**Что еще нужно иметь в виду**

Чтобы достичь полного взаимопонимания при общении с ребенком, старайтесь следовать этим рекомендациям.

* Важно, чтобы ваши глаза находились на одном уровне (то есть в случае с дошкольником, например, лучше присесть на корточки). Обнимите его и спросите, как дела, что нового произошло, пока вас не было. Еще лучше вашу связь и включенность маленькие дети чувствуют, когда им кладут руку на плечо или берут за руку.
* Давайте ребенку понять, что вы его слышите. Например, повторяйте в разговоре время от времени услышанное. Заодно вы убедитесь, что вы все поняли правильно.
* Старайтесь, чтобы ваш интерес был искренним: дети тонко чувствуют фальшь. Поэтому нужно честно включаться в это общение, вникать в то, что говорит ребенок.
* Избегайте долгих и бесполезных споров, даже если ваша позиция кажется разумной и очевидной. Просто скажите ребенку: «Хорошо, я понимаю, что ты со мной не согласен и у тебя своя точка зрения».
* Можно вернуться к теме разговора чуть позже — так вы дадите понять, что помните, о чем говорили, и вам не все равно.
* Есть ли что-то, чем вы и ребенок оба интересуетесь? Найдите то, что вас объединяет, и проводите больше времени вместе, занимаясь или разговаривая об этом.
* Если у вас пока не самые доверительные отношения или ребенок не слишком разговорчив, попробуйте начинать с рассказа о том, как прошел ваш день: это поможет ему тоже начать делиться впечатлениями.

В любом случае знайте, что время, которое вы вкладываете в своих детей, — это ключ к их сердцам даже в более старшем возрасте. Заинтересованное общение объединяет семью и помогает сохранить эмоциональную связь между вами даже спустя годы после того, как дети покинут дом. А хорошие отношения с родителями в детстве формируют уверенных в себе и счастливых взрослых.

Поэтому старайтесь показывать, что вам не все равно, и будьте рядом со своим ребенком хотя бы ненадолго, но ежедневно. Поверьте, когда он станет подростком и начнет естественным образом психологически отделяться от вас, вы будете с ностальгией вспоминать годы, когда он взахлеб делился с вами своими нехитрыми, но такими искренними историями!

Еще один момент, о котором стоит напоминать детям: так бывает в жизни, что у нас могут быть разные желания. Одному хочется пообщаться и рассказать все свои новости, а другому хочется сейчас побыть в тишине, он не готов пока общаться. И это не означает, что ему не интересно послушать.

 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11»

 2024-2025год

**«Правила общения с вашим ребенком»**



**Рекомендации для родителей**

***Социальный педагог:***

***Жанна Геннадьевна Тимошенко,***

***89205745047***

Наш адрес:

309504, Белгородская область,

 г. Старый Оскол,

 Интернациональный, 23

Телефон:

8(4725) 24-31-40

**Правило «трех минут»**

Оказывается, есть такое важное правило – правило «трёх минут». Оно работает, как для супругов, так и для детей. Когда родители в семье начинают выполнять это правило, то замечают, что оно очень многое меняет в отношениях к лучшему. Правило «первых трёх минут» заключается в том, чтобы всегда встречать близкого человека с такой огромной радостью, как будто встречаете друга, которого не видели уже много лет. И не важно, вы вернулись из магазина, в который выбегали за хлебом, или пришли домой с работы. Обычно всё, чем с вами хочет поделиться ребёнок, он «выдаёт» в первые минуты встречи, именно в этом заключается важность не упустить это время.

Можно сразу заметить тех родителей, которые интуитивно выполняют правило «первых трёх минут». Например, забирая ребёнка со школы, они всегда приседают на уровень его глаз, обнимают при встрече и говорят, что по нему соскучились. В то время как другие родители просто берут ребёнка за руку, говорят «пошли»,разговаривая при этом по телефону.

Приходя с работы, сразу обращайте всё внимание на ребёнка. Вы имеете несколько минут для того, чтобы сесть рядом возле него, расспросить о его дне и выслушать. Потом уже пойдёте ужинать и смотреть новости.

Важно не количество времени, а эмоциональная близость. Иногда несколько минут душевной беседы значит для малыша гораздо больше, чем целый день, проведённый с вами вместе. То, что мы всё время заняты и озабоченные, точно не сделает наших детей счастливее, даже если мы считаем, что делаем это ради них и их благополучия.

Для родителей и детей выражение «время вместе» имеет разное значение. Для взрослых достаточно, чтобы дети просто находились рядом с ними, когда они делают что-то дома или идут в магазин.

А вот для детей понятие «время вместе» - это смотреть глаза – в – глаза, когда родители садятся рядом, откладывают мобильные телефоны, исключают мысли о сотнях своих проблем и совсем не отвлекаются на посторонние дела. Ребёнок никогда не доверится, если чувствует, что в приоритете у родителей в момент общения есть что-то  важнее, чем он.

Конечно, не всегда у родителей есть время на совместную игру с детьми, но в такие минуты делайте только то, что хочет ребёнок. Не надо предлагать ему ваши варианты свободного времени.

Время скоротечно, и вы не успеете опомниться, как ваши сыновья и дочери повзрослеют, поэтому не теряйте времени и начинайте строить доверительные отношения с ними уже сейчас. Пусть правило  «трёх минут» вам в этом пригодится.

*Итак, что нужно сделать согласно правилу трёх минут:*

**1Улыбнуться и посмотреть в глаза.** Для этого нужно опуститься на корточки или сесть на стул, чтобы оказаться на уровне взгляда ребёнка, не нависать над ним. Он поймёт, что вы им интересуетесь. А вы по взгляду сразу сориентируетесь, в каком настроении ваш сын или дочка.

**2.Наладить тактильный контакт.** Можно обнять, поцеловать, взять за руку. Прикосновения, объятия, помогают сформировать чувство защищённости. В ваших руках малыш будет чувствовать себя как дома, где бы вы ни находились.

**3.Спросить, что изменилось за время вашего отсутствия (как прошёл день, что нового).** Не верю, что вам это не интересно, и эти три минуты (это лучшее время, чтобы задать такие вопросы!).

**4. Выслушать**. Слушайте, продолжая смотреть на ребёнка, прикасаться к нему (например, держа за руку). Поверьте, всё самое важное будет сказано очень быстро. Дальнейшее общение можно уже продолжать в обычном режиме.

Правило трех минут помогает родителям понаблюдать за ребенком, понять его эмоциональное состояние (своего рода проверка связи) и дать возможность проявить свою радость от встречи, грусть от разлуки, сообщить интересные новости.

Когда у вас нет возможности надолго включиться в общение с ребенком (устали, плохо себя чувствуете, важное дело, работа), короткое общение дается намного легче. Это позволяет найти баланс между потребностями ребенка и интересами или заботами родителей.

Нам часто кажется, что если ребенок пытается Кстати, дети лучше всего помнят то, о чем хотели бы рассказать, именно в первые минуты встречи с вами. Им не терпится поделиться своими историями, но при этом они чувствуют, когда в их рассказах не заинтересованы.