**Консультация-рекомендация для родителей:**

**«Счастье - это когда тебя понимают»**

Отношение к другому человеку является центром духовно-нравственного становления личности и во многом определяют нравственную ценность человека.

Отношения с другими людьми зарождаются и развиваются в детском возрасте. И этот опыт первых отношений является фундаментом для дальнейшего развития личности ребенка и определяет особенности самосознания человека, его отношение к миру, его поведение и самочувствие среди людей.

Для ребенка взрослые являются образцом во всем. Дети учатся речевому общению, наблюдая за старшими, слушая и подражая им. У детей дошкольного возраста, в отличие от старших школьников, мышление более конкретное. Дошкольник хорошо усваивает то, что представлено наглядно, все хочет познавать на собственном опыте. Его особенно привлекают те действия, которые взрослые пытаются скрыть от него. Запоминает малыш не все, а только то, что его поразило. Дети стараются подражать взрослым, что порой опасно. **Не умея отличать плохое от хорошего**, они стремятся делать то, что взрослые запрещают им, но позволяют себе. В связи с этим в присутствии детей нужно быть внимательными к своим действиям и поступком, которые не могут послужить для них хорошим примером. Речь детей лучше развивается, когда взрослые внимательно слушают их, общаются с детьми, читают им сказки и обсуждают, прочитанное. Родителям следует уделять своим детям больше времени, стараться приобщить ребенка к жизни общества. Именно в эти годы закладываются основы уверенности в себе и успешного общения вне дома, что способствует дальнейшему продвижению ребенка в школе, в компании сверстников. Процесс развития личности - это этап развития отношений между ребенком и взрослым. Педагоги, родители, бабушки и дедушки, старшие сестры и братья должны лучше понимать ребенка и стараться удовлетворять его важные потребности. Если ребенок не ощущает чуткости и любви со стороны окружающих, то у него возникает недоверчивое отношение к миру, а возможно и ощущение страха, которые могут сохраниться на всю жизнь.

В дошкольном возрасте ребёнок лишь нащупывает способы отношений с окружающими, у него вырабатывается устойчивый личностный стиль и появляется представление о самом себе.

Самые важные учителя для детей - родители. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Каждый человек должен уметь слушать другого человека, воспринимать и главное стремиться его понять. От того, как человек чувствует другого, может повлиять на него, не оскорбив и не вызвав агрессии, зависит его будущий успех в межличностном общении.

Но большое значение имеет и способность слушать и понимать и самого себя, то есть осознавать свои чувства и действия в различные моменты общения с другими людьми. И всему этому детям нужно учиться. Умение не приходит к человеку само собой, оно приобретается ценой усилий, затраченных на обучение.

Хорошо, когда ты понимаешь и умеешь слушать других, но так же хорошо, когда понимают тебя.

Понять ребенка значит услышать его чувства, проникнуть в глубинную мотивацию его поведения. Ну а для этого нам порой не лишним бывает вспомнить себя в детстве, вспомнить какими вы были в возрасте вашего ребенка. Ведь через призму собственных воспоминаний бывает легче понять и разглядеть собственного ребенка.

Приведем несколько упражнений, которые помогут родителям понять своего ребенка:

**Упражнение 1.**

Предлагаем в течение 5 минут вспомнить и описать себя, какими вы были в детстве с помощью прилагательных: (таблица)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Доброжелательный  Спокойный  Конфликтный  Уверенный  Драчливый  Плаксивый  Мнительный | Подвижный  «Тихоня»  Обидчивый  Стеснительный  Общительный  Боязливый  Покладистый | Вспыльчивый  Дружелюбный  Вежливый  Жадный  Непослушный  Отзывчивый  Внимательный | Упрямый  Ласковый  Капризный  Нежный  Грубый  Аккуратный  Агрессивный |
| **В детстве я был…** | | **Мой ребенок…** | |

А теперь опишите своего ребенка, закончив фразу «Мой ребенок…», связав ее с чертами характера, поведением своего ребенка. Постарайтесь быть объективны, искренны в описании.

Сравните ваши характеристики. Много ли сходных черт? Что было сложнее: описывать себя или своего ребенка?

Очень часто бывает, что мы, взрослые, поверхностно относимся к внутренним переживаниям ребенка, его истинным чувствам: либо игнорируем, либо подавляем, или заменяем их своими фантазиями и предположениями.

Тем не менее, лучше, чем Вы сами вашего ребенка никто не может знать и понять. Поэтому сейчас предлагаем Вам обратиться к вашим внутренним ресурсам, к вашему чуткому родительскому сердцу, умеющему проникать в самые глубины детских переживаний.

**Упражнение 2.**

Давайте представим обычный день вашей жизни (Вас и вашего ребенка), в течение которого могут случаться разные события, и ребенок может оказаться в различных ситуациях. Некоторые из них представлены в таблице (таблица).

Вам нужно напротив каждой ситуации написать чувства, какие, по вашему мнению, испытывает ребенок в этом случае.

А теперь давайте рассортируем эти чувства на 2 группы: с положительной окраской и отрицательной, обозначив их соответственно красными и синими карандашом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вина  Растерянность  Покинутость  Обида  Удовольствие | Злость  Огорчение  Ликование  Грусть  Брезгливость | Восторг  Ирония  Сарказм  Уныние  Печаль | Удивление  Спокойствие  Тревога  Радость  Страх |
| **СИТУАЦИЯ И СЛОВА РЕБЕНКА** | | **ЧУВСТВА РЕБЕНКА** | |
| «Сегодня, когда я выходил из дома, мальчишка выбил у меня рюкзак, и из него все посыпалось!» | |  | |
| Ребенок роняет чашку, та разбивается: «Ой!!! Моя ча-а-шечка!» | |  | |
| Ребенок (влетает в дверь): «Папа! Смотри, какой я сделал самолет новыми инструментами!» | |  | |
| «Ну надо же, я забыл включить телевизор, а там было продолжение фильма!» | |  | |
| У ребенка близится день рождения. Он рассказывает папе, что в подарок хотел бы получить машину. Подробно описывает какую. Ждет!... В долгожданный момент папа дарит ружье… | |  | |

Для нормальной жизнедеятельности любого человека важно равновесие во внутреннем мире, мире чувств и эмоций. В идеале должен быть баланс. В случае, когда преобладают отрицательные эмоции – этот баланс нарушается.

Чаще всего родители не принимают отрицательные чувства ребенка. Они подавляются, сохраняются и накапливаются.

Если чувства допускаются и признаются, они теряют свою разрушительную силу. Называние и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают.

**Упражнение 3**.

Сейчас предлагаем Вам поупражняться в назывании и признании чувств ребенка.

Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ситуации | Неэффективные  родительские ответы | Варианты эффективных  ответов |
| Дети не поделили игрушки, карандаши и т.п.. Они дерутся. | Не смей бить его (ее)! Это же твой брат (сестра) | *Ты можешь злиться на брата (сестру), но бить его (ее) нельзя.* |
| Ребенок боится собак. Во время прогулки к вам подбежал пес | Не бойся, собака тебя не тронет | *Смотри какой симпатичный пес…Но если ты его боишься, давай перейдем на другую сторону и т.п.* |
| У ребенка не получается что-то. Он расстроен | Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется | *Я бы тоже расстроился. Но может, мы вместе найдем выход?* |
| Ребенку надо сделать прививку | Подумаешь – укол! Даже малыш не боится, а ты… | *Да, укол – это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку.* |

Слушать активно – значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой.

И в заключении хочется напомнить вам маленький секрет семейного счастья

***Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, плесните немного заботы, посыпьте пониманием и уважением, подогрейте на искрах задорного детского смеха и украсьте семейными традициями.***

Подготовила:

Головко С.В., воспитатель