**Общаться с ребёнком. Как? Психологи рассказали о 9 правилах, которые помогут найти общий язык с ребенком**

Конфликты с ребенком неизбежно возникают в любой семье. Психологи говорят, что самые частые причины таких конфликтов — нарушение границ ребенка, которые он начинает осознавать примерно с 3 лет. Малыш активно сопротивляется указаниям родителей. Такое отстаивание независимости может продолжаться и в 3, и в 7, и в 9 лет, принимая при этом разные формы. Как находить с ребенком общий язык?

**1. Находим плюсы**

Критику никто не любит. Вспомните свои ощущения при жесткой критике или запретах. Тогда вы почувствуете, какая волна возмущения поднимается в ребенке.

Раздражение и обида, которые испытывает ребёнок, мешают ему пойти на контакт, а тем более сделать то, что от него хотят. Учитесь смягчать, хоть иногда это очень сложно. [Критика плюс похвала](https://www.ou.org/life/parenting/4-simple-ways-stop-criticizing-kids/) — и вот результат уже совершенно другой!

**2. Предлагаем выбор**

Соблюдать режим или выполнять домашние обязанности, конечно, надо. И нередко сопротивление вызывает не сам факт, что это нужно сделать, а безапелляционный тон. Предложите [выбор](http://www.ahaparenting.com/parenting-tools/positive-discipline/give-choices), только не слишком обширный: делайте скидку на возраст.

Возможность выбрать и принять решение очень повышает самооценку, а у вас в руках все же остается контроль за поведением ребёнка.

**3. Не отвлекаем от важных дел**

Такое простое правило родителям часто оказывается сложно выполнить. Просто потому, что большинство дел ребенка кажутся нам неважными. Собираешь Lego? Ну и что, ведь это просто игра, а маме нужно поговорить с тобой прямо сейчас.

Разговариваешь с подругой? Все равно болтаете о ерунде, а бабушка хочет показать тебе, как печь блины.

Не нужно обесценивать действия ребенка и считать свои намного важнее. Уважайте его [личное пространство](https://familyshare.com/26480/10-ways-to-respect-your-children). Представьте, как бы на его месте отреагировал взрослый?

А вот спросить ребёнка, может ли он отложить дело, — отличное решение.

**4. Умеем отступить от правил**

Когда взрослый играет с ребенком, часто в его сознании уже давно «сложены» все правила игр. Заставляя ребёнка выполнять правила, мы думаем, что это хороший воспитательный момент, ведь во взрослой жизни есть много «надо», с которыми необходимо смириться.

А как же [креатив](https://www.education.com/reference/article/ways-encourage-child-creativity/), инициатива, фантазия? Взрослому они пригодятся намного больше скучных рамок. Позвольте ребенку придумать свои правила, назовите игру по-другому. Вдруг новая игра окажется намного веселее и ярче привычной? А если нет — это прекрасная иллюстрация к тому, что новое не обязательно бывает лучше, но пробовать все-таки стоит.

**5. Не навязываем помощь**

Какое тут может быть терпение, когда ребенок так долго копается или ошибается? Хочется просто взять и сделать вместо него!

«Включайте дзен» и не навязывайте свою помощь без крайней необходимости. Хотите, чтобы ребёнок рос самостоятельным? Имейте терпение не помогать, пока он не попросит. «Дай я сделаю вместо тебя!» не приносит ничего хорошего и убивает инициативу. Позвольте ему [совершать свои ошибки](https://www.psychologies.co.uk/let-your-child-make-mistakes).

И даже если ребенок попросил о помощи, оцените, насколько выполнение этого действия уже подвластно ему, и предложите попробовать еще раз.

**6. Просим совета**

Когда с тобой советуются — это очень приятно, это значит, что твоим мнением дорожат. Просьбы о совете особенно эффективны с младшими школьниками: в этом возрасте они жаждут принимать на себя больше ответственности.

Задавайте прямые вопросы, помогайте [принимать решения](https://www.parents.com/kids/responsibility/teaching/teaching-your-kid-to-make-good-decisions/), это позволит ребёнку чувствовать себя серьезным человеком, а вы покажете ему, что между близкими людьми очень важно доверие.

**7. Переживаем не за ребенка, а вместе с ним**

Когда ребенок рассказывает о своих проблемах, нам жаль его и хочется тут же буквально вложить ему в голову все правильные действия. «Я же говорила!» — вырывается против воли. Мама начинает нервничать, переживать, эмоционально давать советы и раздавать оценки — все это может только оттолкнуть ребенка.

Не заходите с позиции «сверху вниз», но и не обесценивайте переживания ребенка. Будьте рядом. Хочет плакать? Пусть поплачет. Дайте ребёнку понять, что его чувства важны, спокойно [проговорите](https://www.askdrsears.com/topics/parenting/discipline-behavior/25-ways-talk-so-children-will-listen) ситуацию и то, как можно из нее выйти.

**8. Обсуждаем гипотетические ситуации**

Обсуждение гипотетических ситуаций о другом ребенке и родителях или обсуждение фильмов и [книг](https://paidagogos.com/?p=8141)— довольно действенный прием, если вы хотите, чтобы ребенок что-то осознал. Но залог успеха — это спокойная обстановка и желание ребенка что-либо обсуждать.

*«Ваня стал часто драться. Как ты думаешь, почему он дерется? А родители могут ему помочь?»*

Важный момент: при обсуждении воображаемых ситуаций не нужно возвращать ребенка в «реальность» вопросами типа *«А тебе знакома такая ситуация?»* Не думайте, что ребенок не поймет вашей уловки. Если ситуация ему близка, он задумается о ней и без вашей наводки, а также услышит все, что вы хотите до него донести.

Перевод же ситуации на ребенка разрушит всю «магию».

**9. Не забываем о чувстве юмора**

Кто научит ребенка, что [юмор](https://kidshealth.org/en/parents/child-humor.html) помогает справляться со сложными ситуациями и разряжать обстановку, кроме родителей?

Веселые пародии, говорящие игрушки и предметы, умение просто посмеяться вместе за просмотром мультфильма — все это очень важно для хорошей атмосферы в семье. Показывая свои актерские способности и фантазию, вы учите этому ребенка. К тому же многие дела решаются быстрее не с помощью требований, а с помощью юмора.

Но будьте осторожны — дети очень остро реагируют на сарказм и злое подшучивание.

Близки ли вам эти советы психологов? Какие приемы вы используете в общении с ребенком?