

БАТЬКИ ТА ДІТИ: ГАРМОНІЯ СТОСУНКІВ У РОЗУМІННІ

1. Про що поговорити з дитиною

Багато батьків помилково зводять спілкування з дитиною до побутових моментів і звичних повсякденних ритуалів. Часто можна почути: «А що ти їв у дитячому садку? А з ким ти дружиш?» Про що ж поговорити з дитиною, приміром після дитячого садка, щоб розмова була цікавою?

ПРО ЗВУКИ: Які звуки видає трамвай? Які звуки тобі подобаються? А які дратують? А ти зможеш відтворити звук мікрохвильовки/метро/світлофора? Позмагаємося, хто краще?

ПРО ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ: Що ти хочеш робити у вихідні? Який мультфільм ти хотів би подивитися в кінотеатрі? Як ти хочеш, щоб ми відсвяткували твій день народження? Куди підемо на прогулянку?

ПРО ПОЧУТТЯ: Що робить тебе щасливим? Що тебе засмучує? Чого ти соромишся? Як ти ставишся до виховательки? А вона до тебе?

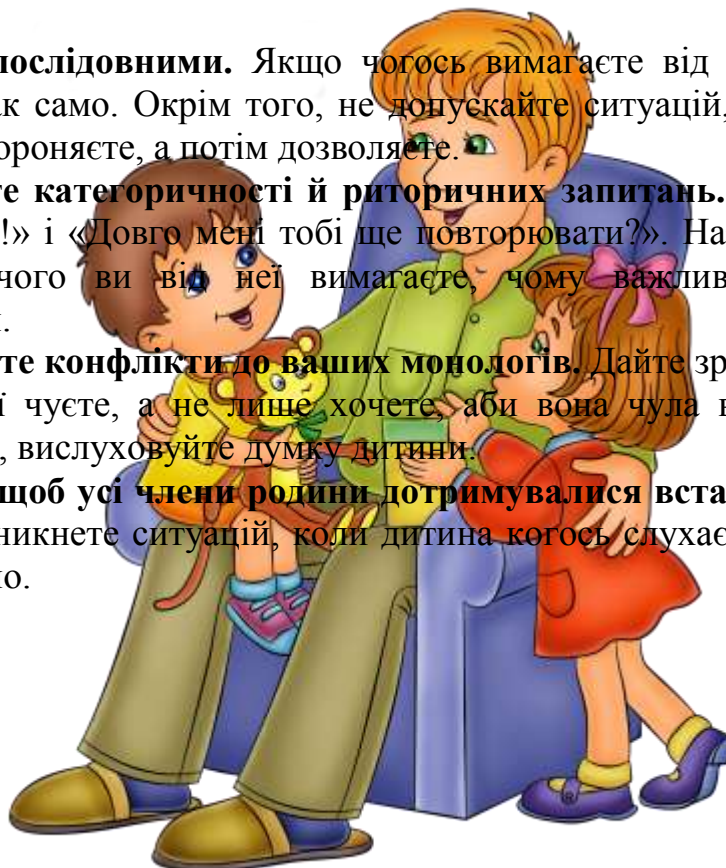
ПРО ВПОДОБАННЯ: Що тобі більше подобається: малювати чи будувати з конструктора? Які казки/мультфільми твої улюблені? Який персонаж тобі подобається/не подобається? У яку гру ти любиш грати понад усе?

Тем можна обрати чимало. Головне - бажання пізнавати свою дитину!

2. Як навчити дитину слухати й чути вас

Під час розмови з дитиною, аби вона почула й виконала ваше прохання, дотримуйтеся кількох простих правил:

- ✓ **Контролюйте свої емоції.** Якщо дитина не звертає на вас уваги, не поспішайте підвищувати голос. Продовжуйте говорити спокійним тоном, але станьте так, щоб дитина добре вас бачила. Не кидайте своїх вимог їй у спину.
- ✓ **Будьте послідовними.** Якщо чогось вимагаєте від дитини, то й самі чиніть так само. Окрім того, не допускайте ситуацій, коли ви спочатку щось забороняєте, а потім дозволяєте.
- ✓ **Уникайте категоричності й риторичних запитань.** Забудьте про «Ні, отже - ні!» і «Довго мені тобі ще повторювати?». Натомість пояснюйте дитині, чого ви від неї вимагаєте, чому важливо виконати ваше прохання.
- ✓ **Не зводьте конфлікти до ваших монологів.** Дайте зрозуміти дитині, що ви теж її чуєте, а не лише хочете, аби вона чула вас. Проговоруйте ситуацію, вислуховуйте думку дитини.
- ✓ **Стежте, щоб усі члени родини дотримувалися встановлених правил.** Так ви уникнете ситуацій, коли дитина когось слухає, а когось ні, бо їй так зручно.



3. Як навчитися самому слухати й чути свою дитину

Дорослі часто пропускають повз вуха дитячу «балаканину». Натомість дитині також важливо знати, що її чують. Ловіть кілька секретів, як цього досягти:

1. Під час розмови намагайтеся підтримувати з дитиною зоровий контакт, щоб вона бачила вашу реакцію на її слова.
2. Виражайте свою зацікавленість у словах та інтонаціях: «Як цікаво! Та не вже?». При цьому активно жестикулюйте.
3. У процесі розмови ставте дитині запитання, уточнюйте якісь моменти. Намагайтеся вживати запитання, які потребують більш розгорнутої відповіді, ніж просто «Так» чи «Ні».
4. Час від часу повторюйте те, що сказала дитина. Так вона розумітиме, що ви «в темі», а також зможе поглянути на себе вашими очима.
5. Хваліть дитину, коли вона щось доступно пояснює. Так дитина відчуватиме, що вам подобається з нею і розмовляти, і почуватиметься впевненіше. Надалі дитина і частіше виражатиме свої думки й почуття у словах.

4. Чого уникати під час спілкування з дитиною

Перше правило. Не критикуйте дитину! Обговорюйте лише її вчинки, а не її саму. У жодному разі не вживайте слів на кшталт «Моє ти горе!», «За що мені така кара?!». Діти сприймають такі фрази буквально.

Друге правило. Ніколи не порівнюйте свою дитину з іншими дітьми. Фрази на кшталт «Петрик такий охайний, а на тебе соромно глянути» не дають бажаного ефекту, а лише знижують дитячу самооцінку. Ліпше скажіть: «Синку, намагайся бути охайнішим».

Третє правило. Не звинувачуйте дитину в невдачах. «От у тебе завжди так! Скільки тебе не вчи!». Натомість запропонуйте дитині ще раз разом спробувати зробити ту чи ту справу.

Четверте правило. Не ображайте й не принижуйте дитину. Приміром, замість того, щоб сказати: «Не сунь свого носа в дорослі справи», - поясніть, чому для дитини це зарано, у чому може критися небезпека.

5. Які якості притаманні хорошему співрозмовнику. Перевірте себе!

Батьки мають бути прикладом для дитини. Тож перш ніж вчити правилам спілкування малюка, ви маєте і самі добре опанувати це мистецтво. Отож хороший співрозмовник:

- завжди має власну думку, яку не боїться висловлювати, навіть якщо вона відрізняється від загальної думки;
- має широкий кругозір і може підтримати будь-яку тему для розмови;
- не говорить про себе надто довго й розповідає про власні вподобання, лише якщо це цікаво співрозмовнику;
- має почуття гумору;
- уміє співпереживати співрозмовнику, розуміє, що той відчуває;
- завжди цікавиться своїм співрозмовником - ставить запитання, реагує на відповіді інтонаціями, жестами, мімікою.