

Как быть настоящим другом своему ребёнку.

1. Общайтесь на равных, на уровне глаз. Переданная взглядом информация может отпечататься в сознании ребенка, чем сказанные слова. Даже если вы прибегаете к какому-либо наказанию, в ваших глазах должна быть любовь, а не злоба.
2. Ласковый взгляд, прикосновение способны уменьшить уровень тревожности.
3. Просите ребенка Вас чему-нибудь научить
4. Спрашивайте у ребенка совета.
5. Интересуйтесь его планами и учитывайте их.
6. Давайте посильные поручения с заведомым успехом.
7. Поддерживайте ребенка в трудной ситуации (приведите пример из собственной жизни)
8. Если вы не правы – попросите прощения.
9. Позволяйте делать ребенку ошибки и встречаться с последствиями. Отрицательный опыт – тоже опыт. Помогите найти выход.
10. Позволяйте ребенку выражать свои чувства и делитесь с ним своими.
11. Как можно меньше злитесь и критикуйте друг друга. Учитесь выражать недовольство конструктивными способами.
12. Почаще хвалите друг друга и детей. Маленькому и большому человеку гораздо приятнее узнавать о себе как о хорошем человеке, чем как о плохом.
13. Постоянно демонстрируйте внимание своим родным и близким людям. Только в таком случае можно рассчитывать на ответное внимание.

Пять языков любви:

1. Слова поощрения

Попробуйте хвалить ребенка хотя бы два раза в день.

2. Время

Вам нужно проникнуть в мир вашего ребенка. Пусть его интересы станут вашими. Найдите 15 минут на ежедневное общение с ребенком, но только с ним одним.

3. Подарки

Обязательно говорите о своей любви, когда дарите подарок. Но не увлекайтесь ими. Иначе подарки теряют ценность. Каждый подарок. Подаренный Вами должен быть важен для ребенка.

4. Помощь

В следующий раз, когда сделаете для ребенка что-нибудь особенно важное, скажите, что вы делаете это, потому что любите его, и если это его язык любви, он оценит Вашу помощь.

5. Прикосновения

Любому ребенку необходима ласка. Но важно найти к нему индивидуальный подход. Учитывайте его возраст, темперамент, язык любви и т. д.

Пошаговый алгоритм, как договориться с детьми и подростками

1. Контакт глаз.
2. Перечень тех дел, которые нужно сделать.
3. Вопрос «Ты меня услышал?»
4. Ребёнок повторяет, что услышал
5. Уточнение некоторых моментов «Знаешь точно, что делать?»... «Хорошо»
6. Получить подтверждение
7. Уточнение времени. Возможно дать выбор
8. Итог. «Хорошо. Я спокойна и уверена, что ты меня точно понял и справишься с заданием»

Приёмы активного слушания

- Дайте возможность ребёнку высказаться
- Сосредоточьтесь на том, что он говорит, не вмешивайтесь в его речь своими замечаниями
- Воздержитесь от оценок и постарайтесь понять точку зрения ребёнка, ход его мыслей
- Не отвлекайтесь, победите то, что мешает вам сосредоточиться
- Поддержите ребёнка одобрительным жестом, словами
- Покажите ребёнку, что вы поняли его, озвучивая его чувства (« Я понимаю, тебе обидно...», «Ты разозлился, когда он...»)
- В речи применяйте «я-высказывания» **«Я-высказывание»** - условие однозначности и ясности в диалоге, ключ к началу разговора, к честному общению и улучшению взаимоотношений с детьми.
- Попытайтесь вместе с ним определить, что следует делать
- Утолите «тактильный голод» ребёнка – обнимите, прижмите его к себе. Это способствует появлению у него чувства защищённости, уверенности в себе.

Как признавать чувства ребёнка

- Выслушать ребёнка внимательно и подтвердить чувства ребёнка.
- Разделить его чувства или проявить солидарность с чувствами ребёнка с помощью звуков и слов «О..» «Ммм..» «Да..» «Понимаю».
- Вместо объяснений и логических выводов, показать, что вам понятны желания ребёнка, предложив ребёнку в виде фантазии то, чего не можете дать в реальности
- Принять чувства ребёнка даже в том случае, если вы вынуждены призвать его к прекращению неприемлемого поведения

Техника «Разрешение проблемы»

1. Услышьте проблему ребёнка, позвольте ему проговорить её;
2. Начните с вопроса «Как же нам быть?»;
3. Оценка предложенных решений и выбор наилучшего;
4. Детализация принятого решения;
5. Выполнение решения. Контроль.

Интересуясь внутренним миром ребенка, его интересами и размышлениями, можете быть уверены — его доверие и дружбу не придется завоевывать, их просто никогда не потеряете!

Формула гармоничных отношений:

Доверие + Уважение

+

Безусловная Любовь

= ГАРМОНИЧНАЯ СЕМЬЯ

Литература:

- Гарри Чепмен «Пять языков любви»
- Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»; «Общаемся с ребёнком. Так»
- Адель Фабер, Элен Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили»
- Адель Фабер, Элен Мазлиш «Как говорить, чтобы подростки слушали и как слушать, чтобы подростки говорили»
- Адель Фабер, Элен Мазлиш «Как говорить с детьми, чтобы они учились»

Психолог

Исмагилова Любовь Евгеньевна

**ШКОЛА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Как договориться
с ребёнком,
подростком и быть
ему другом. Слова и
фразы, которые
мы говорим»**



