**«Культура семейного общения»**

Найти общий язык с ребенком не так и просто, как может показаться на первый взгляд. Для наилучшего взаимодействия психологи советуют придерживаться ряда правил. Главное в воспитании – это общение и доверительные отношения.

Доверие – основа любых здоровых отношений. Исключением не являются и взаимоотношения между ребенком и его родителями. Доверительные отношения нужно строить с самого раннего возраста. Если родители изначально приняли правильную позицию, в будущем конфликтов будет гораздо меньше.

**К главным аспектам создания доверительных отношений относят:**

1. Необходимо всегда поддерживать тесный контакт с ребенком.

2. Для этого следует выделить время для совместного времяпрепровождения.

3. Ребенок должен понимать, что всегда может обратиться к родителям со своими проблемами и переживаниями.

4. Родители должны научиться просить прощения, если они не правы. Взрослые часто принимают этот жест за слабость. На самом деле он говорит о силе характера. Ребенок будет брать пример с родителей и не станет бояться совершать ошибки.

5. Крайне важно, чтобы у ребенка было свое личное пространство. Тотальный контроль приводит к обману и постоянным конфликтам.

6. Взаимное уважение – главное условие для развития доверительных отношений. Критика и нелестные характеристики в адрес ребенка приводят к снижению самооценки и портят отношения.

7. Дети составляют мнение о себе через родителей. По этой причине нужно выбирать слова и не злоупотреблять злыми шутками.

8. Очень важно быть честным со своим ребенком. Дети на инстинктивном уровне чувствуют обман. Если он исходит от близкого человека, о доверии не может быть и речи.

9. Тактильный контакт с ребенком укрепляет отношения. Именно поэтому нужно чаще обнимать и целовать его. Дети, растущие в ласке, более спокойные и психологически здоровые.

10. Для налаживания доверительных отношений важно создать комфортную атмосферу в семье. На первом месте стоит безопасность.

11. При разговоре с ребенком желательно избегать вопросов, ответы на которые очевидны. Например: «Кто разбил окно?» или «Почему ты получил двойку?» и т. д.

**Что такое личные границы и почему это важно.**

В правила общения родителей с детьми обязательно входит соблюдение личных границ. Под ними подразумевают черту, которую нельзя пересекать в общении с ребенком. Нужно помнить, что он имеет право хранить в тайне содержимое переписок, личного дневника и даже своих карманов. Родителям не стоит контролировать свое чадо абсолютно во всем. В противном случае наладить доверительные отношения не получится.

**Как нельзя разговаривать с ребенком.**

В ответ на плохое поведение ребенка родители часто реагируют неадекватно. Они могут говорить фразы, которые когда-то слышали от своих родных. Перед тем как что-то сказать своему ребенку, нужно уточнить, как эти слова повлияют на его подсознание. Случайно оброненная фраза может заложить комплексы или страхи. Необходимо прислушаться к рекомендациям психологов и ознакомиться с ошибками в общении с ребенком.

**Специалисты не рекомендуют употреблять в разговоре с ребенком такие фразы:**

- «Не хочу тебя больше видеть»;

- «Я от тебя устал(а);

- «Весь в отца (мать)»;

- «Бери что хочешь, только успокойся»;

- «Я куплю тебе за это …».

Нельзя разговаривать с ребенком в ультимативной форме, иначе в дальнейшем и он будет ставить ультиматумы.

Также не стоит поощрять успехи ребенка сладостями или разрешением играть в компьютерные игры. Он привыкнет к этому и перестанет выполнять свои обязанности без получения вознаграждения.

**Рекомендации педагога- психолога:**

Желательно не использовать безапелляционный тон при общении с ребенком.

Необходимо всегда предоставлять ему выбор.

Категорически не рекомендуется кричать и истерить при возникновении споров. Во-первых, ребенок будет перенимать эту модель поведения. Во-вторых, он попросту не услышит той информации, что до него пытаются донести.

Все конфликты нужно решать спокойно.

Не стоит обесценивать хобби и важные для ребенка дела. Нужно относиться к каждому его увлечению уважительно.

Не следует ставить ребенку невыполнимые задачи. Это может негативным образом сказаться на его самооценке.

Хвалить и наказывать малыша нужно умеренно.

Родители всегда должны быть заодно. Если один из них практикует одну модель поведения, а другой – совершенно противоположную, ни к чему хорошему это не приведет.

Прежде чем требовать от ребенка что-то, нужно взглянуть на себя. Дети всегда берут пример со своих родителей.

Ни в коем случае нельзя навязывать ребенку свое мнение. Это сделает его бесхарактерным и ведомым.

Находясь в поиске подхода к своему ребенку, нужно вспомнить себя в его возрасте. Даже маленькие дети уже являются полноценной личностью со своими страхами и желаниями. Чтобы вырастить достойного человека, нужно относиться к своему чаду уважительно и подавать ему хороший пример.