

*Сім’я- це те первинне середовище,*

*де дитина повинна вчитися*

*робити добро*

*(В.Сухомлинський)*

*Консультація для батьків*

*«Вчимося гратися і спілкуватися»*

*Шановні батьки,*

*нам би дуже хотілося, щоб ця сторінка психолога стала вашим помічником.*

*Кожна мати та кожний батько хоче, щоб спілкування з дитиною приносило радість, щоб було взаєморозуміння і дружба. Хоча часом це нелегко. Дитина своєю поведінкою часто ставить перед батьками складні завдання: як відреагувати на спалах злості, неслухняності, що робити, якщо дитина пригнічена і невпевнена у собі, як допомогти їй налагодити контакт з однолітками, як бути, якщо ваша надмірно активна дитина не може всидіти і п'яти хвилин на одному місці... У батьків може виникати багато неприємних почуттів – злість, розчарування, безпорадність, почуття провини за те, що не змогли чомусь навчити.*

*Сподіваємося, що тут ви знайдете ті ідеї, що допоможуть вам справлятися зі складними ситуаціями, полегшать ваше життя і зроблять батьківство захоплюючим.*

*Про те, як спілкуватися з дитиною, можна говорити нескінченно багато. Ми виділили деякі загальні принципи, що можуть бути корисними в різних ситуаціях. І більш докладно розглянули деякі ситуації, що, з досвіду консультативної роботи з батьками, часто викликають труднощі.*

*Те, як ми ставимося до дитини, та й не тільки до дитини, впливає на те, чи зможемо ми знайти спільну мову, досягти взаєморозуміння, задоволення, радість у відносинах.*

*Що ж важливо в нашому ставленні до дитини?*

*Важливо приймати її. Це означає любити її безумовно. Просто тому що вона є, а не тому, що поводиться добре, відмінно вчиться, слухняна і т.д. Важливо поважати дитину як особливу людину, поважати її думку і почуття, і демонструвати цю повагу. Важливо прагнути зрозуміти, намагатися уявити себе на її місці. Важлива зацікавленість до її світу і її життя. Тоді дитина почуває себе потрібною, улюбленою. Тоді вона готова* довіряти батькам, ділитися і дружити з ними.

***Отже, у першу чергу, важливо наше ставлення до дитини.***

***Більше помічати гарне в дитині****, акцентувати увагу на тому, що в неї виходить, а простіше кажучи, більше схвалювати її справи і вчинки, частіше обіймати дитину, гладити, говорити їй, як ви її любите, як вона потрібна вам, як добре, що вона у вас є.*

*Досвід свідчить, що схвалити завжди є що, головне захотіти знайти. Спробуйте підрахувати, скільки разів на день ви похвалили дитину, а скільки разів - висловили своє невдоволення. Схвалень і заохочень у ваших стосунках повинно бути як мінімум у 2 рази більше, ніж покарань і критики. Частіше говоріть дитині «можна», ніж «не можна», «обережно», «не смій», «не роби», « ні» і т.д.*

*Такий підхід не означає, що ви не повинні сердитися на дитину чи повинні приховувати свої почуття. Однак, варто* ***виражати своє невдоволення якоюсь дією дитини, але не дитиною в цілому.******Можна засуджувати вчинки, але не почуття дитини****. Навіть якщо дитина відчуває такі почуття як гнів, роздратування, які зазвичай вважають поганими, не засуджуйте її. Якщо вона їх відчуває, це означає, що на це є причини. Ви можете шукати ці причини самі чи разом з дитиною .*

*Схвалення має бути конкретним. Часто батьки бояться «захвалити», щоб дитина не стала самозакоханою, впевненою в тому, що на світі є тільки вона і її потреби. Ви можете не просто казати “ти чудовий”, “ти найкрсивіша (найрозумніша, найдобріша і т.п.)”. Хваліть за конкретні дії: «Чудово, що допоміг помити посуд, а то я б ще довго не могла відпочити», «Спасибі, що сама зібрала портфель».*

*Не варто хвалити тільки за «великі» справи. Вчіть дітей радіти і цінувати маленькі успіхи теж. Ви можете ввечері разом обговорювати, що гарне і радісне відбулося за день, завести щоденник успіхів, придумати разом як ви будете відзначати, якщо дитина змогла впоратися з чимось вперше у своєму житті. Наприклад, якщо дитина вперше сама дісталася додому зі школи, можна відзначити цю подію разом чимось солодким. Чи придумати будь-які інші способи разом вчитися помічати гарне.*

*Часто дітям важко сказати, за що вони могли б похвалити себе сьогодні чи що відбулося гарного. Вони розгублюються, говорять, що нічого такого гарного, що варто схвалення, не зробили. Тільки поступово з'ясовується, що вони допомогли другові, вдало зіграли у гру, одержали гарну оцінку, швидше звичайного змогли зібратися, побачили особливо красиве дерево, і мають ще купу гарних вражень та справ. Просто вони не звикли зауважувати на те гарне, що вони зробили.*

*Багато дорослих зі смутком говорять, що виросли на принципі «Якщо ти зробив чи зробила щось добре чи навіть чудове, то це нормально, так і повинно бути, якщо погане – це жахливо». А схвалень і захоплення їх діями та вчинкам вони майже ніколи не чули. Для цього треба було зробити щось надзвичайно чудове.*

*У деяких ситуаціях, особливо, коли відносини між батьками і дітьми стали вже дуже напруженими, батькам важко буває помітити щось гарне в дитині, хвалити її.*

*Наприклад, дитина не робить вчасно уроки. І починається важка війна нагадувань, критики, погроз з боку батьків і опору, відмовок, відтягування, істерик, чи просто ігнорування з боку дитини. Ви можете спробувати змінити стратегію – запитати, що цікавого відбулося за день, помітити щойно побудовану модель машинки чи новий малюнок, складені речі, просто обійняти дитину, розповісти щось про свої справи. Можливо, з перших же ваших спроб вона і не почне ставитися до уроків більш відповідально, але це буде кроком до побудови добрих відносин, що дадуть шанс вирішити проблему.*