

## Памятка заботливым родителям.

- ❖ Мы задолжали детям любовь, понимание и ответственное поведение.
- ❖ Аргументируйте свои требования, и ребёнок сам придёт к соответствующим выводам.
- ❖ «Говорить» - означает говорить, а не кричать, ругаться или хлопать дверью.
- ❖ Совместный труд формирует у ребёнка чувство ответственности, сближает, придаёт уверенности.
- ❖ Ребёнок должен быть уверен, что с его мнением считаются.
- ❖ Надо учить ребёнка работать, состязаться, добиваться поставленной цели.
- ❖ Не встревайте!
- ❖ Ребёнок должен постоянно чувствовать, что его любят, к его мнению прислушиваются.

Составитель: психолог Гринберг Т. Л.  
[grinbergtanya@mail.ru](mailto:grinbergtanya@mail.ru)



МБОУ «Лицей №78 «Фарватер»

## Как на самом деле любить детей (для современных родителей)



Казань  
2019

## Инструкция по использованию выражений

Как вырастить неудачника и невротика	Как вырастить ребёнка счастливым и успешным
Уйди, не мешай мне, я занят.	Мне сейчас нужна твоя помощь или пока мы с тобой вместе делаем – расскажи мне, что случилось или давай обсудим это чуть позже.
Сильные люди (варианты: мальчики, хорошие девочки, взрослые дети) не лачут.	Поплачь, легче будет.
Ты всегда делаешь всё не так, как твой папа .	Ты такая же умница и молодец, как твоя мама.
Ты плохой, и я тебя такого не люблю.	Я тебя люблю любого, ты хороший, умный, добрый, но сейчас я огорчена твоим поведением и чувствую себя плохо.
Ты всегда делаешь это хуже других.	Сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера – ведь ты постарался!
Уж лучше бы тебя вообще не было на свете.	Мы тебя так ждали! Какое счастье, что ты у нас есть (вариант: что бы мы без тебя делали?).
Сколько сил мы отдали, а ты...	Мы любим, понимаем, надеемся на тебя.
Если ты так будешь поступать, с тобой никто дружить не будет (любить не будет, замуж не возьмет и т.д.)!	Как ты относишься к людям, так и они к тебе. Если ты будешь любить и понимать, то и они ответят тебе тем же.
Не твоего ума дело!	Твоё мнение нам интересно!
Не правильно! Это надо делать совсем не так!	Давай посмотрим, как это можно сделать лучше .
Сколько раз я тебе говорила! Вечно ты все делаешь не так!	Давай попробуем ещё раз!
Не верь никому – обманут!	Выбирай себе друзей сам (или все в этой жизни зависит от тебя).

## Я-сообщения

Существуют две формы обращения к другому человеку: ты-сообщения и я-сообщения.

**Ты-сообщения** часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель.

**Я-сообщения** являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми.

Модель я-сообщений состоит из трех основных частей:

- событие (когда..., если...);
- ваша реакция (я чувствую...);
- предпочитаемый вами исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел ...; я был бы рад...).

В общении может использоваться не полная форма я-сообщения, а укороченная («Мне хотелось бы, чтобы мы договорились о том, кто выносит мусор», «Когда я вижу грязные руки, у меня мурашки по спине бегают»).

Первоочередная цель я-высказываний – не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности; в такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее.

### «Для чего нужны поощрения и наказания»

Поощрения служат для подкрепления желательного поведения, а наказания – для прерывания нежелательного.

*Поощрения и наказания бывают разные:*

- ✓ Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действеннее, при этом поощрения не должны восприниматься как подарок ко дню рождения (его все равно получишь).
- ✓ Наказание должно быть значимо для ребенка, иначе оно теряет смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения.
- ✓ Ребенок может принимать участие в выборе поощрений и наказаний. Дети подчас бывают очень справедливы в поиске подходящего для себя наказания, чувствуя доверие, которое оказали им родители. Осуществляя выбор, они к тому же лучше запоминают, что может последовать за определенным поведением, и это повышает их ответственность.
- ✓ Лучше использовать поощрения, чем наказания. Если нужно поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то необходимые навыки формируются быстрее, чем, если используются и поощрения, и наказания.

- ✓ Поощрения должны исполняться. Очень важно, чтобы обещанная награда была получена, поэтому не стоит давать невыполнимых обещаний.

## Язык принятия и непринятия:

«Язык принятия»	«Язык непринятия»
Оценка поступка, а не личности	Отказ от объяснений
Похвала	Негативная оценка личности
Комплимент	Сравнение не в лучшую сторону
Временный язык	Постоянный язык
Ласковые слова	Указание на несоответствие родительским ожиданиям
Поддержка	Игнорирование
Выражение заинтересованности	Команды
Сравнение с самим собой	Приказы
Одобрение	Подчеркивание неудачи
Согласие	Оскорбление
Позитивные телесные контакты	Угроза
Улыбка	Наказание
Контакт глаз	«Жесткая» мимика
Доброжелательные интонации	Угрожающие позы
Эмоциональное присоединение	Негативные интонации
Поощрение	
Выражение своих чувств	
Отражение чувств ребенка	

**Желаем удачи!**