

Памятка для родителей

«Как сохранить душевное спокойствие, чтобы общение с ребенком было эффективным».

1. Когда нам нужно обсудить с ребенком нечто важное, следует выбирать моменты, когда он кажется спокойными способным услышать нас.



2. Помнить, что выбор слов и тона голоса может быть критичным для привлечения внимания ребенка и его послушания.
3. Проверить ребенка у медицинского специалиста. Если кажется, что у ребенка постоянные проблемы со слухом.

4. Быть поближе к ребенку, поглаживание его по руке и посмотреть ему в глаза прежде, чем начать говорить.
5. Говоря с ребенком, формулировать ясно и четко, что мы от него хотим.
6. Пользоваться «Я» - предложениями, выражая свою точку зрения. «Я» - утверждения – это высказывания от первого лица, начинающиеся с «Я», выражают собственные чувства: «Я действительно сержусь. Мне не нравится смотреть на разбросанные повсюду игрушки, мне нужна помощь». И с этими словами брать ребенка за руку и вести выполнять задание.



7. Не начинайте свои фразы с трех «запрещенных» слов – «Если», «Ты» и «Почему».

«Если» воспринимается ребенком как угроза.

«Ты» как сигнал «нажима» на него.

А «Почему» - требует от ребенка объяснения своего поведения, чего он зачастую не может сделать.

8. Предупредить ребенка за 5 минут до того, как надо будет начать уборку или пора идти на улицу, или одеваться, или идти обедать.



9. Разбивать задание на более мелкие части, давая одну инструкцию за раз; и предоставьте ребенку время выполнить одну просьбу, прежде чем дадите следующее поручение.
10. Пользоваться зрительными или слуховыми сигналами, чтобы привлечь внимание ребенка (таблички, карточки, записочки).

11. Попробовать шептать или тихонечко петь.
12. Если вы хотите, чтобы ребенок проявил инициативу, попытайтесь заменить команду вопросом: «Петя, что тебе нужно сегодня взять в школу?», чем команда: «Поторопись! Сегодня вторник. Сейчас же возьми библиотечные книжки!»
13. Если время поджимает, подумать, может, стоит ввести соревновательный момент в процедуру сборов, сказав, например: «Спорим, ты не наденешь пальто раньше, чем прозвенит будильник» или предложите посоревноваться, кто из вас быстрее оденется (и, конечно, дайте ему выиграть!).



14. Признание чувств ребенка. Дети часто более послушны, если чувствуют, что их понимают.



15. Попросить ребенка повторить своими словами то, что вы только сказали. Это поможет и вам узнать, правильно ли он вас понял, и ему – запомнить.

16. Использовать методику «испорченной пластинки» (пластинки, которую «заело»): спокойно, не повышая голоса, повторите свои указания ребенку, пока он не поймёт задание и не выполнит его.

17. Оценивать усилия вашего ребенка, как только он начнет делать то, что вы его попросили, и обязательно похвалить, когда задание будет выполнено – быть нестандартными и краткими.



18. Помните, что «слушание» - это «улица с двусторонним движением», поэтому демонстрируйте ребенку желаемое поведение. Покажите ему пример, перестав заниматься своими делами и действительно выслушав его, когда он что-то говорит вам.

19. Помните слова «Бог дал вам два уха и только один рот». Поэтому слушать необходимо в два раза больше, чем говорить!



Обсуждение:

Есть ли у вас замечания к советам?

Хотите ли вы что-нибудь добавить?

Какой совет оказался самым полезным?

Помните, нормальное общение подразумевает умение и слушать, и говорить, поэтому нужно быть взрослым, подающим такой пример детям!

