

Уроки эффективного общения с ребенком

Памятки для родителей



ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ

Памятка 1

Ребенку нужно, чтобы его чувства принимали и уважали.

1. Вы можете спокойно и внимательно слушать.
2. Вы можете признавать его чувства словами «да», «хм», «понятно».
3. Вы можете назвать чувство: *«Ты разочарован!»*
4. Покажите, что понимаете желание ребенка. Дайте ему желаемое в фантазии: *«Я бы хотел, чтобы прямо сейчас перед тобой появился спелый банан!»*

Все чувства могут быть приняты.

Некоторые действия могут быть ограничены.

«Я вижу, как ты злишься на своего брата. Скажи ему то, что ты хочешь, словами, а не кулаками».

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Памятка 2

1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему

«Влажное полотенце лежит на кровати».

2. Предоставляйте информацию

«Полотенце намочит мое одеяло».

3. Скажите одним словом

«Полотенце!»

4. Опишите, что вы чувствуете

«Я не люблю спать в мокрой постели».

5. Напишите записку (над вешалкой для полотенца):

«Пожалуйста, повесь меня обратно, чтобы я могло высохнуть. Спасибо! Твое полотенце».



Мама написала на бумажном самолетике слова, адресованные сыну и его другу, которые еще не умели читать. Они прибежали к ней узнать, что на нем написано, а когда узнали, то побежали обратно убирать игрушки



ВМЕСТО НАКАЗАНИЯ

Памятка 3

1. Резко выразите свои чувства без нападков на характер.

«Я в ярости от того, что мою новую пилу оставили на улице ржаветь под дождем!»

2. Сформулируйте свои ожидания.

«Я рассчитываю на то, что после того, как у меня возьмут инструменты, мне их вернут».

3. Покажите ребенку, как загладить вину.

«Теперь пиле нужны маленькая стальная мочалка и тяжелая физическая работа».

4. Предоставьте ребенку выбор.

«Ты можешь брать мои инструменты и возвращать их. Ты можешь перестать использовать их. Тебе решать».

5. Предпримите действия.

Ребенок: Почему ящик с инструментами заперт?

Отец: Ты мне ответь — почему.

Предоставляйте выбор



А если он все еще так поступает...

Предпримите действия



ЧТОБЫ ПРООЩРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Памятка 4

1. Позвольте детям делать выбор:

«Ты хочешь надеть сегодня серые брюки или красные?»

2. Показывайте уважение к усилиям ребенка:

«Иногда лучше вернуть застежку «молнии» в самый низ, чтобы потом застегнуть ее нормально»

3. Не задавайте слишком много вопросов:

Вместо: *«Тебе было весело на празднике?»*

Лучше сказать: *«Как я рад тебя видеть. Милости просим домой».*

4. Не спешите отвечать на вопросы:

В процессе взросления ребенок задает ошеломляющее количество вопросов:

«Что такое радуга? Почему ребенок не может вернуться туда, откуда появился на свет? «Почему люди не могут делать только то, что хотят?»

Можно ответить: *«Это интересный вопрос. Что думаешь ты?»*

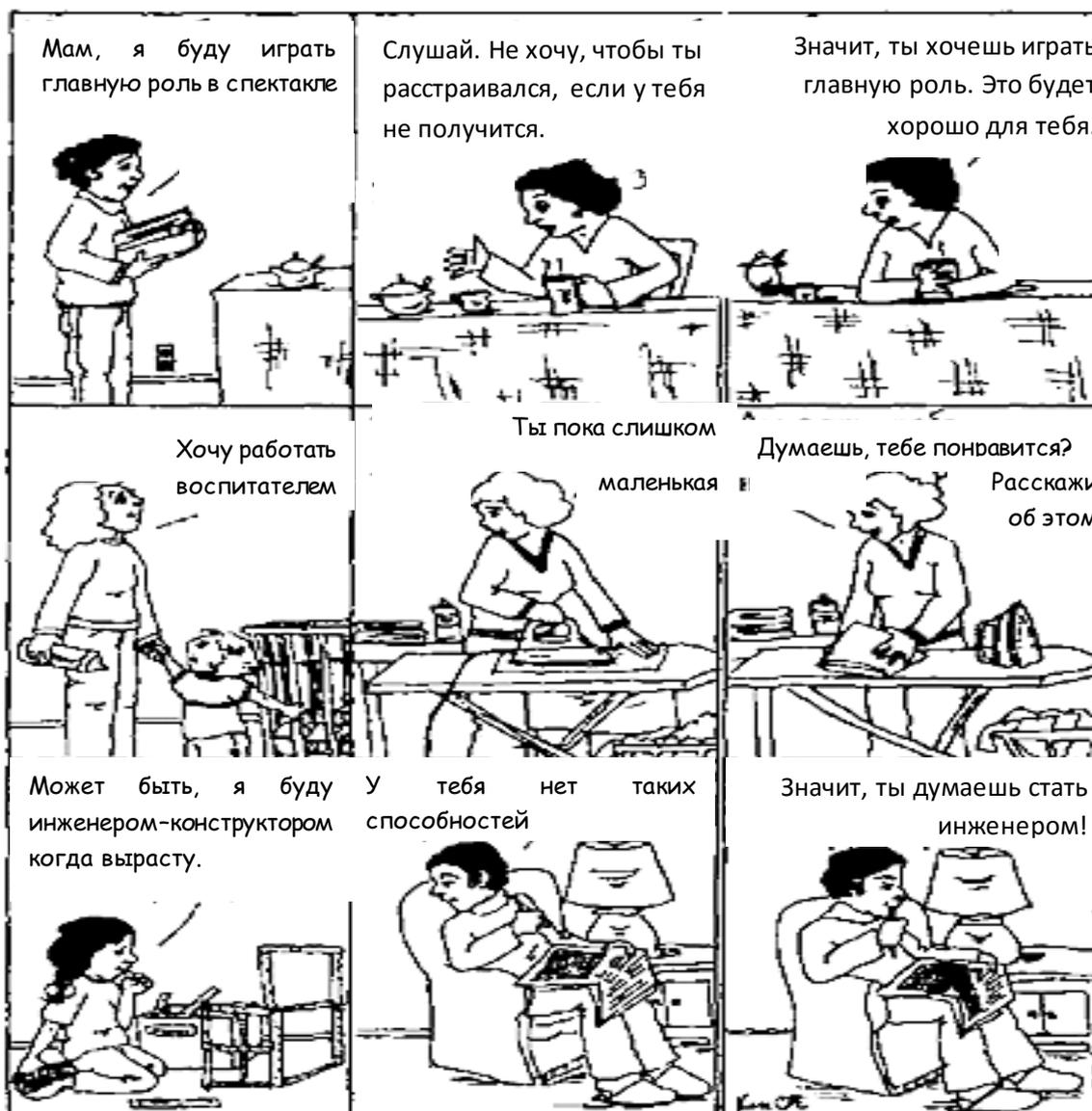
5. Предложите ребенку искать источники информации вне дома:

«Может быть, продавец зоомагазина что-нибудь посоветует».

6. Не лишайте ребенка надежды:

«Значит, ты мечтаешь иметь свою собственную лошадь. Расскажи мне об этом».





Другие способы поощрить самостоятельность

1. Позвольте детям владеть своим собственным телом.

Воздержитесь от того, чтобы убирать им челку с глаз, распрямлять плечи, смахивать пушинки, заправлять блузку в юбку или брюки, поправлять воротничок. Дети воспринимают такой тип суеты вокруг них как вторжение в частную жизнь.

2. Не вмешивайтесь в детали жизни детей.

Немногим детям захочется услышать:

«Сиди прямо, когда рисуешь», «Убери волосы с глаз. Как ты можешь видеть, что ты делаешь?», «Эта старая кофта уже отжила свое. Надень другую».

Многие дети реагируют на это раздраженно:

«Ма-а-ам!» или «Па-а-ап!»

В переводе это означает:

«Хватит пилить меня. Отцепитесь. Это мое дело».

3. Не обсуждайте ребенка в его присутствии, неважно, насколько он еще маленький.

Представьте себе, что стоите рядом с матерью в тот момент, когда она рассказывает соседу следующее:

«Раньше у него были проблемы с мокрыми штанишками, но сейчас у него с этим все намного лучше».

«Не обращайтесь на нее внимания. Она немного стесняется».

Когда дети слышат, как их обсуждают, они чувствуют себя предметами, собственностью своих родителей.

4. Позвольте ребенку самому ответить.

Очень часто в присутствии детей родителям задают следующие вопросы:

«Дане нравится ходить в садик?»

«Как ему младший братик/сестричка?»

Настоящим знаком уважения к самостоятельности ребенка будет фраза, обращенная к взрослому:

«Даня может вам сам сказать. Он один знает».

5. Проявите уважение к окончательной «готовности»

Иногда ребенок очень хочет чего-то сделать, но физически или эмоционально он не готов к этому. Она хочет принять ванну как «большая девочка», но не умеет. Он хочет пойти поплавать с остальными ребятами, но все еще боится воды. Она хочет перестать сосать палец, но, когда она устает, ей это очень нравится.

Вместо того чтобы принуждать, подстегивать ребенка или мешать ему, мы можем выразить нашу веру в окончательную готовность:

«Я не волнуюсь, когда будешь готов, зайдешь в воду».

«Когда решишься, перестанешь сосать палец».

«В один из ближайших дней примешь ванну, как мама или папа».

6. Остерегайтесь слишком часто говорить «нет».

Очень часто вам, как родителям, придется пресекать желания ребенка. Тем не менее многие дети воспринимают резкое «нет» как призыв к оружию, как прямое нападение

на свою самостоятельность. Они мобилизуют всю свою энергию, чтобы нанести ответный удар. Они кричат, устраивают истерики, обзываются и замыкаются в себе.

АЛЬТЕРНАТИВА СЛОВУ «НЕТ»

Памятка 5

1. Предоставьте информацию (исключите «нет»):

Ребенок. Могу я сходить к Соне поиграть?

Вместо «Нет, не можешь» предоставьте информацию:

«Через пять минут будем обедать».

Получив такую информацию, ребенок может сказать себе: «Скорее всего, я не могу пойти сейчас».

2. Признайте чувства:

Ребенок (в зоопарке). «Я не хочу сейчас идти домой. Может, мы останемся?»

Вместо «Нет, нам надо идти сейчас!» признайте его чувства:

«Я вижу, если бы это зависело от тебя, ты бы остался здесь очень надолго». (Беря его за руку, чтобы идти.); «Сложно покидать место, которое тебе так нравится».

Иногда сопротивление уменьшается, когда кто-то понимает твои чувства.

3. Опишите проблему:

Ребенок. *Мам, можешь меня отвезти сейчас в парк?*

Вместо *«Нет, не могу. Тебе придется подождать»* опишите проблему:

«Я бы хотела тебя выручить. Проблема в том, что через полчаса придет электрик».

4. Там, где возможно, замените «нет» на «да».

Ребенок. *Мы пойдём на площадку?*

Вместо *«Нет, ты не доела свой завтрак»* воспользуйтесь словом «да»:

«Да, конечно. Сразу после завтрака».

5. Дайте себе время подумать.

Ребенок. *Могу я остаться с ночевкой у Игоря?*

Вместо *«Нет, ты ночевал у него на прошлой неделе»* дайте себе шанс подумать: *«Дай подумать».*

Это маленькое предложение достигает двух целей: снимает напряжение ребенка (по крайней мере, он знает, что его просьбу серьезно рассмотрят) и дает родителю время подумать над своими чувствами.

ПОХВАЛА И САМООЦЕНКА

ПАМЯТКА 6

Вместо оценки опишите

1. Опишите, что вы видите:

«Я вижу чистую комнату, ровно застеленную кровать и игрушки, аккуратно выставленные в ряд на полке»

2. Опишите, что вы чувствуете:

«Так приятно входить в эту комнату!»

3. Подытожьте похвальное поведение ребенка каким-нибудь словом:

«Ты сама решила убрала свои игрушки. Вот что значит самостоятельность!».

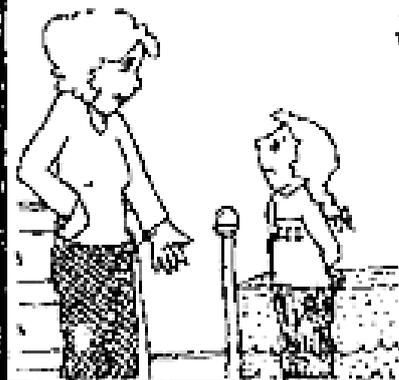


Ты убралась в комнате. Какая хорошая девочка.

Я не такая уж и хорошая. Я запихала некоторые игрушки под кровать



Я вижу, тут было проделано много работы. Все игрушки снова стоят на полке



В эту комнату приятно входить

Я знаю как убираться



Шарф, который ты мне связала, очень милый

Интересно, ему правда нравится



Посмотри на этот сочный красный цвет и эту бахрому. А какие ровные петли!



И какой он широкий. Мне будет тепло в нем.

Ему нравится

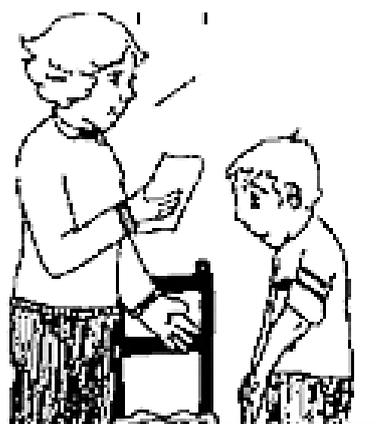


Это чудесно. Ты написал хорошее стихотворение

Она правда так думает?



Я очень тронута твоим стихотворением



Мне особенно нравится строчка «Он бьет гигантскими крылами»

Я могу писать хорошие стихи



Чтобы освободить детей от разыгрывания ролей

ПАМЯТКА 7

Если на ребенка повесили ярлык «неспособный ученик», он может начать чувствовать себя именно так.

Если вы считаете ребенка непослушным, то скорее всего он начнет показывать вам, каким непослушным он может быть.

«Старший у меня — трудный ребенок. А младший — одна радость».

«Я больше не знаю, чем кормить дочь. Она так разборчива в еде».

Нужно во что бы то ни стало избегать навешивания ярлыков.

1. Ищите возможности показать ребенку его новый образ:

«У тебя эта игрушка появилась, когда тебе было три года, а сейчас она выглядит как новая».

2. Поставьте ребенка в ситуацию, в которой он иначе взглянет на себя:

«Соня, возьми отвертку, чтобы прикрутить ручки к ящикам комода?»

3. Пусть дети нечаянно услышат, как вы говорите о них что-нибудь положительное:

«Он держал руку спокойно, хотя укол причинил ему боль».

4. Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок:

«Проигрывать неприятно, но я постараюсь не расстраиваться из-за этого. Поздравляю!»

5. Храните особенные моменты, связанные с вашим ребенком:

«Я помню время, когда ты...»

6. Если ваш ребенок ведет себя в соответствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ваши ожидания:

«Мне это не нравится. Несмотря на твое возмущение, я жду от тебя стойкости».

