

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАДАВАТЬ РЕБЕНКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Часто в будничной суете, в потоке ежедневных дел, мы забываем поговорить с детьми по душам. Это приводит к тому, что отношения становятся формальными, а в эмоциональном плане между детьми и родителями нарастает пропасть. Как же этого избежать?

Ученые подсчитали, что в среднем мы уделяем общению с детьми всего 12,5 минут в день. Из этого времени 8,5 минут родители отводят на наставления, замечания и споры. На доверительное дружеское неформальное общение остается всего лишь 4 минуты в день!

Как оставаться в контакте с ребенком, работая практически без выходных? Ученые нашли выход из этой ситуации, сформулировав 4 вопроса, которые нужно задавать своему ребенку каждый день, выделяя 15 минут для разговора по душам каждый вечер. Таким образом, вы словно «оставляете дверь открытой», чтобы в случае необходимости ребенок мог поделиться с вами тем, что для него действительно важно.

Не думайте, что каждый раз вы будете получать развернутые ответы, часто дети ограничиваются одним-двумя словами, но бывает и так, что они выходят на обсуждение важных для них тем. Задаете вопросы каждый день и внимательно слушаете.

Важно чтобы ваш ребенок был уверен – вы рядом!



4 вопроса, которые помогут вам сохранять с ребенком теплую душевную связь, даже если общаться, много не получается:

♦ *Как прошел твой день?*

Если поначалу ребенок отшучивается или отвечает односложно – «плохо», «нормально» и так далее, не нужно устраивать ему допрос и, что называется, «вытаскивать рассказ клещами». Можно сказать: «Ладно, не хочешь – не рассказывай, но знай, что мне это интересно. А вот я сегодня делала то-то и то-то...». Со временем ребенок даже самый замкнутый, самостоятельный и скрытный начнет с вами делиться тем, что у него на душе. Проверено на практике! Кстати, с мужьями работает точно так же.

♦ *Как дела у твоих друзей?*

Можно спросить о конкретном друге, если вы знаете о каких-то событиях из его или ее жизни, а можно – обо всех друзьях в общем. Например: «Кто из твоих друзей, по-твоему, нравится мне больше всех? Почему? Расскажи мне о своем лучшем друге. Какие качества должны быть у хорошего друга? Какую самую приятную вещь твой друг делал для тебя? Кем из своих друзей ты гордишься больше других? Почему? Описывал ли ты меня своим друзьям? Если бы ты узнал, что твой друг украл что-то, что бы ты сделал?» Как вы понимаете, это вопросы для разного возраста, для разных случаев.

♦ *Что хорошего с тобой случилось за день?*

Даже в самый дождливый и мрачный день после контрольной по математике можно задуматься и вспомнить какие-то маленькие приятности. А если не вспоминается, то взять и придумать, как себя развлечь и повеселить. Например, незапланированно пойти в кино, поиграть всей семьей в настольную игру или просто лечь и помечтать, где и как проведете отпуск или как минимум ближайшие выходные. Такие фантазии выведут и вас, и ребенка из тяжких раздумий на волну положительных эмоций.

♦ *Тебе нужна моя помощь?*

Все мы знаем, как трудно порой просить помощи. Ребенок, который не привык получать помощь по мелочам, тем более не обратится к вам в более сложной ситуации, поэтому начинать нужно с малого – помочь убраться в комнате, сделать уроки, разрешить какую-то неоднозначную ситуацию. Не бойтесь разбаловать сына или дочь, ведь чем больше вы помогаете по мелочам, тем выше вероятность, что в случае серьезного конфликта ребенок придет за советом к вам. Впрочем, это не означает, что нужно начать делать все вместо ребенка.

И еще небольшой, но важный совет: слушая рассказ ребенка, не торопитесь выносить суждения, комментируйте только тогда, когда вас об этом попросят. Пусть ваши глаза будут на одном уровне (если ребенок маленький наклонитесь к нему, возьмите его на руки или просто сядьте рядом). Не игнорируйте телесный контакт, обнимитесь, возьмите за руку. Если вы сейчас в плохом настроении или у вас нет времени – честно скажите ребенку об этом и договоритесь, когда вы сможете пообщаться позже.