**Почему мой ребенок перестал делиться со мной тем, что с ним происходит?**

**О конструктивном общении родителя с ребенком,**

**ребенка с родителями и другими детьми.**

Общение – это наша связь с внешним миром. В общении мы реализуем наши желания, намерения. Иногда процесс общения затрудняется, в некоторых ситуациях общение становится слишком сложной задачей и может вызвать тревогу и волнение. Мы ощущаем это как внутреннюю преграду. И тогда необходима внешняя помощь.

Возникновение трудностей в общении ребенка иногда достаточно быстро можно заметить – ребенок становится замкнутым, необщительным, не отвечает на вопросы. Иногда их трудно бывает продиагностировать – ребенок продолжает вести себя как обычно, но почему-то не хочет говорить на некоторые темы, или не хочет с кем-то общаться. В этом случае взрослый может действовать или оперативно, помогая ребенку в конкретной ситуации, или стратегически, обучая, с одной стороны, определенным навыкам, или общаясь с ним так, чтобы у него была возможность, и не было препятствий обсуждать свои трудности с нами. Родитель может замечать трудности, которые возникают у ребенка в общении, находить их причины и способы с ними справляться.

Трудности у ребенка могут возникнуть из-за внутренних и внешних причин. К внутренним относятся:

1. Ребенок не знает, как вступить в контакт с другими людьми, как начать разговор, познакомиться.
2. Ребенок не понимает свои чувства, которые у него возникают в общении с другими.
3. Ребенок не может открыто выражать свои чувства. Очень часто, боясь испортить отношения с другими людьми (родителями, воспитателями/учителями, сверстниками), дети молчат, когда им что-то неприятно, подавляют свои желания в угоду желаниям других, не выражают свою точку зрения.
4. Ребенок не умеет конструктивно выражать свои чувства. В ситуации, когда он рассержен или обижен, можно помочь ему выразить свои чувства без агрессии и конфликта.
5. Ребенок не понимает, что чувствуют другие люди. Взрослые могут научить детей ставить себя на место другого, понимать и чувствовать его внутренний мир, побудив у детей интерес к тому, что чувствуют и как мыслят другие люди.
6. Ребенок не замечает, как другие реагируют на его сообщения.
7. Ребенок не может открыто выражать свою просьбу и отказывать, если он с чем-то не согласен.
8. Ребенок не умеет выстраивать длительные взаимоотношения.
9. Ребенок не выдерживает конфликтных ситуаций.

К внешним причинам относятся:

1. Наличие тех же причин (1-9) у родителей, других взрослых и детей, с которыми общается ребенок.
2. Наличие у родителей, других взрослых и детей, с которыми общается ребенок, стереотипных бессознательных реакций, которые являются помехами в общении. Часто бывает так, что наши взаимные реакции друг на друга вызывают напряжение и раздражение.

Очень часто нас задевают слова и фразы, которые мы автоматически освоили и так же автоматически употребляем. Психологи выделяют 12 типов высказываний, мешающих нам общаться:

|  |
| --- |
| 1. Приказы, команды: «Делай, как тебе говорят!», «Уберись в своей комнате!», «Помой посуду!». |
| 1. Предупреждения, угрозы: «Я тебя последний раз предупреждаю!», «Если ты этого не сделаешь, то …». |
| 1. Мораль, нравоучения, проповедь: «Я тебе тысячу раз повторяла, что надо убирать зубную щетку на место, иначе микробы», «Сколько раз тебе можно говорить, что моя мама не любит, когда ты …». |
| 1. Доказательства, нотации, «лекции»: «Если ты не будешь есть мясо, ты не вырастешь, останешься хилым и слабым, и все мальчишки будут быть тебя». |
| 1. Похвала: «Вот тут ты молодец! Вот за это тебя можно похвалить!» (значит, за что-то нельзя). |
| 1. Советы, готовые решения: «Я считаю, что ты должен поступить в этой ситуации следующим образом …», «Почему бы тебе не …». |
| 1. Критика, выговоры, обвинения: «Ты никогда не можешь прийти вовремя», «Ты никогда ничего путного сказать не можешь». |
| 1. Обзывание, высмеивание, обесценивание: «У тебя руки растут не из того места», «Посмотрите на него! Хорош, нечего сказать!», «Подумаешь, яичницу пожарил. Это же не борщ сварить». |
| 1. Догадки, интерпретации: «Ты делаешь это, потому что …», «Я по глазам вижу, что ты сейчас врать мне будешь». |
| 1. Выспрашивание, расследование: «Ты где была, спрашиваю?», «А что у тебя с лицом?», «Рассказывай, давай!». |
| 1. Сочувствие на словах, уговоры с обесцениванием чувств, увещевания: «Ну не расстраивайся так!», «Брось, не обращай внимание, ничего же страшного не произошло!». |
| 1. Отшучивание, перевод разговора на себя: «Ну, ты прямо, как ежик в тумане!», «Когда я был в твоем возрасте, я …». |

Мы можем поисследовать свои реакции на данные виды сообщений, отметив чувства рядом с каждым из высказываний. Подумать, какую реакцию от другого человека мы хотели бы услышать, когда мы сообщаем о своих переживаниях, или рассказываем произошедшую с нами историю, или когда обращаемся к человеку с просьбой, или получаем его предложение. А далее можем понаблюдать за своим взаимодействием с ребенком. Используем ли мы такие сообщения по отношению к нему? Как часто? Важно обратить внимание, как ребенок на них реагирует.

Если вы обнаружили, что часто употребляете эти фразы в общении с ребенком, то сможете понять причины, из-за которых он, возможно, не хочет делиться с вами своими переживаниями, рассказывать, что с ним происходит. **Не обвиняйте себя!** Эти фразы мы часто произносим автоматически, не задумываясь о их последствиях. А общение при частом их использовании становится обезличенным, автоматическим. Ребенок это хорошо чувствует и может не доверять нам то, что его волнует, а мы не можем помочь ему в трудной ситуации.

Но если мы обратим внимание на себя, на ребенка, на наши взаимные потребности, ценности, мы сможем сделать наше общение более личным, и тогда ребенок спокойно сможет обратиться к нам, когда наша помощь потребуется.

Чтобы создать позитивные отношения с ребенком, взрослым нужно научиться нескольким вещам:

* Важно, чтобы родители доверяли своим чувствам, говорили о них ребенку, а также уважали и принимали желания и чувства ребенка. Например, *«Я понимаю, что ты устал, но я волнуюсь о том, как ты завтра напишешь контрольную работу. Давай, ты сейчас сделаешь небольшой перерыв, а потом решишь остальные задачи».*
* Важно, чтобы родители говорили с детьми о том, что они ценят в людях, в отношениях с другими и говорили при этом от первого лица: *«Мне важно …», «Я ценю …», «Я уважаю тебя за то, что …».* Это поможет ребенку видеть, что вы цените, как относитесь к разным ситуациям. Ваш пример будет для него важным условием для развития собственных ценностей.
* Важно, чтобы родители учитывали тот факт, что у детей могут быть свои интересы, склонности и потребности, умели бы их замечать и поддерживать проявляемую ребенком инициативу.
* Важно, чтобы родители любили и принимали ребенка таким, каков он есть. Это придаст ему уверенность и поддержит в нем позитивные силы развития. В отличие от критики и отрицания, которые обычно искажают позитивные намерения ребенка.

Это основные принципы родительской позиции. Но как их воплотить в жизнь?

1. А. Научитесь вставать в позицию ребенка и смотреть на ситуацию его глазами. Задайте себе вопрос: *– Что для него было важным, когда он что-то делал?*

Б. Затем вернитесь в свою позицию. *– Что важно сейчас для меня?*

Например, ребенок построил крепость из мебели и играл в осаду города. Задав себе первый вопрос, вы, скорее, поймете, что позитивным намерением ребенка была игра.

Если вы ему скажете: «Сколько можно терпеть весь этот беспорядок, который ты тут устроил? У меня уже голова кругом идет!», скорее всего, он или не поймет (это в вашей системе ценностей порядок на первом месте, у ребенка – нет), или будет испытывать негативные переживания – «мама меня не любит», «она не может меня терпеть», «от меня у нее кругом голова», «я плохой», или может разозлиться – «она мне мешает играть». Используя стратегию из двух, описанных выше шагов, вы можете сказать о том, как важен для вас порядок, и подумать вместе, как после игры, которая важна для ребенка, он сам или вместе с вами уберет все на место.

1. Научитесь занимать позицию внешнего наблюдателя. Посмотрите на ситуацию со стороны: – Что сейчас происходит в вашем взаимодействии с ребенком? – Что вы делаете? – Что делает он? – На что это похоже: на допрос, на состязание (кто кого), «на головомойку», на дружескую беседу?
2. Научитесь рассматривать ситуацию в широком контексте. – Сейчас, когда вы разговариваете, что это значит для вашей семьи, для развития сына (дочери), для вас? – Какие последствия у этого разговора могут быть: ребенок начнет больше вам доверять; ребенок осознает свои ценности; поймет, как вы за него переживаете; или замкнется, закроется и вы до него больше не достучитесь.

Если вы установили со своим ребенком доверительные отношения, вы сможете помочь ему справиться с трудными ситуациями, пережить конструктивно последствия стресса.

**Подготовила:** Ольга Николаевна Тройман, педагог-психолог МКУДО «Тосненский центр ППМС-помощи».

По материалам:

Е. Петрова, Е. Самсонова «Как предотвратить негативные последствия стресса у детей», Спб., 2010

Валкер Дж. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы). Как нам договориться? – СПб., 2001

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., 2005

Крафт А, Лэндрет Г. Родители как психотерапевты. – М., 2000