**Учимся понимать своего ребёнка**

**КАК ПРАВИЛЬНО РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЁНКОМ**

Попробуйте на минуту почувствовать себя ребёнком любого возраста. Какие слова они чаще всего слышат в школе и дома?

«Ты *должен* хорошо учиться!», «Ты *должен* думать о будущем!», «Ты *должен* уважать старших!», «Ты *должен* слушаться учителей и родителей!».

Почти не обращений, построенных в модальности возможного: «Ты можешь…», «Ты имеешь право…», «Тебе интересно…»

А теперь перейдите в позицию учителя или родителя. Что они порой говорят о себе, обращаясь к ребёнку? «Я могу тебя наказать…», «У меня есть полное право…», «Я старше и умнее…». Так то оно так, но ребята понимают, что они «не могут ничего», для них – одни запреты, а взрослые «могут всё», у них – полная свобода действий.

Эта очевидная несправедливость обостряет взаимодействия их со взрослыми и в ряде случаев выступает причиной конфликтов. Слова «должен», «обязан» вызывают у подростков тревожные стрессовые состояния, страх оказаться несостоятельным и не «вытянуть» возложенной на них ноши. Поэтому такие заявления необходимо свести к минимуму.

Давайте потренируемся.

|  |  |
| --- | --- |
| **Типичная фраза** | **Как следует говорить** |
| «Ты должен учиться!» | «Я уверен(-а), что ты можешь лучше учиться» |
| «Ты должен думать о будущем!» | «Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?» |
| «Ты должен уважать старших!» | «Ты знаешь: уважение к старшим – это элемент общей культуры человека» |
| «Ты должен слушаться учителей и родителей!» | «Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться» |
| «Лжец», «Ты опять врёшь!» | «Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду», «Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать». |

Заметьте как меняется позиция в двух вариантах – неправильном и правильном!

В неправильном случае соблюдается ***«ТЫ–позиция»***, в правильном – ***«Я–позиция»***. Когда вы в конфликтной ситуации говорите *о своих чувствах*, т.е. *за себя, ребёнок не чувствует нападения, обвинения, но понимает ваше отношение к ситуации*. Стресс и враждебный настрой (а, следовательно, необходимость защищаться) он чувствует, когда вы высказывались *с его позиции, говорите за него*.

Попробуйте поупражняться самостоятельно. Предложите более мягкие и позитивные формулировки, сохраняя общий смысл высказывания. И обязательно соблюдайте Я–позицию.

|  |  |
| --- | --- |
| **Типичная фраза** | **Как следует говорить** |
| «Мы в твои годы жили гораздо хуже!» |  |
| «Ты должен ценить заботу старших!» |  |
| «Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учёбой!» |  |
| «Ты постоянно срываешь уроки! Ты должен сидеть спокойно и внимательно слушать!» |  |
| «Кто из вас разбил стекло в классе? Ты должен говорить правду!» |  |
| «Давай дневник, проверим, что у тебя там! Ты дожжен всегда показывать мне дневник!» |  |