**Упражнения для улучшения взаимопонимания с ребенком.**

***Плюс без минуса***

Возьмите чистый лист бумаги и напишите все положительные качества ребенка, которые вы можете вспомнить. Дополняйте список, если замечаете новые успехи. В момент, когда у вас опускаются руки, вспомните список.

***10 неожиданных поступков***

Перечислите 10 поступков ребенка, которые удивили вас или были неожиданными. Попробуйте определить для себя, какие стороны характера, раскрывшиеся в этих ситуациях, вызовут у вас радость, удовольствие. Что показалось наивным? Что напоминает ваши собственные действия? Подумайте над тем, почему он так поступил.

***Предсказатель***

Попытайтесь предсказать, что сделает или скажет ваш ребенок в течение следующих 5 минут. Попробуйте попросить его высказать вам свое мнение об этом, подчеркните: «Меня в самом деле интересует, о чем ты сейчас думаешь» Посмотрите, угадали ли вы ответ. Не все дети могут дать определенный ответ. Иногда, как и многие из взрослых, они думают обо всем сразу. Но если это происходит постоянно, возможно так ребенок защищается от своей душевной боли, живут в «параллельном мире», убегают от проблем в свою сказку.

***Чего он хочет***

Вы знаете планы своего ребенка? Поговорите с ним об этом. Узнайте о его мечтах. Обратите внимание на свою реакцию – если его планы расходятся с вашими, вы раздражаетесь? Не стоит настойчиво склонять ребенка на свою позицию. Все , что мы можем сделать для своих детей – помочь им найти свое место в жизни и реализоваться, определиться со своими желаниями и убеждениями, что рано или поздно им придется заботиться о себе самим.

***Маленький психолог***

Если у вас скрытный ребенок, узнайте, что его тревожит, используя такой прием. Расскажите, что у вашей знакомой есть ребенок и у него такие проблемы (опишите проблемы своего ребенка) « Не знаю как ей помочь. Ты такого же возраста, как и ее сын, скажи, что с ним случилось. Что его может беспокоить?»

***Использование «я – высказывания»***

Говорить о «наболевшем» можно, употребляя так называемые «я – высказывания». Каким образом построено я- высказывание?

1. Прежде всего в нейтральной форме описываете неприятное для вас поведение собеседника, без какой – либо его оценки. «Если я вижу пластилин на ковре…» Стараться не использовать «ТЫ».
2. Вторая часть высказывания должна комментировать, из – за чего вы расстроились, и одновременно поясняет ребенку, чем конкретно неприемлемо его поведение. «Если рисовать у папы на столе, его важные бумаги можно испортить, и придется делать всю работу заново»
3. Третья часть высказываний должна продемонстрировать, что вы чувствуете в данный момент. «Когда ты разбрасываешь игрушки, я споткнулась и чуть не упала. Вчера я подвернула из – за них ногу, мне было больно и я ужасно разозлилась». Не ждите, что после вашей речи ребенок больше никогда не повторит своего проступка. Просто и для вас и для него конфликт пройдет мягче и результативнее, если вы будете употреблять «я» вместо «ты». Иногда следует выплеснуть свой гнев, если ребенок натворил что –то серьезное, он и сам ждет заслуженного возмездия и даже может тяготиться вашим стремлением сдержаться. Выразите ваши эмоции пусть и в повышенном тоне, но делая упор на своих чувствах, а не на безнадежном характере своего ребенка. Постарайтесь заменить гнев и злость демонстрацией вашей усталости, подавленности, обиды. Тогда ребенку не надо будет закрываться от ваших бурных эмоций, и возможно, он сам пожалеет и посочувствует вам.

Конечно же без критики не обойтись. Но пусть наряду с ней чаще звучат такие слова:

* Я тебя люблю!
* Что бы мы без тебя делали!
* Не уходи, нам без тебя скучно!
* Ты многое уже можешь!
* Я помогу тебе!
* Расскажи, что с тобой!