

## **Как понять своего ребенка**

Воспитание заключается не только в обеспечении базовых потребностей ребенка. Общение с детьми – это умение понять эмоции, боли, сформировать чувство безопасности. Особенно сложно бывает в кризисные периоды, когда кажется, что ребенок выходит из-под контроля. Родители подростков могут жаловаться, что они перестали понимать своего сына или дочь, он стал отстраненным, не слушается, с ним тяжело найти общий язык. Если пустить ситуацию на самотек, то контроль и взаимопонимание могут быть полностью потеряны.

Воспитание – сложный процесс, требует эмоциональной включенности. Важно учитывать и разницу поколений, потребностей. Чтобы понять своего ребенка, надо научиться его слушать, понимать, что он сейчас чувствует, а не просто заставлять жить по установленным строгим правилам.

**Поговорим о способах, которые помогут лучше понять своего ребенка, наладить с ним контакт и установить доверие.**

**1. Не просто слушаем, а слышим.** Как вы действуете, когда ребенок с вами разговаривает, пытается поделиться радостью или проблемами? Слушанье – процесс механический. Вы можете слушать, но не воспринимать информацию. Услышать – это другой уровень, способность понять, что на самом деле хочет донести до вас человек. Освойте приемы активного слушания: вопросы, уточнения. Во время разговора с ребенком не отвлекайтесь на посторонние предметы. Если сын или дочь хотят поговорить, отложите телефон, выключите телевизор. Ребенок должен видеть, что его слушают по-настоящему.

**2. Наблюдение.** Один из эффективных способов понять другого – наблюдать за его поведением, эмоциями, реакцией. Замечайте изменения в настроении, деятельности, обращайтесь внимание на то, что ребенок делает, чем интересуется.

### **Обратите внимание на следующее:**

- Что ребенок любит.
- Какие у него интересы.
- Насколько он социализирован, общителен.
- Есть ли у него друзья
- Реакция ребенка, когда ему необходимо сделать то, что ему не нравится.
- Как адаптируется к изменениям.

- Насколько он целеустремлен.
- Нет ли проявлений нерешительности, низкой самооценки.
- Хорошо ли засыпает.
- Какой у него аппетит, не изменился ли он в последнее время и почему.

Наблюдение должно быть беспристрастным. Не надо судить ребенка и пытаться его критиковать.

**3. Находить время на совместные занятия.** Когда родители много работают, предпочитают собственные развлечения, на ребенка остается мало времени. Это приводит к увеличению дистанции. Как следствие: родители мало знают о том, как ребенок проводит время, чем он увлекается, какие у него проблемы. Совместные занятия помогают сплотить семью, больше узнать о потребностях и интересах своих детей.

**4. Обратит внимание в какой среде воспитывается ребенок.** Это касается не только семьи, но и школы, друзей. В первые годы жизни развитие напрямую связано с окружающей средой. Родителям стоит уделить внимание тому, с кем ребенок общается, какие духовные ценности впитывает.

**5. Узнать больше о детской физиологии, развитии детского мозга.** Понимание того, как происходит развитие в детском возрасте, позволит больше узнать о поведении детей, способах принятия ими решений.

**6. Давать ребенку возможность самовыражаться.** Творческие занятия, такие, например, как рисование, не только помогают развитию, но дают возможность узнать, какие эмоции испытывает ребенок. В творчестве мы можем выразить свои страхи, травмы. Расшифровка рисунков даст возможность понять, что на самом деле беспокоит ребенка.

**7. Наблюдать за другими детьми.** Если у вас первенец, то, возможно, вы многого не знаете об этапах развития детей. Наблюдение и изучение соответствующей литературы поможет увидеть, как дети действуют в той или иной ситуации, как общаются с родителями, чем интересуются.

**8. Наблюдение за собственным ребенком в социуме.** Позволит узнать, как он контактирует с другими детьми, чужими взрослыми, общителен он или застенчив, не проявляет ли немотивированной агрессии.

**9. Сочувствовать, сопереживать, пытаться понять эмоции ребенка.** Родители могут видеть, оценивать ситуацию, ориентируясь только на свой опыт и ощущения, что мешает понять настоящую причину поведения детей. Надо посмотреть на ситуацию с точки зрения ребенка, не критиковать и не осуждать, а подумать, почему он поступил так, а не иначе.

**10. Разговаривать на языке ребенка.** Это не значит, что надо «сюсюкать» и коверкать слова. Разговаривать на уровне ребенка – это использовать понятные слова и фразы. Однако избегайте копировать молодежный сленг.

**11. Не высказывать свои предположения, а пытаться понять.** Взрослый может думать, что знает, что чувствует ребенок. Если он не жалуется, значит, все хорошо. Однако многие дети скрывают свои настоящие чувства и проблемы. В итоге это приводит к тому, что родители упускают важное.

**12. Быть рядом, поддерживать.** Если ребенок не ощущает поддержки своих родителей, он начнет отдаляться, скрывать свои переживания, проблемы. Установление доверия – сложный и длительный процесс. Когда подросток не доверяет родителям, боясь осуждения, наказания, он становится скрытным. Показывая свою поддержку, вы помогаете ребенку открыться. Однако важно, чтобы ваша поддержка была искренней, потому что фальшь легко чувствуется.

**13. Давать больше свободы.** Тотальный контроль не позволит понять своего ребенка. Сын или дочь будут выполнять ваши требования, но не расскажут, что они на самом деле чувствуют. Имея некоторую долю свободы, возможности действовать самостоятельно, дети больше раскрываются. Также, разрешив ребенку проявляться и экспериментировать, Вы с большой вероятностью уберете его от действий деструктивного характера. Помните, что Вы чувствовали в его возрасте, поделитесь своими воспоминаниями. Это поможет установить доверительный контакт.

**14. Узнать, чем ребенок интересуется.** Родители могут упускать возможность понять своих детей, если не обращают внимание на то, что ребенку нравится: в какие игры он предпочитает играть, что читает, какие фильмы смотрит, к каким наукам, видам деятельности у него есть склонности.

**15. Уделять внимание качеству, а не количеству.** Некоторые родители думают, что надо как можно больше времени проводить с детьми. Да, это так. Но если это время заполнено походами в магазин, домашними делами, тем, что интересно только родителям, то нельзя говорить о качестве. Вы можете быть рядом, но при этом не контактировать, не слушать друг друга. Качество – это полноценное общение, пусть и в небольшой отрезок времени.