



Правила эффективного общения родителей с детьми

Правило 1. Слушая ребёнка, дайте ему понять и прочувствовать, что Вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он Вам рассказывает. Для этого выслушайте ребёнка, а затем своими словами повторите то, что он Вам рассказал. И тогда:

- ребёнок убедится, что Вы его слышите;
- ребёнок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребёнок убедится, что Вы его поняли правильно.

Поглощённый проблемой или чем-то ещё расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребёнку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

Правило 2. Слушая ребёнка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них всё в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.



Правило 3. Поддерживайте и подбадривайте ребёнка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4. Следите за тем, каким тоном Вы отвечаете на вопросы ребёнка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем Ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У Вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правило 5. Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...».

Используйте время, проводимое вместе с ребёнком, играя в игры, которые Вы знаете с детства. Это должно легко включаться, укладываться в семейный стиль взаимодействия с ребёнком, быть естественным и логичным развитием этих отношений. Например, ручки можно развивать, перебирая с бабушкой гречку, общую координацию – плавая, делая с папой зарядку. А для развития речи и кругозора нужно просто... говорить с ребёнком (при этом решается множество и более тонких психологических проблем).



Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. В этом случае совсем не обязательно прибегать к помощи медицинских специалистов. Вы можете сами применить простейшие элементы массажа или просто обнять ребёнка.

Перед сном, во время отдыха можно использовать следующую игру.

«Ласковый мелок»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.



Взрослый говорит ребёнку следующее:

«Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь, сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь ещё?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» всё, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

Источник: <http://school14-slob.ru/cat/21266/>