

ВСЕГДА!

Не удивительно, что там, где дети, всегда шумно и неспокойно! Слышатся истерики, убираются подальше сладости, отменяются развлечения. Но некоторые вещи остаются неприкосновенными. И наша любовь к детям – в их числе. Особенно в те дни, когда что-то пошло не так, чувства измотаны, а силы на исходе. Детям очень важно знать и слышать, что наша любовь к ним безоговорочна и безусловна. Постоянна. Нестираема. Всегда!

СМЕЙТЕСЬ

Многие вещи, которые родителей раздражают, скорее всего, не были бы такими, если бы мы просто могли посмеяться над ними. Хороший хохот – замечательная кнопка сброса, своеобразный выключатель.



Составители:

педагог-психолог Сергиенко Н.Ю.
педагог-психолог Колесник С.А.

ГОБУ МО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

183010, г. Мурманск, ул. Советская, д. 9а.

Директор:

Майкович Мария Ярославовна

(8152) 25-66-30

Приемная директора:

(8152) 25-66-49

E-mail: opmpk@mail.ru

WEB-сайт: <http://www.cpmss.ru>

Запись на консультацию:

дети до 4 лет

Отдел ранней помощи - (8152) 25-37-36;

дети от 4 до 18 лет

ЦПМПК МО - (8152) 25-66-23;

Координационный центр
содействия семейному устройству
детей-сирот и детей, оставшихся

без попечения родителей - (8152) 25-40-62;

Центр профилактики правонарушений -
(8152) 25-66-61; 25-40-61;

Служба сопровождения (г. Кировск) -
(81531) 4-85-02

Режим работы:

Понедельник-четверг:

9.00 - 17.00

Пятница:

9.00 - 15.30

Суббота, воскресенье
выходной

Использованы иллюстрации, взятые
из общедоступных баз данных.

Государственное областное
бюджетное учреждение
Мурманской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной
помощи»



Учитесь говорить со своими детьми



Мурманск
2017

ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ СОВЕТЫ

ШЁПОТ

Крик – проявление собственной слабости. Проверено: единственное лекарство, которое действует эффективнее, чем крики – это когда вы наклоняетесь к уху вашего ребёнка, установив перед этим зрительный контакт, и начинаете говорить – очень тихо.



МОЖЕТ БЫТЬ

Запрет «в лоб» может спровоцировать истерику, особенно, если ребёнок, который слышит «нет», голоден или просто устал. В качестве альтернативы используйте «может быть», «посмотрим» или «чуть позже» – по крайней мере, это честно. Например, дети спрашивают: «А мы пойдем гулять?», спокойно сообщите: «Может быть». И добавьте: «Если уберёте все игрушки на полки и быстро оденетесь». Это помогает мотивировать ребят вести себя соответствующим образом. И дальше всё просто: убрали игрушки, оделись – пошли на улицу, не убрали – не пошли.

ГЛАЗКИ

Мы всё слушаем более внимательно, глядя в глаза собеседнику. Используйте фразу «Посмотри мне в глаза, пожалуйста». Подсказка: произносить это нужно совершенно спокойно, лучше ласково, с улыбкой или нейтрально, иначе дети просто не захотят на вас смотреть.

СТОП

Сигнал, останавливающий ребёнка, прерывающий его действия, которые мы хотим прекратить, и подсказывающий, что делать вместо этого. Если дети носятся по квартире, бесполезно читать нотации, достаточно произнести «Стоп!» и дать инструмент: «Сядьте за стол и постройте замок». Условьтесь с ребёнком заранее, что «Стоп, игра!» действует на всех без исключения при любых обстоятельствах: все действия прекращаются. Главное – не злоупотреблять этим сильным инструментом, иначе он перестанет быть эффективным.



ПРОСТИ

Взрослые тоже ошибаются. Дети нуждаются в вежливости не меньше взрослых. Это моделирует уважительное отношение к окружающим. Детям очень нужно видеть именно такое общение – хороший образец задаёт формат поведения в будущем, а ещё помогает понять, что никто в этом мире не идеален.

УЧИМСЯ

Если наш ребёнок совершает ошибку, на помощь приходит фраза «Это нормально, ничего страшного – мы все учимся!» Она же пригодится для защиты от косых взглядов, от людей, которые осуждающие смотрят на нас вместе с ребёнком.



БУДЬТЕ!

Когда дети задают вопросы, подарите им свои глаза и внимание. Будьте со своим ребёнком, это важно для него. Дети чувствуют, насколько мы погружены в разговор с ними.

ТЫ МОЖЕШЬ!

Напоминайте об этом ребёнку, когда он сомневается в своих силах. Неудача – это только сигнал о том, что малыш добьётся желаемого результата, если приложит чуть больше усилий, потренируется. Обязательно откройте секрет: многое из того, что вы сейчас сами делаете с лёгкостью, когда-то потребовало от вас много стараний.