

### **Правила выражения чувств ребенку**

- ❖ Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка. Но не ребенком в целом.
- ❖ Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными они не были. Раз они у него возникли, значит, на это есть основание.
- ❖ Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его
- ❖ Не требуйте от ребенка невозможного и трудно выполнимого. Вместо этого осмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
- ❖ Старайтесь не присваивать эмоциональные проблемы ребенка
- ❖ Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

### **Правила активного слушания**

1. Повернитесь лицом к ребенку. Очень важно, чтобы ваши глаза находились на одном уровне.
2. Если вы беседуете с расстроенным, огорченным ребенком не стоит задавать вопросы. Желательно, чтобы ответы звучали в утвердительной форме.
3. После каждой реплики лучше «выдерживать паузу». Во время этой паузы ребенок может что-то сказать.
4. В вашем ответе тоже важно повторить, что вы поняли, а потом обозначить чувство.

Даная беседа позволяет ослабить отрицательное переживание. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать все больше о себе.

В повседневном общении с ребенком старайтесь отследить его эмоции, когда он переживает, расстроен. боится, рассержен

- Лучше сказать в форме «Я - сообщения»

Мне неприятно.

Мне больно

Я рада

Мне неприятно

Меня раздражает

Итак, чтобы найти общий язык с ребенком необходимо.

- 1. Безусловно, принимать его.**
- 2. Активно слушать.**
- 3. Бывать вместе (читать, играть, заниматься) вместе.**
- 4. Делиться своими чувствами (значит доверять)**
- 5. Использовать в общении приветливые фразы («Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть» «Я люблю, когда ты дома» «Мне хорошо, когда мы вместе»)**
- 6. Обнимать не менее 4-х раз в день.**

### **Правила выражения чувств ребенку**

- ❖ Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка. Но не ребенком в целом.
- ❖ Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными они не были. Раз они у него возникли, значит, на это есть основание.
- ❖ Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его
- ❖ Не требуйте от ребенка невозможного и трудно выполнимого. Вместо этого осмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
- ❖ Старайтесь не присваивать эмоциональные проблемы ребенка
- ❖ Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

### **Правила активного слушания**

1. Повернитесь лицом к ребенку. Очень важно, чтобы ваши глаза находились на одном уровне.
2. Если вы беседуете с расстроенным, огорченным ребенком не стоит задавать вопросы. Желательно, чтобы ответы звучали в утвердительной форме.
3. После каждой реплики лучше «выдерживать паузу». Во время этой паузы ребенок может что-то сказать.
4. В вашем ответе тоже важно повторить, что вы поняли, а потом обозначить чувство.

Даная беседа позволяет ослабить отрицательное переживание. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать все больше о себе.

В повседневном общении с ребенком старайтесь отследить его эмоции, когда он переживает, расстроен. боится, рассержен

- Лучше сказать в форме «Я - сообщения»

Мне неприятно.

Мне больно

Я рада

Мне неприятно

Меня раздражает

Итак, чтобы найти общий язык с ребенком необходимо.

- 1. Безусловно, принимать его.**
- 2. Активно слушать.**
- 3. Бывать вместе (читать, играть, заниматься) вместе.**
- 4. Делиться своими чувствами (значит доверять)**
- 5. Использовать в общении приветливые фразы («Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть» «Я люблю, когда ты дома» «Мне хорошо, когда мы вместе»)**
- 6. Обнимать не менее 4-х раз в день.**