

## 5 правил эффективного общения между родителями и детьми

Одна из основных причин «конфликтов поколений» – это попытка сохранения одного и того же стиля воспитания на протяжении всего взросления вашего чада. Когда ребенок маленький, конечно вы для него весь мир и от вас требуется море сил и ответственности, чтобы следить за удовлетворением его основных потребностей, чтобы он покушал, оделся потеплее, не кушал песок, понимал, где может быть опасно, а где нет.

Однако по мере взросления детям становится необходима свобода, они стараются упорядочить свою жизнь, выбрать свой путь и часто сталкиваются с непониманием родителей, которым просто тяжело перестроиться и принять, что ребенок уже почти взрослый и самостоятельный и по большей части не нуждается в постоянном контроле, постоянной защите и внимании. Сейчас его потребности становятся иными. Но принять это нужно и важно, чтобы сохранить доверительные отношения! А как же перестроиться и сохранить отношения с ребенком?

1. Будьте **любопытными и заинтересованными этим миром**, изучайте его, следите за новшествами в разных сферах. Вы не обязательно должны с ними соглашаться, но анализируя новые явления у нас появляется свое мнение, свое видение и аргументы и, конечно же, таким образом у вас будет больше тем для разговора с вашим ребенком. Он это точно оценит!
2. **Юмор** – почва для душевной и доверительной атмосферы. Но помним, что весело должно быть и вам и детям. Упоминание тем, на подобии «ой, а помнишь в детстве ты был такой неуклюжий, прям мишка, приходилось всегда тебя ловить, думала не дойдешь до скамейки», которые вызывают у детей чувство неловкости, стыда или неудобство и ставят между вами барьер. Здорово, если бы вы предавались ностальгии, где вы участвовали вместе, например, «мы так скатились с горки, что в обнимку кубарем полетели вниз, а потом пол часа лежали и хохотали» и т.д. Дети любят истории из детства родителей, не бойтесь выглядеть глупо или смешно в своих историях, дети это именно те, кто точно не станет осуждать, а попросят повторить.
3. **Правила игры можно менять! Главное, чтобы все согласилось.** Например, помогать по дому и мыть пол/пылесосить/убирать комнату не обязательно строго по пятницам вечером и в строгой последовательности. Хорошо бы внести креативные решения, например, в один вечер ребенок все вещи разгребает по кучкам (в одну одежду, в другую игрушки, в третью еще что-то), а утром вещи из каждой кучки ребенок разбирает по местам. Вариантов масса, главное проявить фантазию, договориться с ребенком и помнить о правиле номер два!
4. Важно проводить время с ребенком так, не только как вы задумали, но и **как хочет именно ребенок**. Малышу и тем более подростку важно знать, что его мнение и его идеи ценны в семье и к ним прислушиваются. Если ребенок хочет весь день с вами гулять, важно ему это дать. Но если в силу каких-то причин это не представляется возможным, так как у вас один выходной и вам надо приготовить/постирать/и т.д., то допускается немного схитрить и обыграть ситуацию таким образом, чтобы ребенок сам хотел вам помочь, например, вам нужно приготовить обед на всю семью, можно попросить ребенка помочь вам приготовить такой шикарный обед, что бы все просто «ахнули», нарезать овощи в необычной форме, добавить секретный ингредиент и т.д. и все это под любимые музыкальные хиты. Помним, что фантазия, юмор и креатив – залог успеха!
5. И самое важное, **будьте заинтересованы своим ребенком!** Спрашивайте, как прошел у него день, что было сегодня самое веселое/интересное/душевное/и т.д. А если что-то у него не получилось, то поддержите, порассуждайте, как можно все разрешить. Расскажите, как прошел ваш день, были ли у вас трудности, если да, то как вы с ними справились. Общайтесь с ребенком, рассуждайте, спрашивайте, спорьте и аргументируйте! Просто будьте рядом!

На самом деле правил не так много, и важно просто следовать за своим ребенком, прислушиваться к нему, если он упал, то спросить «нужна ли помощь?», если она не нужна, то насильно не навязываться. Важно рассказывать, как устроен мир, как можно находить разные решения, когда больно или обидно, как радоваться и достигать своих целей и много другого интересного.

**Ведь родитель – это не только проводник в большой мир надежд, исполнения желаний и достижения целей, но и инструктор по «выживанию».**