

Правила общения с ребенком:

1. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
2. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы не желательными или «непозволительными» они ни были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.
3. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, или оно перерастает в неприятие его.
4. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!»
5. Если ребенку трудно и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему.



При этом:

- Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.
- По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.
- 6. Личность и способности ребенка развиваются в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.
- 7. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передайте их ему.
- 8. Позволяйте Вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться сознательным.
- 9. Активно слушать ребенка - значит возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства.

Поговори со мною, мама...
Не нужно кричать, чтобы быть услышанным...



- Остановитесь, присмотритесь и прислушайтесь к тому, как вы общаетесь с вашим ребенком.
- Знайте, что ребенок чувствует ваше настроение и любит вас без условий и причин (просто потому, что вы есть).
- Старайтесь понять, какие чувства он испытывает.
- Делитесь своими чувствами, трудностями, волнениями (это значит, что вы доверяете ребенку), держитесь открыто, говорите от собственного опыта и только от себя.
- При общении не обязательно чем-то спрашивать, можно просто обнять, молча посидеть рядом.
- Не стесняйтесь целовать ребенка независимо от его возраста.
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы: я рад(а) тебя видеть; хорошо, что ты пришел; мне нравится, как ты...; я по тебе соскучилась; давай попробуем вместе; ты обязательно справишься; как хорошо, что ты у нас есть; ты мой хороший и т.д.
- Не допускайте сравнения ребенка и его поступков с кем-то другим. Его нельзя никому противопоставлять, он такой, какой есть.
- Доводите обещанное до конца.

- Не унижайте, избегайте выражений типа: Что ты на себя напялила? У тебя руки-крюки! Тебе ничего доверить нельзя! Ты опять все испортил! и т. д.
- Поддерживайте даже небольшие успехи, замечайте положительные изменения.
- Критикуя, аргументируйте.

Где возможно, дайте максимум самостоятельности, к которой он сам стремится. Дайте подростку возможность контролировать то, что он может контролировать сам. Помогайте, когда просит.

- Проявляйте строгость в ситуации подросткового бунта. И многое другое, что подскажет вам интуиция. Огорчения хотя и случаются, но вполне преодолимы!

К чему приводит эмоциональная отстраненность?

Поведение и работоспособность любого человека зависит от его эмоционального состояния. Человеку трудно жить без эмоций. Если ребенок не получает эмоции от близких людей, он начинает искать удовлетворение в другом месте. При этом источники эмоционального удовлетворения могут быть разными.

от внешне приемлемых (спорт, общение, учеба, работа, хобби) до неприемлемых и даже опасных (компьютерные и азартные игры, переедание или голодание, табак, алкоголь, наркотики, токсические вещества, медицинские препараты). Если человек обращается постоянно к одному и тому же источнику эмоционального удовлетворения, можно говорить о возникновении зависимого поведения.



Человек стремится к уходу от реальности путем изменения психического состояния искусственным образом. «Сценарий» формирования зависимого поведения один и тот же, несмотря на то, к какому источнику эмоционального удовлетворения человек обращается.

