

## Учим ребенка общаться

"Всякая ценность имеет цену.  
Единственное, что бесценно –  
это человеческое общение."  
Антуан-де-Сент-Экзюпери.

Счастье очень во многом зависит от умения ладить с другими людьми. Поэтому одна из главных задач родителей - помочь детям в развитии социальных навыков

Умение говорить, слушать, пользоваться языком также относится к числу вещей, которые ребенок, живущий среди людей, постигает очень рано. И прежде чем начать читать он должен достаточно овладеть языковыми навыками, умением слушать и говорить. Ведь насколько бы легче жилось человеку, если бы он уже с рождения умел правильно и эффективно общаться! Умел бы находить общий язык с разными людьми, умел бы слушать и слышать, правильно доносить свою точку зрения до собеседника и побеждать в спорах. Но, к сожалению, от рождения в нас не заложены все эти навыки и способности, и задача родителей – научить ребенка общаться, т. е. грамотно выстраивать отношения с окружающими.

Родителям хочется видеть своего ребенка счастливым, улыбающимся, умеющими общаться с окружающими людьми. Но не всегда ребенку самому удается разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Задача взрослых – помочь ему в этом.

Большинство родителей уверены в том, что ребенку нужны теплый дом, хорошая еда, чистая одежда, хорошее образование и стараются всем этим обеспечить своих детей. И не всегда хватает времени, душевных сил и просто знаний о том, как помочь ребенку в его трудностях, как стать не просто родителями, а настоящим другом.

Критериями же гармоничных отношений между ребенком и родителями можно считать: это

- создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся;
- признание права на индивидуальность, в том числе непохожесть на родителей;
- и сохранение независимости ребенка. Каждый человек имеет право на «секреты».

Способность к общению включает в себя: это

1. Желание вступать в контакт с окружающими («Я хочу!»).
2. Умение организовать общение («Я умею!»), включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации.
3. Знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими («Я знаю!»).

Социальный успех определяется рядом условий:

### *Личная привлекательность*

. Важно объяснить как можно раньше ребенку, что человеческая привлекательность - это гораздо больше, чем природная красота. Даже самые некрасивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким-либо умением.

### *Навыки общения.*

Ребенок общается с окружающими так, как общаются с ним его родители, он повторяет жесты, мимику, интонации и отношение к людям. Если отношения в семье доверительные, открытые, ребенок впитывает культуру общения из повседневной жизни. Проанализируйте случаи, которые произошли с вашим ребенком или с кем-нибудь из его друзей. Спросите у него, как при этом вел себя он и как вели себя другие дети; обсудите, кто поступил правильно, а кто нет и как еще можно было поступить. Задавая ребенку вопросы, старайтесь незаметно подвести его к правильному решению проблемы, чтобы при этом он поверил, что принял это решение самостоятельно, ведь это так важно

для формирования уверенного в себе человека. Это поможет ему обрести уверенность в себе, и со временем он сможет самостоятельно и достойно справляться с возникающими в жизни сложными ситуациями. А вот независимость в суждениях, способность ответственно принимать решения приходит с годами, но эти качества можно сформировать и раньше. Прежде всего научите его критично оценивать собственные поступки. В этом вам может помочь «Барометр доброты». Пусть каждый вечер ваш ребенок отмечает какой поступок он совершил: хороший – «смайлик-улыбка», плохой – «смайлик грусть». В конце недели подсчитайте, каких смайликов больше, попросите его рассказать, когда он поступил хорошо, а когда плохо и почему. Проводите такие беседы спокойно, не повышая голоса, если даже услышанное вам неприятно. Обязательно выясните, что заставило его поступить именно так, а не иначе, и объясните, как нужно было вести себя в данной ситуации. Если ребенок не хочет рассказывать о плохих поступках, не настаивайте на этом. Тот факт, что он отказывается об этом говорить, уже свидетельствует, что он осознает неправильность своего поведения и в следующий раз не повторит подобного.

Обязательно похвалите за хороший поступок, за правильное решение.

Для полноценного общения необходимо с самого раннего детства развивать у детей чувство юмора. Люди, умеющие со смехом, улыбкой, шуткой выйти из затруднительного положения, всегда в центре внимания. Они, как правило, живут в ладу с окружающими в любом коллективе — детском, взрослом или разновозрастном. Умение смеяться над собой. Самоирония – прививка от комплекса неполноценности. Быть жизнерадостным – все равно, что быть счастливым. Ведь с чувством юмора часто соседствуют лидерские качества и находчивость, доброта и тактичность, популярность в коллективе и покладистость.

*Очень важно помочь ребенку стать хорошим другом.*

Ваш ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду. Беседуя с ребенком о дружбе, можно обсудить детские пословицы: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты», «Друга ищи, а нашел – береги», значение слов известной детской песенки «Без друзей меня чуть-чуть, с друзьями – много». Читая сказки находим массу примеров дружбы сказочных героев. Хороший ли друг Буратино, Карлсон, Незнайка, Чиполлино? Обязательно внимательно выслушайте ответ ребенка на этот вопрос. Аргументы помогут вам лучше понять представления вашего ребенка о дружбе. Дружбе ведь тоже надо учиться: выбирать друзей, беречь, ценить, понимать их, помогать им. Расскажите ребенку, кто такой друг, что дружат с кем-то не из-за какой-то выгоды, а просто так, расскажите, что с другом очень весело, друг может помочь в трудную минуту.

Чтобы ребенку было понятнее, кто такой друг (или подруга, на собственном примере показывайте, что у вас тоже есть верные друзья. Рассказывайте истории из жизни, когда вам очень помогли друзья и как выручали друзей вы. Расскажите ребенку, что жизнь без друзей скучна и однообразна, что без друзей трудно прожить в одиночку. Ребенок, как губка, впитывает модели родительских отношений.

В детстве важнейшим состоянием ребенка является ощущение своей защищенности. Для этого родители должны помочь ему вырабатывать положительную самооценку.

*4. Так же немало важно для ребенка формирование самооценки* - это то же самое, что и строительство хорошего дома, где особое внимание нужно обратить на заложение добротного фундамента. По мере ежедневного общения с детьми вы можете заметно повысить самооценку ребенка, либо, наоборот, круто ее изменить, причем далеко не в лучшую сторону. Итак, дети растут учась на опыте родителей, перенимая многие вещи из вашего поведения, манеры общения и в целом из всей жизни. В данном случае родители служат для детей образцами для подражания.

Предлагаю вашему вниманию некоторые методы повышения самооценки вашего ребенка:

- Думайте, что говорите. Дети очень чувствительны к словам родителей. К примеру, не забывайте хвалить ребенка не только за хорошо сделанную работу, но и за приложенные усилия.

- Будьте хорошим образцом для подражания. Если вы сами слишком требовательны к себе, частенько занимаетесь самобичеванием, впадаете в пессимистические настроения или считаете себя мечтателем, не способным на что-либо, то ваш ребенок может в конечном счете полностью "скопировать" вас. Помните и о своей самооценке, не занижайте ее, и тогда ваш ребенок будет иметь достойный образец для подражания.

- Указывайте на неправильные суждения вашего ребенка относительно чего-либо. Очень важно, чтобы родители замечали и заостряли внимание детей на том, что иногда они неправы. К примеру, вопрос об идеальности человека, о его привлекательности, способностях и др. : дети ставят слишком высокие планки и параметры красоты, привлекательности и всего остального и, как следствие, считают, что сами-то они не соответствуют этим стандартам, что и "выливается" в заниженную самооценку ребенка. Растолкуйте своему ребенку, что никто не в силах установить четкие стандарты чего бы то ни было, и что именно его неповторимость важна в деле повышения самооценки.

- Будьте нежны и ласковы с ребенком. Ваша любовь как ничто другое будет способствовать повышению чувства достоинства вашего ребенка.

- Постарайтесь создать теплую домашнюю обстановку. Ребенок, который будучи в собственном доме не чувствует себя в безопасности или терпит постоянные замечания и оскорбления, рискует больше других сверстников получить низкую самооценку и чувство неполноценности. Ребенок, чьи родители не перестают спорить и ругаться, больше подвержен стрессам и нервным срывам. Помните: вы должны уважать своего ребенка.

- Сделайте свой дом своеобразным островком безопасности и счастья. Попробуйте проследить за тем, какие именно проблемы возникают у вашего ребенка при общении со сверстниками в школе, понаблюдайте, над чем и почему посмеиваются дети при общении с вашим ребенком, а также и за другими факторами, которые могут отрицательно сказаться на самооценке вашего ребенка. Затем сделайте так, чтобы в доме ребенок чувствовал вашу поддержку и понимание. Обсуждайте проблемы и ищите вместе выход из нее.

- Помогите ребенку стать частью какой-то команды, будь то школьный кружок или спортивная секция. Сотрудничество и совместное времяпрепровождение, а не соревнование и борьба за первенство особенно полезны для формирования нормальной самооценки.

Важным компонентом благополучного развития ребенка является формирование его адекватной самооценки, на становление которой так же большое влияние оказывают родители, зачастую не давая себе отчета в этом.

Какие же советы можно дать родителям по формированию адекватной самооценки:

- не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного;

- не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает.

Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком;

- поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его;

- не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого;

- показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам.

Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела;

- не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

Необходимо отдельно рассматривать типичные трудности в общении школьника – это как замкнутость, застенчивость, конфликтность, агрессивность. Среди причин личностных проблем ребенка могут быть психофизиологические, соматические, наследственные, а также неблагополучные отношения в семье.

Какие же принципы общения с агрессивным ребенком:

- для начала поймите причины, лежащие в основе агрессивного поведения ребенка: он может привлекать к себе внимание, возможна разрядка накопившейся энергии, стремление завоевать авторитет, используя для этого не самые лучшие средства;
- помните, что запрет, физическое наказание и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности;
- дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессивность, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку, помахать игрушечной саблей, разорвать на мелкие кусочки рисунок того объекта, который вызывает злость. Вы заметите, что в реальной жизни агрессивность ребенка снизилась;
- показывайте ребенку пример миролюбивого поведения. Не обостряйте и не провоцируйте конфликт, не допускайте при ребенке вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести»;
- пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и понимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что нужен и важен для вас.

Как строить взаимоотношения с конфликтными детьми.

- сдерживайте стремления ребенка провоцировать ссоры с другими. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой себе под нос. Конечно, у всех родителей бывают моменты, когда нет времени или сил контролировать детей. И тогда чаще всего раздражаются «бури»;
- не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах ее возникновения;
- после конфликта обговорите с ребенком причину его возникновения, определите неправильные действия вашего ребенка, которые привели к конфликту. Попытайтесь найти иные возможности способы выхода из конфликтной ситуации;
- не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения. Он может утвердиться в мысли о том, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их;
- не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Например, когда два мальчика в ходе игры что-то не поделили и начали ссориться, лучше понаблюдать за этим конфликтом, но не вмешиваться в него – дети сами могут найти общий язык, и при этом они учатся общаться друг с другом. Если же во время ссор один из них всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прервать такую игру, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

Застенчивость

Какие же последствия застенчивости:

- она препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от приятного общения;
- удерживает человека от выражения своего мнения и отстаивания своих прав;
- не дает другим людям возможности оценить положительные качества человека;
- усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении;
- мешает ясно мыслить и эффективно общаться;
- сопровождается переживаниями одиночества, тревоги и депрессии.

Помощь ребенку в преодолении застенчивости – разрешима, пока ребенок еще маленький. Т. к. с возрастом у застенчивого ребенка складывается определенный стиль поведения, он начинает отдавать себе отчет в этом своем «недостатке». Поиграйте с ребенком он в этом очень нуждается.

Советы родителям замкнутых детей:

Замкнутый ребенок в отличие от застенчивого не хочет и не знает, как общаться.

- расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми;
- подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком;
- стремитесь сами стать для ребенка примером эффективно общающегося человека;
- если вы заметили, что, несмотря на ваши усилия, ребенок становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за квалифицированной помощью.

Если вы заметили хоть одну трудность в общении у вашего ребенка то постарайтесь:

1. Изменить ваше поведение и отношение к ребенку: как?

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет», «нельзя»;
- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (шутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного );
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
- выслушайте то, что хочет сказать ребенок.

2. Что вы можете сделать, это изменить психологический микроклимат в семье:

- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- проводите досуг всей семьей;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организуйте режим дня и места для занятий:

- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- избегайте по возможности больших скоплений людей;
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

4. Разработка специальной поведенческой программы:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказание за плохое поведение.
- не прибегайте к физическому наказанию
- чаще хвалите ребенка, т. к. он чувствителен к поощрениям
- составьте список обязанностей ребенка и постепенно расширяйте его, предварительно обсудив их с ребенком
- воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией
- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка
- не разрешайте откладывать выполнение заданий на другое время

Помните, что словесные убеждения, призывы, беседы редко оказываются

результативными наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий
- запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры
- внеочередное дежурство на кухне!!!

Начните развивать ребенка как можно раньше, и тогда он будет готов к преодолению трудностей жизни, ее тернистых тропок и ухабов.

Дорогие родители!

Вы - первые и самые важные учителя вашего ребенка. Первая его школа - Ваш дом - окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Две вещи Вы можете подарить своему ребенку на всю жизнь:

одна - корни, а другая - крылья.

Сколько бы мы ни прожили, мы все равно постоянно возвращаемся к опыту детства - к жизни в семье: даже убеленный сединами ветеран продолжает ссылаться на "то, чему учила меня моя мать", "то, что мне показал отец", "то, чему меня учили дома". Интересно, что и люди, добившиеся успеха в жизни, отмечают значимость того, что дается ребенку родителями.

Семья — источник радости и счастья,  
Любви неиссякаемый родник.  
И в ясную погоду, и в ненастье  
Хранит семья и ценит жизни миг.

Семья — оплот и сила государства,  
Хранящая традиции веков.  
В семье ребёнок — главное богатство,  
Луч света, как маяк для моряков.

Лучи растут, становятся всё ярче  
И люди жадно тянутся на свет.  
Душа семьи становится богаче,  
Когда царят любовь в ней да совет.

Когда царит взаимопониманье,  
Тогда весь мир лежит у ваших ног.  
Любовь в семье — основа Мирозданья.  
Так пусть хранит все наши семьи Бог!  
*(Л. Гайкевич)*