**Уроки общения**

Эльмира Давыдова

Отношения двух людей бессмысленны, если лишены понимания. Понимание — прямая дорога от сердца к сердцу. Слово, взгляд, интонация- вот ключи к пониманию.

Но разговор разговору рознь. Можно обратиться к человеку требовательно, можно просительно, можно обвинять, а можно - беседовать. Когда обвиняют, хочется воскликнуть: "Идите к черту, сами хороши", выставить ногу вперед и сказануть в ответ что- нибудь лихое. "Вы меня обвиняете? Так я горжусь этим!" Или исчезнуть, провалиться, уснуть...

Но если два человека беседуют и никто никого не обвиняет, не смотрит властно, не учит, не хитрит и не защищается, здесь даже голоса другие — мягкие, теплые, доверительные...

Душа не может жить без человеческого разговора, как без света и воздуха,— даже если не знает, отчего. Как только ребенок начинает понимать слова, можно беседовать играя.

В игре взрослый предстает перед ребенком не карающим старшим, а понимающим близким.

Есть игры по правилам, а я предлагаю вам игры без правил. Взрослому нужно только следить за собой: не пережимаю ли я, не давлю ли, не командую ли, бессознательно, ребенком. Количество таких игр-разговоров может быть бесконечно. Я предлагаю те, в которые играю со своими детьми, а также с другими родителями и их детьми во время психотерапевтических сеансов. Из предложенных вариантов вы можете выбрать те, которые подходят вашему ребенку по возрасту и характеру, а то и придумать свои.

1.Мне нравится, что ты... (красивая, смелая, добрая, вежливая, великодушная, заботишься о сестренке, помогаешь бабушке, хорошо чувствуешь настроение другого человека, умеешь вести себя, не ноешь, не дуешься, смогла побороть свою лень, обаятельная, музыкальный, придумываешь новые слова, чувствуешь рифму, аккуратно ходишь, с богатой фантазией, быстрой реакцией, много читаешь, быстро считаешь, сам убираешь игрушки, можешь постоять за себя...).

Таким способом вы даете ребенку положительную "обратную связь"; он видит себя хорошим — вашими глазами, а вы обостряете своё зрение, умение увидеть хорошее в потоке поведения ребенка, в потоке жизни. Отрадные ростки нового увидеть труднее, чем очевидные промахи. Ребенок видит свое отражение в вас как в зеркале и нравится себе или — не нравится. Если он вам нравится, он понравится и себе. И еще: он научается обращать внимание на те свои качества, которые пока что он произвольно не выращивал. Так обогащается его представление о самом себе, усложняется представление, какие вообще бывают люди, как их оценивать...

Бывает, что на вопрос "Каковы достоинства вашего сына?" измученная мама трудного ребенка не может ответить - хотя они, эти достоинства, бросаются в глаза даже тому, кто впервые увидел этого ребенка. Что это значит? Значит: мама устала, у нее нет сил на позитивный диалог с ребенком ("Ты — хороший, я — хорошая"), или у нее не развито это "светлое зрение". Тогда нужно немедленно обратиться к семейному психологу и развивать такое зрение; иначе — не надейтесь, что оно возникнет само собой.

2. Я думаю, что ты любишь... (кефир, валяться в сугробе, прыгать со шкафа на диван, стоять на страже 50 часов, танцевать на крыше, лежать под диваном и дышать пылью, выигрывать, громко храпеть, выть по-волчьи, драться на дуэли, купаться в теплом море, быть один, громко кричать, есть бутерброды с маслом и ветчиной, а сверху чтоб были огурчики, мчаться в автомобиле, зимой лето, а летом зиму, сочинять сказки, узнавать тайны...).

Эта игра сопровождается всегда веселым хохотом, криками: "А вот и нет, не угадала!"

Важно, чтобы желания относились не только к сфере еды или одежды. Покажите ребенку, что можно любить запахи, звуки... Пусть он обнаружит и ваши разнообразные пристрастия...

Вариант игры: "Я думаю, что ты не любишь..."

Важно говорит с ребёнком на языке желаний: "ты хочешь", "я хочу". Совсем другое — когда "мне надо, а ты не даешь". Тут человека как бы и нет, а есть некая внешняя сила, знающая "как надо". Важно, чтобы в игре вы и ваш ребенок открывались друг другу "как есть" - теми своеобразными чувствами, которым нет ни разумного объяснения, ни суда — вот так я чувствую, вот так я вижу...

3. Хочу тебя предупредить.. (не заходи в избушку к бабе-яге, не разговаривай с незнакомыми, мой руки, когда приходишь домой, не переплывай Тихий океан в одиночку, не кусай проволоку зубами, не писай на провода...). Этот разговор легко уходит в сторону обсуждения того, что такое электричество и Тихий океан, почему нельзя делать того-то и того.

Ребенок получает нечастую возможность — с позиции взрослого, знающего человека! — чему-то научить вас, от чего-то предостеречь. Он пробует себя в этой роли, а вас—в роли опекаемого. Из этого может проистечь открытие: мама тоже живое (да и хрупкое) существо, не всемогущее; ее надо жалеть...

4. Я желаю тебе... (чтобы у тебя всегда были верные друзья, чтобы ты был счастливый, здоровый, умел бы слушать траву и деревья, чтобы ты научился ходить на лыжах...).

Думаю, лучше не использовать здесь негативных слов (исправил бы двойки, не грубил бы мне, не воровал бы), потому что память почему-то удерживает эти слова без "не". Можно ведь выразиться иначе: получил бы много четверок и пятерок; чтобы мы с тобой лучше понимали друг друга; чтобы ты вовремя остановил себя, если делаешь что-то не подумав. Положительные слова задают ребенку положительную перспективу: вместо "не будь двоечником" — "будь отличником". Это никакой не обман и не хитрость даже; просто разные вещи...

День, когда ваш ребенок скажет вам: "Мамочка, я желаю тебе, чтобы ты была здоровая и счастливая",- запомнится вам на всю жизнь. Для маленького ребенка — это не пустые слова; он и вправду желает этого больше всего на свете. Так пусть научится выражать в словах любовь и нежность! Во взрослые годы это дается гораздо труднее...

5. Хочешь, я скажу тебе, каким ты будешь... — через десять лет, через год, через день, летом, через пять минут. (Ты будешь красивым, уверенным в себе, сильным и добрым, у тебя будут хорошие друзья, ты станешь врачом, в тебе будут нуждаться очень многие люди, женишься по любви...)

Не бойтесь запрограммировать своего ребенка на хороший жизненный сценарий — опасайтесь запрограммировать на плохой. Старайтесь не произносить: "Боюсь, из тебя ничего путного не выйдет", "Ты никогда не поступишь в институт", "Любовь — не для таких как ты", "Ты — бестолковая". Эти пророчества имеют обыкновение сбываться — даже если произносятся походя, между делом и не со зла. Однако, давая ребенку позитивную установку, все же не забывайте о том, что слишком часто источник несчастья — в нереалистических притязаниях: когда притязания большие, а трудолюбие маленькое.

6. Рассказать тебе, какой ты был маленький?" Вспомните о том, как он "сидел в животике", как толкался, как вел себя в первые минуты жизни, как спал, играл, смеялся, когда начал ходить, что говорил и т. д. Дети чрезвычайно любят слушать о себе! Потому что вы говорите об этом ласково и нежно и это отвечает естественной их потребности познавать самих себя.

7. А вот бы... (эта дверь была вся сделана из шоколада и мы бы могли ее откусывать — как думаешь, мы бы съели ее за неделю?; стать невидимкой — что бы было тогда?; найти волшебную палочку; пойти в лес за шишками и встретить там медведя; никто бы нс болел и не умирал; найти лекарство от всех болезней; ты была бы всегда молодая...). Между ребенком и матерью происходит обмен надеждами и опасениями. Ребенок, если это не опасно для него (если не станете его критиковать!), скажет вам о заветном, о волнующем его. А вы — услышите и не осудите; и ответите ему на его языке.

8. Кто соврет сильнее? Помните рассказ Николая Носова "Фантазеры"? Вот в этом же духе можно обмениваться с ребенком сообщениями: "А я был муравьем, и со мной случилось вот что...", "Ух ты! А я летала на Луну : сегодня ночью и..." Эта игра поможет вам лучше понимать ребёнка, способствует доверию и близости между вами, у обоих развивает фантазию.

9. Что было бы, если бы... (все были невидимы, все были великаны, все были волшебники, все были добрыми, все были злыми...). Эта игра вроде бы тоже в первую очередь на развитие фантазии; но и на логическое мышление: ведь надо последовательно продумать, что проистечет из каждого "если бы".

Дети в разговоре часто ужас как торопливы и нетерпеливы. Возьмем на помощь мячик или мягкую игрушку и установим правило передавать ее друг другу только после своего высказывания. Это развивает способность подчинять свое поведение правилу. Но главное, во всех этих играх у играющих — общий язык; невольно и незаметно для ребёнка вы передаёте ему своё представление о ценностях.

Кроме этого, вы делаете его счастливым уже тем, что заинтересованы его мнением, тем, что нечто интересное вы совершаете вдвоем, что вы принадлежите в эти минуты ему и только ему.

Впрочем, последнее осуществимо в любой совместной деятельности, где взрослый доброжелателен и уважает ребенка. И где же взять маме время, чтобы играть с ребенком? Ведь нужно приготовить ужин, проверить уроки. Приготовьте. Проверьте. Пусть останется хотя бы пятнадцать минут; главное — поговорить по-человечески. Без обвинения, без дерганья.

Хорошо, просто лежа в постели с ребенком, повозиться и поговорить о чем- нибудь таком... Ну хоть о Красной Шапочке (назовите ее Валей, Машей, Катей) или о Саше Пушкине, об устройстве Вселенной — о чем душа ваша пожелает.

Одна моя знакомая бабушка (профессор, между прочим, серьезный человек...) сочиняет с внучкой забавные четверостишия:

Летела рыба в небесах,

Она была в больших трусах,

Поскольку не хотела

Показывать всем тело

(Уж очень была стеснительная).

Рассказывая о своем детстве, не бойтесь открыться ребенку своими слабостями: вы боялись (темноты, бабы-яги), получали не всегда одни только пятерки, знали поражение и позор. Это облегчает ему собственное взросление: он открывает вас эмоционально, вы становитесь по-настоящему близки друг другу. Наверное, это самый ценный вклад, который вы можете сделать в своей жизни.

Вырастет только то, что посеяно.