня»): «Я бы не хотел(а), чтобы ты так себя вел(а)», «Меня расстраивает тон, которым ты мне отвечаешь», «Мне не нравится, когда твои игрушки разбросаны».

Казалось бы, разница между «я-» и «ты-сообщениями» невелика. Однако первое из них помогает общаться, а второе — наоборот, мешает, ведь оно, по сути, представляет собой упрек, критику или обвинение. В ответ на «ты-сообщение» ребенок обижается; у него появляется инстинктивное желание защищаться, дерзить и делать

все наперекор родителям. Поэтому таких высказываний нужно стараться избегать.

У «я-сообщения» есть целый ряд преимуществ.

- Оно позволяет выразить негативные чувства в небойдней для ребенка форме.

- Оно дает возможность ребенку лучше понять родителей, которые говорят с ним не с позиции «высшего разума», а на равных — как такие же люди, только более взрослые; испытывающие те же чувства, что и он; способные переживать и расстраиваться.

- Когда родители искренне выражают свои переживания, ребенок чувствует: взрослые доверяют ему, а значит, им тоже можно доверять.

- Говоря о своих эмоциях, но не сопровождая их каким-либо требованием или упреком, родители признают за ребенком право самому принять решение. И тогда — о чудо! — он начинает уважать их чувства и учитывать их желания.

Подсказка для родителей

Научиться использовать в общении с ребенком «я-сообщения» непросто, поэтому на первых порах вы наверняка будете совершать ошибки. Основная из них заключается в том, что часто, начав с «я-сообщения», родители заканчивают фразу «ты-сообщением»:

— **Мне не нравится, что ты такая неряха!**

— **Меня раздражает твоё хныканье!**

Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения и обобщающие слова:

— **Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками.**

— **Меня раздражает, когда дети хнычут.**

«Ты-сообщение»	«Я-сообщение»
Ну что у тебя за вид!	Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.
Перестань катать машинку у меня под ногами, ты мне мешаешь.	Мне трудно собираться на работу, когда под ногами ездит машинка — я все время о нее спотыкаюсь.
Ты не мог бы сделать музыку тише?!	Я устаю от такой громкой музыки.

РАЗГОВАРИВАТЬ = СЛУШАТЬ

И, самое главное, — **слышать**. Не «вполуха», помешивая суп и одновременно прикидывая в уме, как завтра поубедительнее представить руководству свой проект (что надеть, где подешевле купить материалы для ремонта...), а сосредоточившись на общении с ребенком, давая ему возможность высказаться, не перебивая и не торопя.

Разумеется, чтобы активно участвовать в разговоре, задавать вопросы, что-то самому рассказывать, нужно море времени. Ребенок, особенно маленький, говорит долго, повторяется, перескакивает с одной темы на другую. Если вы ну никак не можете полноценно пообщаться с ним сейчас — договоритесь сделать это потом. Но не абстрактно «потом», а в определенное время, например, после ужина или перед сном.

Во время разговора обязательно реагируйте на слова своего маленького собеседника: «А!», «Ага...», «Правда?», «Понятно», «Расскажи мне об этом подробнее», «Ого!», «Серьезно?», «А что было дальше?», «Видю, тебя это радует», «Мне очень интересно тебя слушать». Обобщайте то, что хочет сказать ребенок: «Если я пра-

вильно понимаю, теперь Антон — твой лучший друг?», «Значит, папа помог тебе склеить модель самолета?». Когда же он говорит о своем желании или намерении, обсуждайте с ним план действий и, возможно, предлагайте помощь: «То есть, ты хочешь подарить бабушке набор кремов для рук? И готов потратить на это деньги из своей копилки? Хорошо, мы вместе сходим в магазин, и я помогу тебе выбрать хороший подарок. А если денег не хватит, мы с папой дадим тебе недостающую сумму».

Кроме того, при помощи мимики и жестов тоже можно показать ребенку, что его история вам на самом деле интересна — улыбайтесь, кивайте головой, взмахивайте рукой, широко раскрывайте глаза... При этом внимательно следите и за его мимикой и жестами, анализируйте их. Если слова и «невербальные знаки» (выражение лица, поза, жесты, интонация) противоречат друг другу, выводы нужно делать на основании последних — благодаря им вы узнаете о внутреннем состоянии ребенка больше, чем из его рассказа.



ЯЗЫК ЧУВСТВ, ПОНЯТНЫЙ ВСЕМ

Каждому родителю периодически приходится видеть своего ребенка (неважно, малыша, дошкольника или подростка) расстроенным, разгневанным, испуганным, растерянным либо испытывающим целую гамму чувств одновременно. Как правильно разговаривать с ним, чтобы он не обиделся, не ушел в себя или, если речь идет о ребенке постарше, вообще не хлопнул дверью?..

- Прежде всего «прислушайтесь» к ребенку: что с ним происходит? Что он чувствует?
- Попробуйте представить, что бы вы сами испытывали на его месте — гнев, обиду, боль, тоску?..
- Назовите «по имени» это чувство или переживание: «Ты сейчас обижен (злишься, чувствуешь боль, тебе стыдно, страшно...)».
- Скажите: «Ты хотел бы...» — и помогите ему осознать свои желания, связанные с этой ситуацией и ее возможным разрешением.

Разговор на таком «языке чувств» позволяет ребенку ощущать себя в безопасности. Он понимает: его переживания — естественны, их не нужно бояться или стыдиться. Вы **признаете** их, говорите ему не о том, что он должен чувствовать, а о том, что **действительно переживает** в этот момент. Тем самым он учится понимать свои эмоциональные реакции, доверять самому себе.

Очень важно объяснить ребенку, что можно одновременно испытывать противоречивые чувства. Например, он любит недавно родившегося младшего брата, ему нравится играть с малышом. Но, когда все взрослые члены семьи поглощены заботами о крохе, старший чувствует себя покинутым и может даже иногда ненавидеть его.



Не беспокойтесь, что, проговаривая негативные переживания ребенка, вы только усугубите его эмоциональное состояние. Наоборот, он легче и быстрее придет в норму, если родители спокойно и точно обозначат его отрицательные чувства, а значит, покажут, что поняли и приняли их. В то же время, своими критическими замечаниями и советами родители как бы сообщают ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет.

Не спрашивайте, и вам ответят

Первым научить родителей правильно разговаривать с детьми предложил известный американский детский психолог Х. Дж. Джайнотт. В частности, он считал: **чтобы лучше понять чувства ребенка и наладить диалог с ним, надо не задавать вопросы, а высказываться в форме утверждений** (в российской психологической школе этот подход получил название «активного слушания»).

Например, если ваш сын пришел из школы раздраженным и хмурым, стоит воздержаться от вопросов вроде «Почему ты такой унылый?», «Что опять произошло?». Так вы лишь сконцентрируете на ребенке негативное внимание и вызовете его раздражение. Лучше просто констатировать то, что вы видите, или сказать о том, что чувствуете сами: «У тебя сегодня был трудный день», «Мне кажется, тебе пришлось нелегко». Подобные фразы-утверждения «сигнализируют» ребенку: папе и маме безразлично его внутреннее состояние, они беспокоятся и сопереживают. Почувствовав это, он наверняка сам с облегчением расскажет, что его расстроило, обидело или разозлило.

Метод «активного слушания» базируется на замене вопросительных предложений утвердительными, но, кроме этого, включает еще несколько важных правил.

- **Во время разговора обязательно повернитесь лицом к ребенку.**

- **Ваши глаза и глаза ребенка должны находиться на одном уровне.** Если ребенок маленький, посадите его к себе на колени или сядьте вместе с ним на пол. Так вы покажете — разговор интересен вам, вы готовы внимательно слушать.

- **После каждой своей реплики делайте паузу.** Она поможет ребенку разобраться в его переживаниях и полнее ощутить, что вы рядом.

- **Отвечая, повторите** (можно — другими словами) **то, что сказал ребенок, а потом обозначьте его чувство.**

«Активно слушать» ребенка — значит, «возвращать» ему в разговоре то, что он вам рассказал, при этом называя его чувства, переживания и эмоции. Такой способ общения убедительно демонстрирует ребенку ваше подлинное СО-ЧУВСТВО и помогает получить, по меньшей мере, три полезных результата.

Во-первых, исчезает или становится значительно слабее его переживание. В этом случае действует замечательная закономерность: разделенное горе становится вдвое меньше. Во-вторых, убедившись, что взрослый его внимательно слушает, ребенок начинает рассказывать о себе все больше и больше, а вы все лучше и лучше ориентируетесь в его внутреннем мире. В-третьих, получая от вас психологическую поддержку, ребенок учится самостоятельно решать свои проблемы.

Простыми на первый взгляд навыками, которые описаны выше, не так-то легко овладеть. Но, если у вас это получится, дети будут слышать и слушаться вас, а вы,

в свою очередь, научитесь так слушать своих детей, что они всегда с удовольствием и откровенно будут общаться с вами.

Отбросив шаблоны

Любой семье неизбежно приходится переживать неприятные моменты, связанные с мелкими или крупными «проделками» сына или дочери. И тогда чаще всего глаза взрослых застилает гнев, а их язык сам собой производит злые и обидные для ребенка слова, на которые тот отвечает не менее обидными — для родителей.

Очень трудно отказаться от привычного шаблона семейной ссоры и не обрушить на ребенка лавину праведного гнева. Однако вполне возможно научиться выражать свое возмущение и недовольство так, чтобы вам это приносило облегчение, ребенок получал полезный урок, а в семье сохранялись мир и гармония.

Допустим, вам нужно обсудить какую-то малоприятную ситуацию, наподобие систематического прогула уроков сыном-школьником. Как это сделать?

- Сформулируйте свою мысль в одном предложении: «Сегодня звонила твоя классная и сказала, что ты опять 3 дня не был в школе».

- Скажите, какие чувства вызвала у вас эта новость: «Я беспокоюсь», «Я очень огорчен», «Я крайне удивлена».

- Укажите на возможные последствия такого поведения (при желании их можно изрядно преувеличить, но важно, чтобы ребенок понимал: это только ваши опасения, а не «руководство к действию» для него): «Я представляю, как тебя оставят на второй год, или ты вообще бросишь школу, будешь шататься по улицам, не сможешь найти работу...»

- Признайте свою беспомощность. При этом скажите, что, по вашему мнению, следовало бы сделать самому ребенку: «Я хочу, чтобы ты перестал прогуливать уроки, серьезно взялся за учебу и окончил школу с нормальными оценками. Но я знаю, что не могу постоянно контролировать тебя и заставить сделать это».

- Напомните: вы могли бы помочь ребенку. Но только в том случае, если он сам этого захочет. Очень важно, чтобы ребенок понял — вы предлагаете ему поддержку, но не пытаетесь диктовать, какой должна быть его жизнь.

- Выразите уверенность в том, что ваш сын или дочь способны принимать верные решения, касающиеся их жизни: «Я знаю, что ты примешь правильное для тебя решение, хотя я, возможно, и не буду с ним согласна. Но ты сам(а) выбираешь свое будущее, и тебе видней, кем и каким человеком ты хочешь стать».

Как ни парадоксально, максимальный воспитательный эффект имеют отнюдь не родительские «громы и молнии», а именно такие нехарактерные для нашей культурной традиции разговоры. Они дают ребенку понять: вы уважаете в нем личность, признаете за ним право самостоятельно определять свою судьбу, а в школе он и вовсе учится не для папы с мамой, а для себя и своего будущего. Прислушиваясь к чувствам ребенка, делясь с ним собственными переживаниями, предлагая решать проблемы вместе и заменяя оценки и критику простой констатацией фактов, вы учите его доверять самому себе и полагаться на себя.

Разговаривать с ребенком порой бывает очень трудно, и все-таки этому нужно постоянно учиться. Иначе вы не узнаете, что он любит, о чем думает и мечтает, чего боится, какими представляет окружающих его людей... Умение правильно общаться упрощает повседневный контакт с ребенком — например, когда он вас не слушается или испытывает сильные негативные чувства и не может справиться с ними. Это умение помогает находить нужные слова для поощрения и порицания. И оно же необходимо, чтобы ребенок мог нести ответственность за свои поступки и за события, происходящие в его жизни.

Поэтому — говорите, спрашивайте, делитесь с ним своими чувствами и сомнениями, рассказывайте, какими были в его возрасте. Дайте ему материал для сравнения и познания самого себя. Этим вы постройте мостик между вашими душами и заложите прочные основы эмоционального контакта в будущем. Кроме того, вы научите его формулировать свои мысли и ощущения, говорить правильно и убедительно. Но, главное, — просто получайте удовольствие от общения с ребенком. В конце концов, это самый близкий вам человек, ради которого вы живете, работаете и строите планы.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

A series of 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, spanning the width of the page, intended for taking notes.

ДЛЯ ЗАМЕТОК



A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

4 ПРАВИЛА УСПЕШНЫХ РОДИТЕЛЕЙ: ИГРАТЬ, РАЗГОВАРИВАТЬ, ОБНИМАТЬ И ЧИТАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Повышение ответственности родителей за воспитание детей, углубление взаимодействия между семьей и организациями, занимающимися воспитанием подрастающего поколения, тесно связаны с решением задачи педагогического просвещения родителей. Ключевой вопрос в этом процессе –повышение качества образования родителей и разработка механизмов и новых форм в работе с семьей. Кодекс об Образовании Республики Беларусь включил в себя важнейший компонент – родитель является субъектом образовательного процесса.

Образовательная кампания Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) и Министерства образования Республики Беларусь по поддержке ответственного родительства «4 правила успешных родителей: играть, разговаривать, обнимать и читать каждый день» в Республике Беларусь нацелена на предоставление практической поддержки молодым и будущим родителям по воспитанию и развитию детей до 8 лет.

Основными задачами кампании являются:

- Повысить информированность и понимание родителями ключевых ролей в успешном процессе воспитания и социальном развитии детей в возрасте до 8 лет;
- Разработать и распространить практические рекомендации для родителей для улучшения качества ежедневного общения с детьми до 8 лет;
- Повысить мотивацию родителей, бабушек и дедушек, воспитателей, специалистов, лидеров общественного мнения и других брать на себя личную ответственность в процессе обеспечения прав детей раннего и дошкольного возраста на полноценное развитие в семье и раннее образование.

В рамках проекта создан интерактивный вебсайт с информационными материалами 4pravila.unicef.by

4 ПРАВИЛА УСПЕШНЫХ РОДИТЕЛЕЙ: КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ИГРАТЬ



РАЗГОВАРИВАТЬ



ОБНИМАТЬ



ЧИТАТЬ

unicef 

Министерство образования
Республики Беларусь

4pravila.unicef.by