



*Ваши дети — это не ваши дети.  
Они появляются через вас, но не из вас.  
Вы можете подарить им вашу любовь, но не ваши думы,  
потому что у них есть их думы.  
Вы можете дать дом их телам, но не их душам.  
Вы только луки, из которых посланы вперед живые стрелы,  
которые вы зовёте своими детьми.*

Джебран Халиль Джебран

### **Как правильно хвалить ребенка?**

Это умение облегчает наше общение с ребенком 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 или подростка 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. Если другой человек понял силу этого желания, справиться с отсутствием желаемого гораздо легче.

### ***Задавать ли вопросы?***

Идея обучить родителей правильному языку принадлежит известному американскому детскому психологу Х. Джайнотту. Он считает: чтобы лучше понять чувства ребенка, надо не задавать ему вопросы, а высказываться в форме утверждений.

Например: сын пришел из школы хмурый и несколько помятый. Джайнотт советует отказаться от вопросов вроде: "Почему у тебя такой унылый вид?", "Что опять натворил?" Лучше прокомментировать: "У тебя был трудный день сегодня". Или: "Тебе, как видно, пришлось нелегко".

### ***Фразы-утверждения помогают ребенку понять: его слышат.***

Нередко своими вопросами мы концентрируем на ребенке негативное внимание. Попробуйте не задавать сыну или дочери никаких вопросов в течение нескольких дней. Хочется что-то узнать? Либо воздержитесь от вопроса, либо измените его. Говорите только то, что чувствуете или собираетесь делать сами. А не то, что делает или должен делать ребенок. Например, вместо: "Как ты доберешься домой?" - "Я беспокоюсь о тебе. Мне хотелось бы знать, что ты доберешься домой в полной безопасности".

### ***Без стереотипов.***

Понятно, что нам многое может не нравиться в поведении сына или дочери. К тому же мы беспокоимся, что какие-то события могут отразиться на их будущей жизни. Часто трудно сдерживать свои чувства. И язык наш сам выдает привычные формулировки, когда мы говорим с ребенком. Все же стоит попробовать и постепенно приучить себя к определенному алгоритму, последовательности высказываний. Этот алгоритм предложен супругами Байярд, известными консультантами по проблемам отношений с подростками.

Допустим, вы собираетесь обсудить с ребенком какую-то не слишком приятную ситуацию - например, прогулы уроков в школе.

- Сформулируйте в одном предложении, что вы хотите сказать. Если вы узнали о происшествии не от ребенка, объясните, как вам это стало известно. "Сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был там уже 10 дней".
- Скажите, что вы чувствуете по поводу этой ситуации: "Я беспокоюсь", "Я огорчен этим", "Я удивлена".
- Укажите на возможные последствия такого поведения. При этом можно что-то преувеличить. Важно, чтобы ребенок понимал: это результат вашего размышления.

Тогда это не травмирует его и не спровоцирует на то, чтобы осуществить ваши фантазии на деле. "Я представляю, как ты бросишь школу, будешь шататься по улицам, не сможешь найти работу и т. п."

- Признайте вашу беспомощность. При этом одновременно выскажите желание, что следовало бы сделать самому ребенку. "Я хочу, чтобы ты закончил среднюю школу. Но я знаю, что не могу постоянно контролировать тебя и заставить сделать это".
- Напомните сыну или дочери: вы могли бы помочь. Но только в том случае, если они сами этого захотят. Здесь важно, чтобы ребенок понял: вы предлагаете ему свою поддержку, но не пытаетесь овладеть всей ситуацией.
- Выскажите уверенность: ваш ребенок способен принять верные решения, относящиеся к его жизни. И он найдет способы, как их осуществить. "Я знаю, что ты примешь для себя верное решение, каким бы оно ни было".

