

Тема: Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили.

Взаимоотношения между родителями и детьми носят очень личный характер. Идея давать кому-либо указания по поводу того, как разговаривать со своим ребенком не совсем верно. И все же мне бы хотелось поделиться некоторыми приемами, которые могут нейтрализовать извечную проблему **«Отцов и детей»**.
Применять нижеуказанные приемы или нет это уже личное дело каждого!

Помогаем ребенку справиться с его чувствами.

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 с ребенком.

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

Вместо наказания.

1. Резко выразить свои чувства без нападок 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. Предоставить ребенку выбор: «Ты можешь брать мои инструменты и возвращать их на место. Ты можешь перестать использовать их. Тебе решать».
5. Предпримите действия:
Ребенок: почему ящик с инструментами заперт?
Отец: ты мне ответь- почему.
6. Решение проблемы: «Что мы можем придумать, чтобы ты пользовался моими инструментами, если они тебе нужны, и чтобы я был уверен, что найду их на месте, когда они мне понадобятся?»

Чтобы поощрить самостоятельность.

1. Позвольте детям делать выбор: «Ты хочешь надеть сегодня серые брюки или красные?»
2. Показывайте уважение к усилиям ребенка: «Банку бывает сложно открыть. Иногда можно поддеть крышку ложкой».
3. Не задавайте слишком много вопросов: «Как я рада тебя видеть! Милости просим домой».
4. Не спешите отвечать на вопросы: «Это интересный вопрос. Что думаешь ты?»
5. Предложите ребенку искать информации вне дома: «Может быть, хозяин зоомагазина что-нибудь посоветует».
6. не лишайте ребенка надежды: «Значит, ты хочешь попробовать себя в этой роли! Это будет опытом для тебя».

Похвала и самооценка.

Вместо оценки опишите

1. Опишите, что вы видите: «Я вижу чистый пол, ровно застеленную кровать и книги, аккуратно выставленные в ряд на полке».
2. Опишите, что вы чувствуете: «Так приятно входить в эту комнату!»
3. Подытожьте похвальное поведение ребенка к каким-нибудь словом: «Ты разобрал свои карандаши, мелки и ручки и разложил их по коробкам. Вот что я называю организацией!»

Чтобы освободить детей от разыгрывания ролей.

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: «Саша, 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 не приятно, 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 или ваши ожидания: «Мне это не нравится. Несмотря на твое возмущение, я жду от тебя стойкости».