**Способы общения с ребенком-школьником (8-15 лет)**

Умейте слушать его, когда он жалуется Вам, ведь слушать его – значит уделять ему внимание, уважать его чувства и способности.
· Предлагайте ему выбор, когда он что-то не сделал, так как, чтобы чувствовать себя субъектом своих действий, контролирующим свою жизнь, Вашему ребенку необходимо иметь выбор.
· Говорите коротко о его небрежности к своим вещам, просто привлеките внимание ребенка к предмету одним-единственным словом и постепенно Вы научите его тому отношению к собственным вещам, которого Вы от него ждете.
· Проводите время вместе, уделяйте ребенку каждый день 10 минут искреннего внимания.
· Делитесь информацией, давайте Вашему ребенку точные указания относительно того, что ему следует делать, чтобы увеличить шанс на то, что ребенок сам станет поступать правильно.
· Описывайте проблему ребенку (просто описывайте то, что видите), когда он что-то натворил, этим Вы поможете ему сосредоточиться на том, что необходимо сделать. Привлекая его внимание к проблеме, делу, требующему выполнения, Вы постепенно научите его проявлять инициативу.
· Называйте его чувства, сопереживайте ребенку в сложной для него ситуации, ведь найдя понимание, он чувствует силы и готовность справиться с испытанием.
· Выражайте свои ожидания ребенку относительно его действий, а не подчеркивайте его промахи. Сформулируйте свои потребности и чувства, описывайте ему то, что чувствуете, даже если это гнев, ведь Вы имеете право испытывать гнев и говорить об этом. И прежде чем сердиться на ребенка, убедитесь, что Вы ясно изложили ему свою просьбу.
· Покажите, что Вы внимательны, когда Ваш ребенок рассказывает Вам о своих достижениях, он должен сам увидеть достоинства того, что сделал, и убедиться, что Ваш интерес к его достижению подлинный. Для него ценность его достижения измеряется количеством деталей, отмеченных Вами, то есть уделенным ему вниманием.
· Пишите записки с напоминанием ребенку, чтобы привлечь его внимание, так ребенок может подумать «Родители потрудились это написать, значит это важно». Расклеивайте по дому свои просьбы, пожелания, списки того, то необходимо сделать, нежные слова…
· Не спешите поздравлять, когда ребенок из-за чего-то сияет от гордости, просто слушайте и выражайте его чувства – «Я вижу, ты и правду доволен (-льна)!» - чтобы ребенок освоился со своей радостью, гордостью, чтобы он мог сказать «я».
· Стремитесь к физическому контакту, когда ребенок выглядит возбужденным, так как физический контакт ободряет, успокаивает, так Вы восстановите его внутреннее чувство безопасности, вернете ему покой, и ваши отношения станут более ровными.
· Не отвечайте на вопросы, которые начинаются с «почему?», ведь важное умение Вашего ребенка – искать ответ. Самостоятельно найденное решение прибавляет ребенку уверенности в себе.
· Покажите конструктивное русло, задайте направление, покажите цель ребенку, когда он не знает, чем заняться, куда направить свою энергию.
· Задавайте ясные ориентиры ребенку, когда ребенок отказывается что-то делать, сами (в пример) соблюдайте правила и законы, это позволит Вам привить ему уважение к правилам и законам.
· Превращайте ошибку ребенка в урок, подчеркивайте значимость ошибок, объясняйте, чему они учат. Ребенок часто переживает свою ошибку как вину, он нуждается в помощи и поддержке, проявите сочувствие.
· Когда ребенок сделал беспорядок, направьте его внимание на задачу, выполнение которой позволит все исправить, это позволит Вам научить его внимательно относиться к тому, что его окружает.
· Когда у Вашего ребенка беспорядок в комнате постоянно, решайте эту проблему вместе с ребенком. Научите его уважать правила совместной жизни. Начните с сочувствия, потом выразите свои потребности, избегая всяких «но», объясните суть проблемы и поищите решение вместе.
· Добивайтесь соблюдения уговора, когда ребенок не сдерживает свое обещание. Приучите ребенка думать о других, уметь оценивать эффект от своих действий.