

**Кулинченко Оксана Владимировна,**

педагог-психолог ГБОУ школы № 529 Петродворцового района Санкт-Петербурга

## **Взаимопонимание между родителями и детьми: пять советов педагога-психолога**

Главный вопрос на консультациях родителей по вопросам трудного поведения детей: в чём причина непонимания между родителями и детьми? Если спросить ребёнка, особенно подростка, о том, любят ли тебя родители, часто приходится слышать такие слова: *«Мне кажется, они меня не любят и не понимают...»*. Хотя, конечно же, если спросить их родителей, любят ли они своих детей? Они ответят – да, конечно, любим.

Но, любить ребенка и сделать так, чтобы он это знал и чувствовал – это не одно и то же. В процессе психологической консультации я часто спрашиваю у родителей: *«А как ваш ребёнок узнаёт о том, что вы его любите? Как он это видит, слышит, понимает, чувствует?»*. В ответ – недоумение, смущение родителя, затруднение объяснить словами, как же выражается их родительская любовь... Забота об удовлетворении потребностей – это дело понятное. А вот как ваш ребёнок узнаёт о том, что вы его любите? Очень часто ответ на этот вопрос становится затруднительным...

Так как же это сделать, как проявлять свою любовь к ребёнку, чтобы его нежное, доброе сердечко было открытым к общению с родителями и никогда не закрывалось. Чтобы, ребенок в подростковом возрасте, не говорил таких слов – *«мои родители меня не любят и не понимают»*.

Оказывается, всё очень просто, нужно открыто проявлять свою любовь к ребёнку, и делать это регулярно. Можно выделить пять основных способов, как выразить свою любовь к ребенку.

### **Прикосновение**

Эмоционально теплые и ласковые прикосновения - это первый путь к сердцу ребенка. Для ребенка с самого рождения очень важно чувствовать, что его любят. А как это можно почувствовать? Конечно же, через объятия, прикосновения самых близких, любящих людей. Поэтому, дорогие родители, будьте щедрыми на ласковые поглаживания, радостные обнимания, приятные прикосновения к ребенку. Задумайтесь, как часто вы обнимаете, гладите его, сколько раз в день вам удаётся с любовью прикоснуться к своему чаду, согреть его своим теплом?

На консультациях мы часто договариваемся с родителями попробовать как минимум 8 - 10 раз в течение дня обнимать своего ребёнка по разным поводам, и отследить свои ощущения: на сколько это легко и приятно взрослому, и как на это реагирует ребёнок. А как часто вы обнимаете своего ребёнка, в каких случаях и по каким поводам??

Но, самое главное, не сколько раз я погладил своего ребенка, прикоснулся к нему, а как я это сделал, с какими мыслями и добрыми пожеланиями. Это прикосновение должно быть не машинальным, а эмоционально тёплым, добрым, ласковым, несущим тепло, заботу и любовь. Прикосновение родителя может творить чудеса, вдохновлять ребенка на успехи. Прикосновение - это наше одобрение и похвала ребёнку, радость от того, что он рядом, утешение в трудной ситуации, поддержка и вера в его силы.

### **Добрые слова**

Второй способ проявления любви к ребенку – добрые слова. Родители говорят много разных слов своему ребенку. Но важно понять, как часто мы хвалим, одобряем, поддерживаем своего ребёнка добрыми словами, вселяющими веру в себя и свой успех? Как часто мы говорим своим детям: «Ты мне очень дорог, я люблю тебя!», «Чтобы ни случилось, я люблю тебя всегда!», «Я верю в твои силы, у тебя всё получится!», «Ты справишься, ты можешь всё!», «Я всегда с тобой, я «за» тебя!», «Я тебя понимаю!», «Я радуюсь твоим успехам!», «Я горжусь тобой!».

Слова искренние, произнесенные от чистого сердца, наполненные теплыми чувствами к нему, любовью, гордостью за него, заботой о нем, восхищением, и всеми теми чувствами, которые испытывают родители, это еще один путь к его сердцу. «Моя хорошая!», «Моё солнышко!», «Радость моя!», «Мой герой!» - говорите почаще эти слова своим детям, и вы удивите, как они этому обрадуются!

А если бы к вам так обращались по многу раз в день, как бы вы себя чувствовали? Чувствовали бы вы тогда, что вас любят??

### **Время**

Еще одна возможность улучшить отношения с ребёнком – это время. При этом очень важно, чтобы родители не просто совмещали общение с ребёнком и другими делами, а уделяли личное время для общения с ним. И дело здесь не столько в количестве времени, сколько в регулярности и качестве общения.

Ребёнку в любом возрасте очень важно именно личное время, предназначенное только для него. Пусть его будет немного, но оно будет только его и только для него. Это как получать письма, есть рассылки, а есть письма лично для Вас. Что для Вас важнее? Что Вам доставит радость, рассылка или личное послание?

Время, выделенное для общения с ребенком, это еще одна дорожка к его сердцу. «Расскажи мне, как твои успехи в школе?», «Давай поговорим о тебе, что тебя сегодня порадовало?», «Я вижу, ты грустишь... Чем я могу помочь тебе?». 10-15 минут «задушевной беседы» с ребёнком за чашкой вечернего чая дадут ему драгоценное понимание, что он нужен, дорог и любим! Согласитесь, ведь это очень важно и ценно для каждого из нас.

Помощь – каждый человек время от времени нуждается в помощи. Но не стоит путать два разных понятия: «помощь» и «сделать за него». Помощь -

это поддержка, ощущение защиты, точка опоры. Самое главное помнить, что помогать и делать за него совершенно разные понятия. А оказывая помощь своему ребенку правильно и тактично, мы прокладываем еще одну дорожку к сердцу своего ребенка. «Я могу тебе помочь?», «Давай, я тебе помогу!» - это не только предложение своей помощи, но и образец бережного и уважительного общения с близкими.

### **Подарки**

Сейчас, к сожалению, зачастую считается, что чем дороже, тем лучше. Но, самое главное - смысл, который вкладывают в него даритель. Подарок должен быть не столько дорогим, сколько очень важным и значимым для ребенка. Это могут быть и ценные подарки за особые заслуги, и приятные мелочи, которые всегда радуют и оставляют приятные воспоминания.... Записки с приятными пожеланиями, спрятанные в кармане куртки, портфеле, дневнике или смс, напомнят о самом главном: «Я очень сильно тебя люблю!», «Успешного дня, я верю в твои силы!», «Хорошего дня и много приятных радостей!», «Всего хорошего в изобилии!».

Если регулярно думать о том, как я могу сообщить своему ребёнку о том, что я его люблю, и выполнять эти пять правил, то взаимопонимание между родителями и детьми будет всегда! Более того, вы будете приятно удивлены, когда получите в ответ такие же приятные «маленькие радости».

И уж тогда ваш ребенок никогда не произнесет таких слов – «мои родители меня не любят и не понимают...». И каждый из вас будет знать, что он нужен, дорог и любим всегда!

### **Список литературы:**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – АСТ, 2016.
2. Чепмен Гэри. Пять языков любви. – Библия для всех, 2017.
3. Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно. – АСТ – 2017.