Почему нам трудно говорить с детьми



Помните сочинение про счастье в фильме «Доживём до понедельника»? Кто-то из учеников написал: «Счастье – это когда тебя понимают». Это основная потребность всех людей и – особенно – детей. Почему же бывает так сложно говорить с детьми? Разберем несколько причин.

Недавно мы провели опрос и выяснили, на какие темы родителям бывает труднее всего разговаривать со своими детьми. О том, как рассказать ребёнку о сексе и смерти, объяснить, почему папа не живёт с нами, и почему все люди разные, читайте в наших будущих публикациях. А пока давайте разберемся, почему нам вообще бывает сложно поговорить о чем-то с ребёнком.

**Мы не понимаем возрастных особенностей детей**

Зачастую мы пытаемся говорить с детьми как со взрослыми или, наоборот, не учитываем, что они уже не малыши. Один из ключевых секретов взаимопонимания – осознать, на какой ступеньке развития сейчас находится ваш ребёнок и какие «ключи» подойдут в данный момент для оптимального взаимодействия. Это касается, например, дистанции в общении – так, трёхлетний ребёнок входит в кризис «Я сам» и пытается почувствовать свои силы, игнорирование этого фактора неизменно будет вести к конфликтам.

**При общении с детьми у нас актуализируются собственные детские психологические травмы**

Иногда детские вопросы или слова ранят или заставляют нас чувствовать себя виноватыми и защищаться. Важно понять, какие именно моменты общения ранят нас больше всего, и спросить себя, не похоже ли это на какие-либо значимые ситуации из вашего собственного детства. Задайте себе вопрос: «А как поступали мои родители в этих ситуациях?» Для того чтобы наладить гармоничные взаимоотношения, необходимо максимально отделить свое детство от детства своего ребёнка: например, осознать, что оставаться с бабушкой было травматично для вас, а для вашего сына – возможно, вполне приятно и весело.

**Мы отрицаем или не понимаем чувства детей**

Наши дети могут помочь себе сами, если кто-то готов их выслушивать и сопереживать. Но слова сопереживания не приходят нам в голову сами собой – это не наш «родной язык». Большинство современных взрослых выросло в обстановке отрицания чувств. Для детей этот язык жизненно необходим, без обозначения того, что с ними происходит, дети попадают в психологический вакуум, они не могут разобраться в себе и в том, что с ними происходит, эмоции захлестывают их. Поэтому детям важно подсказывать: «тебе сейчас страшно», «я вижу, ты злишься», «на твоем месте я бы расстроился».

**Мы не умеем слушать детей**

Например, ребёнок приходит к родителю поговорить, но тот устал после работы и слушает вполуха. Вместо того чтобы выслушать, мы начинаем интерпретировать, оценивать, давать советы: «Наверное, ты сам его спровоцировал, раз он тебя ударил». С каждым случаем, когда мы – не на стороне ребёнка, мы всё больше теряем его доверие. Задетым чувствам сына требуется такое же безотлагательное и серьезное внимание, как если бы он повредил колено.

Детям важно уделять внимание каждый день, хотя бы 20 минут в конце дня: спросить, как прошел день, что было хорошего и плохого, не нужна ли какая-то помощь. Эти вопросы станут тем связующим звеном, с помощью которого вы сможете поддерживать ваш контакт, что бы ни случилось.

Для детей важно не только то, какие слова сказаны, но и какое отношение стоит за этими словами. Если мы не относимся к детям с сочувствием, то, что бы мы ни говорили, ребёнок будет ощущать, что мы обманываем его или манипулируем им. Только когда наши слова пронизаны искренним сопереживанием, мы разговариваем напрямую с сердцем ребёнка.

**Мы не даем детям права на пробы и ошибки**

Как часто мы говорим детям такие фразы:
– я лучше знаю, что тебе надо;
– вырастешь, тогда делай, что хочешь, а сейчас ты «обязан» слушаться;
– делай то, что я тебе говорю потому, что я старше…

Все это происходит от того, что у нас перед глазами не было примера добрых доверительных, уважительных отношений со своими родителями, и мы просто не знаем, как поступить иначе. Чтобы взять ситуацию под контроль и показать свой авторитет, мы начинаем давать советы раньше времени, и ребёнок протестует против них. Когда мы даём ребёнку совет или предлагаем немедленное решение его проблем, мы лишаем его опыта борьбы с собственными трудностями.

**Мы пользуемся теми способами, которыми воспитывали нас**

Чтобы ребёнок шел на контакт, нужно знать его индивидуальные особенности, а они могут очень сильно отличаться от ваших: например, мама – холерик, а ребёнок – меланхолик, она – быстрая, эмоциональная, взрывная, а он – медлительный, застенчивый. С кем-то рядом нужно помолчать, кому-то – помочь выразить чувства, кому-то – дать совет.

**Мы прибегаем к запретным приемам**

Проанализируйте, как часто в ваших разговорах с детьми проскакивают следующие фразы:

– **обвинение**(«Почему ты постоянно делаешь это?»);
– **ругань**(«Каким надо быть глупым!»);
– **угрозы**(«Я тебя отшлепаю!»);
– **приказы**(«Я хочу, чтобы ты убрался прямо сейчас!»);
– **нотации**(«Ты думаешь, это было хорошо?»);
– **предупреждения**(«Смотри у меня!»);
– **мученические высказывания** («До чего вы меня хотите довести?»);
– **сравнения**(«Почему ты не можешь быть таким?»);
– **сарказм**(«Умно! Блестящая идея!»);
– **пророчества**(«Знаешь, что будет, когда ты вырастешь? Тебе никто не будет верить!»).

Каждая их этих фраз отдаляет вас от ребёнка. Из этой воспитательной беседы ребёнок вынесет следующий урок: когда человеку плохо, не стоит обращать внимание на его чувства, надо его обвинить в том, что он создал такую ситуацию.

Мы все хотим для наших детей только самого лучшего. В следующих статьях раскроем небольшие секреты о том, как именно можно общаться с ребёнком, чтобы понимать его, а он – понимал вас. Ведь именно этого многим из нас не хватало в детстве, теперь у нас есть шанс построить уже со своими детьми более теплые гармоничные отношения, чем те, что были когда-то у нас самих с нашими родителями.

Автор: Екатерина Хломова, детский и семейный психолог
[Источник](https://deti.mail.ru/family/pochemu-nam-trudno-govorit-s-detmi-6-prichin/)