**Как с помощью вопросов наладить доверительные отношения**

**с ребенком?**

Рекомендации родителям

Все родители знают, что разговаривать с ребенком нужно. Но как выстроить разговор правильно? Какие вопросы стоит давать? Ведь порой дети на важные для родителя вопросы отвечают односложно: «*да*», «*нет*», «*все хорошо*», «*нормально*» или и вовсе сразу уходят в свою комнату тем самым как бы «сворачивают» разговор. Ну не бежать же за ним в комнату и выпытывать о его делах, интересах, положительных и отрицательных ситуациях, случившихся за день. Или другая причина: не хватает времени в связи с ежедневными будничными занятиями: работа, готовка, уборка и т. д., поэтому стоит ограничиваться несколькими вопросами или проверкой домашнего задания… Но ведь это не общение!

Да и результаты последних исследований по изучению проблем современного общества, связанных с недостатком общения внутри семьи, неутешительны родители уделяют ВСЕГО 10-15 минут на общение со своим ребенком! Думаю, не стоит говорить Вам о том, что этого времени недостаточно. А недостаточное общение приводит к отдалению родителей от детей в эмоциональном плане, серьёзным психологическим последствиям для ребенка в будущем (трудности в решении поставленных задач, отсутствие коммуникации со сверстниками, взрослыми людьми, неготовность к сотрудничеству и поиску компромиссных решений, конфликтность, агрессивность или, напротив, замкнутость и отстранённость).

Как же избежать формального общения и выстроить глубокие, душевные отношения со своим ребенком?

Для профилактики все специалисты-психологи советуют родителям уделять время своим детям и выводить их на живой разговор, который точно не закончится односложными ответами. Чтобы оставаться в контакте со своим ребенком, даже при полном отсутствии времени и выходных, нужно задавать ему в день четыре важных вопроса и уделять 15 минут для разговора по душам каждый вечер. Уделять внимание именно общению с ребенком, а не критике, советам, проверке выполненных уроков.

Таким образом, отвечая на важные вопросы Ваш сын или дочь могут поделиться с Вами тем, что важно для них. Да, каждый ребенок не всегда отвечает развернуто, ограничиваясь двумя-тремя словами, но бывают и такие дни, когда можно выйти на обсуждение важных тем. Задавая вопросы – внимательно слушайте. Постарайтесь не отвлекаться на свой телефон, телевизор или сообщения в компьютере. Ваш ребенок должен чувствовать и видеть, что Вы сейчас находитесь только с ним и ничто не изменит этого ощущения.

Ну а если Вы вдруг в плохом настроении и не готовы разговаривать – честно скажите ребенку об этом, но договоритесь, что поговорите на эту тему чуть позже, например, вечером или завтра с утра! Пусть ребенок научится понимать Ваше настроение и эмоции. Если Вы говорите о них открыто, не скрывая свое плохое настроение за маской «позитивного человека» – то и ребенок спустя время начнет делиться своими эмоциями, что только укрепит доверительные отношения.

Кроме того, при общении очень важно задавать открытые вопросы. Они отличаются от закрытых тем, что ответить на них «да» или «нет» не получится. Только открытые вопросы стимулируют детей описывать свои впечатления, чувства, эмоции, оценивать свои и чужие действия, а родитель в это время все больше и больше узнает своего ребенка.

Итак, какие же вопросы помогут наладить и сохранить с ребенком теплые душевные отношения, даже если общение сходит на «нет».

1. Как прошел твой день?

Да, ребенок может отшучиваться, говорить «все нормально», «хорошо» или «плохо» и т.д. Здесь важно не устраивать ему допрос, не тянуть «клещами» информацию из ребенка. Лучше всего сказать: «*Я услышала тебя, если не хочешь рассказывать сейчас – не надо, только запомни, что мне интересны твои дела. А знаешь, что я сегодня сделала?*» И расскажите подробно о своем дне. Со временем Вы заметите, что даже самый замкнутый и необщительный ребенок начнет понемногу делиться с Вами тем, что у него сейчас на душе. А это уже маленький шаг к открытым и доверительным отношениям. Особенно хорошо этот вопрос и Ваша открытость влияют на подростков, которые чаще всего как «колючие ежики», но, услышав с каким воодушевлением Вы рассказываете о своих переживаниях, они поймут, что с Вами можно делиться, ведь Вы сами очень открыты к общению.

2. Как дела у твоих друзей?

Если Вы знаете кого-либо из близкого окружения своего ребенка, то спросите о конкретном друге. А может быть Ваш ребенок уже посвятил Вас в события из своей жизни или рассказал о смешных ситуациях, связанных с его окружением – то спросите сразу обо всем. Например: «*Кто из твоих друзей нравится тебе больше всего и почему? Как бы ты поступил, если бы узнал, что один из твоих друзей обманул тебя? Расскажи мне о качествах, которые есть у твоего лучшего друга. Кто твой лучший руг, расскажи о нем. Кем из своих друзей ты гордишься? Кто называет тебя своим другом, как думаешь, почему? Что ты сегодня делал с друзьями? Как Вы провели время в кино?*».

Все вышеуказанные вопросы подходят под разные ситуации и даже под разный возраст. Главное, чтобы они подходили под контекст Вашей беседы.

3. Что хорошего случилось с тобой за день?

В любом дне, омраченном контрольной работой по физике или дождливой, пасмурной погодой, найдутся маленькие радости. Главное вспомнить о них! Но если такие приятные моменты не вспоминаются, значит пора их придумать, тем самым развеселив и взбодрив себя. Например, незапланированно пойти в кино, поиграть всей семьей в настольные игры, посетить бассейн или музей, даже просто выйти в парк, устроив себе небольшую фотосессию. Такие простые радостные моменты можно создать самим, если Вы вдруг увидели, что Ваш ребенок немного «заблудился» в своих тягостных размышлениях по поводу положительных эмоций.

4. Нужна ли тебе помощь?

Мне кажется, что практически каждый человек испытывает трудность в том, чтобы попросить помощи у другого. Так вот и ребенок, который еще не научился получать помощь по мелочам, не сможет обратиться к Вам с просьбой в более сложных ситуациях. Поэтому, следует начинать с малого – помочь с уборкой комнаты (если ребенок разрешит!), с уроками (если попросит), разрешить какую-то ситуацию, с которой ребенок не может справиться. Чем больше Вы помогаете ребенку в небольших ситуациях, тем выше вероятность, что в случае серьезного конфликта он обратится к Вам за советом.

И в заключении хочу дать Вам небольшой совет: Если Вы слушаете ребенка, то не торопитесь осуждать, комментировать. Подождите, пока ребенок завершит свой рассказ и попросит Вас поделиться своим мнением по данному поводу. Иногда и слова могут быть излишни – просто обнимите своего ребенка или возьмите за руку. Поддержите его! Пусть ребенок чувствует, что Вы – рядом!

 *Старший методист Регионального ресурсного центра*