**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

**«Правила эффективного общения родителей с детьми».**

****

Как дела сегодня в школе? Ничего. Интересный был фильм? Хороший.

Несколько дежурных фраз и разбежались по комнатам, занятиям. Скажите это общение с детьми? Это бред, а не общение.

Больше похоже на допрос или отчет по факту. Поинтересовались новостями — получили ответ. Разве о таком общение с ребенком мечталось еще до появления детей?

Вспомните, возможно, вы думали, как будете открыто общаться с детьми на разные темы. Разговаривать о делах в школе, об их друзьях, обо всем, что угодно. Мечты остались мечтами, а реальность такова — у нас хромает общение с детьми. Можно оправдываться, говорить, мол, некогда, трудно.

 Хотя нет иногда время от времени все же у нас, получается, поговорить с ними по душам. Тогда нам открывается их внутренний мир. И мы поражаемся ему. Мы понимаем, что хотим больше узнавать своих детей!

Поэтому предлагаю рассмотреть, как научиться общаться, что поможет наладить общение с нашими детьми?

Многие родители сталкиваются с проблемами в общении с детьми.

Не зная с чего начать, что поможет? Поэтому знание определенных методов может значительно улучшить навыки своего общения.

Я надеюсь, что следующие 36 советов собранные в этой памятке, станут хорошим подспорьем родителям, чтобы учиться общаться со своими детьми.

**Общение с детьми: 36 советов.**

1. Всегда интересуйтесь тем, как прошел день у детей. Это покажет детям, что вам не безразлично, происходящее с ними в течение дня.

2. Когда дети с вами разговаривают, всегда внимательно слушайте. Слушайте так, как будто важнее того, что ребенок вам скажет, больше ничего не существует. Как будто вокруг вас больше ничего и никого нет. Только вы и ребенок.

3. Возьмите себе за правило всегда вместе принимать пищу. Может быть, это получится делать только раз в день. Но это сближает семью. Это прекрасная возможность спокойно, неторопливо вести общение с детьми.

4. Поддерживайте зрительный контакт с ребенком, чтобы показать, что вы его внимательно слушаете.

5. Найдите время, чтобы присесть с ребенком, в спокойной обстановке, манере просто поговорить с ним. Может просто поболтать на отвлеченные темы — кино, музыка, хобби. Это даст возможность вашим детям быть более открытыми.

6. К тому, что говорят дети, относитесь серьезно. Особенно когда речь о каких-то проблемах детей. Даже если на ваш взгляд это не серьезно, не перебивайте их. Не говорите им, что это такие пустяки, это даже не проблема. Для родителей — не проблема, а для детей — может быть очень важным!

7. Когда ребенок желает поговорить, находитесь всегда рядом с ним, оставив все свои дела. Так вы покажете ему, что цените возможность общаться с ним. Для вас ценно, что он вам скажет.

8. Умение общаться с ребенком начинается с умения говорить о своей любви к нему. Заверяйте их в этом всегда. Особенно когда вы наказываете детей.

9. Говорите детям, что верите им, что хотите продолжать доверять. Поощряйте их быть честными с вами и не подрывать вашего доверия к ним.

10. Как общаться с ребенком, не став с ним друзьями? Постарайтесь стать друзьями вашему ребенку. Играя, проводя с ним вместе время. Когда дети подрастут, разговаривайте с ними по душам. Это поможет вам и детям в будущем избежать многих проблем.

11. Анализируйте вашу реакцию на то, что делают, говорят дети.

Особенно если их слова, поступки вам не нравятся. Например, довольно распространенный случай — ребенок от кого-то услышал мат и повторяет. Ваша реакция? Прислушайтесь, что и как вы говорите в этом случае ребенку.

12. Хвалите деток за то хорошее, что они делают. А для этого нужно уметь замечать это. Принес хорошую отметку со школы, убрал игрушки — похвалите его!

13. Будьте с детьми открыты, честны во всем, что их касается и что им можно знать.

14. Когда несколько детей, постарайтесь побыть с каждым своим ребенком наедине. Используйте возможность вместе сходить в магазин.

Поверьте, это укрепляет общение с детьми.

15. Старайтесь понять суть того, что говорит ребенок. Как бы читая между строк. Иногда того, что хотелось сказать, дети не договаривают до конца.

16. Когда ребенок, подросток пытается, заикаясь что-то рассказать, не прерывайте и не перебивайте его. Даже если не нравится, как он это делает.

17. Интересуйтесь их мнением, приглашайте детей высказываться о том, что касается ваших отношений. Того, что касается всех членов семьи, например, как им кажется ваша семья счастливая? Вы как родители любите их? Что детям не нравится в том, как вы себя с ними ведете?

18. Делитесь с детьми, рассказывая, как прошел ваш рабочий день. Затем интересуйтесь, как их день прошел. Со временем дети привыкнут более открыто рассказывать о своем дне.

19. Обнимайте их, давайте им обнимать себя. Даже если это 100 раз в день.

20. Всегда говорите детям «спасибо», когда они сделали, что их просили. Не воспринимайте это за обязанность. Например, помыл посуду или убрал игрушки. Они увидят, что вы не просто что-то требуете от них, а признательны детям за соблюдение этого.

21. Поощряйте детей высказывать свое мнение, касающееся больших семейных приобретений, решений. Например, покупка автомобиля, какой модели. Дайте им почувствовать себя немного взрослыми. Это повышает детское чувство собственного достоинства — им доверяют, их мнением интересуются.

22. Рассказывайте им истории своего детства, юношества. Дети любят слушать такие истории, особенно веселые и смешные. Более того, это может их кое-чему научить.

23. Как можно чаще, больше играйте с детками в разные игры. Спустя годы дети могут не вспомнить, какую игрушку вы им купили. Но как родители с ними играли — это они помнят! Как было весело — это дети помнят!

 24. Почаще вспоминайте свое детство. Что вам нравилось в поведении родителей в отношении вас, что не нравилось? Между вами существовал дефицит общения? Что хотелось в отношении себе тогда изменить в поведении родителей? Так поступайте по-отношению к своим детям.

25. Иногда на время станьте «ребенком» просто дурачась с детьми. Устройте бои подушками, поборитесь или делайте другие детские шалости. Это очень сближает родителей с детьми.

26. Уважайте детскую частную жизнь, это особенно касается детей подростков. Помните, войти — это значит предварительно постучаться.

27. Делайте им неожиданные подарки. Просто так без повода.

28. Не ломайте их индивидуальность. Каждый ребенок по-своему уникален. К каждому нужен свой особенный подход.

29. Учитесь всегда гордиться своими детьми. Получается не получается детям сделать что-то, но они старались — это не повод ими не гордиться.

30. Иногда старайтесь побыть с детьми немного дольше обычного.

 Даже если вы очень заняты. Дети это замечают и ценят.

31. Поощряйте их иметь какое-то увлечение, хобби. Всегда с интересом выслушивайте то, что ребенок говорит о своем увлечении. Постарайтесь хоть немного, но разбираться в его увлечении. Это прекрасная возможность налаживать общение с детьми.

32. Не критикуйте детей за ошибки. Не высмеивайте за это — это табу!!! Помогайте им набираться собственного опыта на своих ошибках.

 Например, рассказывая о своем собственном примере или объясняя им, почему у них так вышло.

33. Прощайте детям их проступки в отношении вас.

Не затаивайте на них обиду, показывая это всем своим видом.

Как будто вы ведете бухгалтерский учет всем их проступкам. Чтобы потом взыскать с них.

34. Позвольте вашему подростку самому выбирать себе одежду.

Объясняйте ему, как ее правильно выбрать. Но не заставляйте его носить то, что ему не нравится.

35. Просто любите детей. Показывайте это, не стесняясь.

36. Наверняка у вас есть любимое место, где вы любили в детстве коротать время. О чем-то мечтать, чем-то заниматься. Покажите это место вашим детям, как нечто для вас особенное. Такое доверие они оценят.

**Заключение**

Хочу рассказать об одном человеке реальную историю, показывающую как важно общаться с ребенком. По понятным причинам не буду называть его имени. Это мой хороший знакомый. В прошлом он был крупным бизнесменом. Это означало, что он часто был в разъездах — контракты, переговоры, деловые встречи. Где уж тут время для семьи. Как обычно поступают родители в таких случаях? Откупаются от своих детей подарками. Так поступал и мой знакомый. Надо тебе сын деньги, получи. Дочке деньги? Возьми. И так постоянно. Прошло время, дети выросли потребителями. Когда нужны деньги, нужен был отец. К сожалению, семья со временем распалась, мой знакомый стал банкротом. Когда с него нечего было взять, он стал не нужен детям. Сын редко, но поддерживает связь с отцом, а дочь отказалась от него. Этот мужчина говорит: однажды в сердцах дочь ему сказала, что никогда не ощущала его своим отцом. Она обвиняла, что его никогда не интересовала по-настоящему ее жизнь. Он никогда не пытался вникнуть в ее дела. Как у нее дела в школе. Что ее волнует. Он ей сказал, что был всегда занят, всё делал ради семьи. Знаете, что дочь ему ответила?— А ты интересовался, что мне нужно? Мне не это было нужно. Я завидовала девчонкам, которые могли с отцом просто погулять вместе. Сейчас этот человек одинок. Скажу что его история, точнее пример его жизни во многом сыграл свою роль в моей жизни. Это помогло мне понять насколько важно общение с ребенком. Интересоваться дочерью, сыном, чтобы когда-то не остаться одинокой при живых детях.

Поэтому лучший совет всем родителям — практиковать и практиковать общение с детьми. Будьте большим образцом для подражания, научив ребенка эффективному общению. Это лучший урок для будущего общения детей уже со своими детьми.

* Используйте время, проводимое вместе с ребёнком, играя в игры, которые вы знаете с детства. Это должно легко включаться, укладываться в семейный стиль взаимодействия ребенком, быть естественным и логичным развитием этих отношений. Например, ручки можно развивать, перебирая с бабушкой гречку, общую координацию – плавая, делая с папой зарядку, лазая по деревьям.

 А для развития речи и кругозора нужно просто... говорить с ребенком (при этом решается множество и более тонких психологических проблем).

* Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. В этом случае совсем не обязательно прибегать к помощи медицинских специалистов. Вы можете  сами применить простейшие элементы массажа или просто обнять ребенка.

Предлагаю вашему вниманию игру,

которую любят дети и взрослые разного возраста.

**«Ласковый мелок»**

Взрослый говорит ребенку следующее:

«Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?»

После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

Эту игру можно использовать перед сном, во время отдыха.