**Правила эффективного общения в семье.**

*«Если дети живут в обстановке критики,*

*они учатся критиковать и осуждать других людей.*

*Если дети живут в обстановке вражды и злобы,*

*Они учатся быть злыми, учатся драться.*

*Если дети живут среди насмешек,*

*они становятся нерешительными и излишне скромными.*

*Если дети живут в обстановке стыда и смущения,*

*чувство собственного достоинства уступает место чувству вины».*

*Дороти Нолт*

Для того, чтобы ребёнок желал общаться с родителями, необходимо придерживаться следующих правил:

1. ***Слушая ребёнка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его***

***состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает.***

Выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Ребенок убедится, что вы его слышите, и правильно поняли, сможет осознать свои чувства и разобраться в проблеме.

1. ***Слушая ребёнка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их.***

Ребенок может уверять, что у него все хорошо,на самом деле может испытывать негативные эмоции. Когда слова и мимика не совпадают, отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

1. ***Поддерживайте и подбадривайте ребёнка без слов.***

Улыбнитесь, обнимите, подмигните, смотрите в глаза, возьмите за руку.

1. ***Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребёнка.***

Ваш тон говорит не менее ясно, чем ваши слова, он должен быть спокойным, уважительным.

1. ***Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу***

***заинтересованность в том, что он вам рассказывает.***

Например, спросите «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом ...»

Полноценное общение предполагает наличие невербальных проявлений. Около 60%

информации человек получает не вербально. Очень важно, чтобы речевое высказывание, сопровождалось соответствующим невербальным подкреплением.

- Рассказывайте детям истории своего детства и юношества. Дети любят слушать такие истории, особенно веселые и смешные.

- Иногда на время окунитесь в дество. Вместе подурачьтесь, покатайтесь на самокатах и тд. Это сближает родителей и детей.

- Делайте детям неожиданные подарки. Просто так, без повода.

- Помогите ребенку найти увлечение, хобби. Всегда с интересом выслушивайте, что ребенок говорит о своем увлечении. Это прекрасная возможность наладить общение с ребёнком.

***Причины проблем в общении с детьми.***

***Крик.***

Постоянные крики на детей подавляют их эмоционально. У детей развивается отрицательные механизмы защиты от родительской истерики: ребенок уходит в себя, становится замкнутым или принципиально непослушным. Может перенять поведение родителей и вести себя подобным образом с другими детьми.

***Наказание.***

Каждый родитель должен знать, что наказание это самый разрушительный способ общения, вызывающий у детей вину, стыд, унижение. Наказанием можно добиться послушания, подчинения, но тем самым сделать из детей инвалидов общения с потерянным чувством собственного достоинства.

***Неумение сдерживать свое слово.***

Невыполненное обещание говорит о ненадёжности родителей и дети это хорошо понимают.

**Памятка родителю от ребёнка:**

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне всё, что я запрашиваю.

2. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучает меня к тому, что считаться нужно только с силой.

3. Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

4. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что вы сделали мне.

5. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

6. Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки- смертный грех. Я должен научится делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.

7. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

8. Не подвергайте большому испытанию мою честь. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

9. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.

10. Не обращайте слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.

11. Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вопросы вообще, и буду искать информацию где-то на стороне.

12. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

13. Не забывайте то, что я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения.

14. Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что я учусь больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.

15. Я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью!

Рекомендации: книги Ю.Б. Гиппенрейтор «Общаться с ребенком КАК?», «Продолжаем общаться с ребенком ТАК?».

Педагог-психолог: Шихова А.В.