

Психология родительства

ЯНВАРЬ
Выпуск № 1



Как разговаривать с ребенком, чтобы он Вас услышал?



СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

Как разговаривать с
ребенком, чтобы он
Вас услышал?
стр. 3-4

Возрастные страхи
ребёнка 5-7 лет.
стр. 5

Доска объявлений
стр. 5

Игротека
стр. 6



Январь

ЖУРНАЛ Психология родительства

КОНТАКТЫ:

Адрес: Мурманская об-
ласть, Кольский район,
п.г.т. Кильдинстрой,
ул. Набережная д. 2

Телефон:
8(81553)94-2-74

Наш сайт:
[https://kildin-
sad9.nubex.ru](https://kildin-sad9.nubex.ru)

Слово редактора

Уважаемые родители! Этот журнал создан для вас. Здесь вы сможете прочитать статьи по развитию ваших детей, найдёте для себя ценные рекомендации и советы, а на последней странице нашего журнала вы найдёте интересные задания для занятий с вашими детьми.



Как разговаривать с ребенком, чтобы он Вас услышал?

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, чтобы у него всё в жизни получилось. Но родители часто жалуются на то, что дети делают все по-своему и часто игнорируют просьбы родителей.

Дети часто не прислушиваются к словам родителей и воспринимают их «в штыки», и даже поступаю наперекор. И конечно родители задаются вопросом: Почему ребёнок нас не слышит и не слушается, если мы ему повторили уже несколько раз, а он не реагирует?

Давайте обратим внимание на то, как мы разговариваем с нашими детьми?

Чаще всего родители выбирают путь общения с ребенком, в зависимости от своего темперамента и собственных представлений об общении.

Первый вариант: это когда родители используют в разговоре метод давления на ребёнка, повышенный тон, даже крик при разговоре с ребенком.

Частая система угроз, строгих наказаний и жёстких требований во время разговора с детьми приведет к недоверию со стороны вашего ребенка и в дальнейшем к его замкнутости. Вы будете только отдаляться от ребёнка и потеряете с ним контакт. И ребёнок вообще перестанет вас слышать.

Второй вариант: когда родители стараются любой ситуации быть всегда добрыми, мягкими, все позволяют, не повышают голоса на ребенка, даже напротив смягчают его. Как говорят «не могут на своё чадо надыхаться» и при всём этом надеются на то, что ребенок это оценит. Что ребёнок будет слушать их, ведь они с ним друзья. А ведь при таком поведении родителей стирается граница между вами. И ребёнок уже не воспринимает ваши слова и просьбы серьёзно.

Третий вариант: родители совмещают строгость и мягкость в зависимости от ситуации. Это самый, наверное, успешный способ общения.

Что сделать, чтобы ребенок нас услышал?

Существуют определённые причины, по которым дети воспринимают информацию, сказанную им взрослыми совсем с другой стороны, не так как сами взрослые. И если знать эти причины, то договориться с ребёнком будет намного легче.

Есть, несколько несложных правил, как правильно разговаривать с ребенком, чтобы он тебя услышал. Родителям они будут очень хорошей шпаргалкой:

1. Установите контакт.

Всегда, прежде чем сказать что - то ребёнку, обратитесь к нему по имени. Не забывайте того, что никто не сидит и не ждет, пока вы к нему обратитесь. Ведь у



ребёнка тоже есть свои детские дела, и он ими занят. И если вы его не отвечете, то рискуете остаться не услышанными. Старайтесь обращаться по имени и видеть взгляд ребёнка.

2. Меньше негативных конструкций «НЕТ».

Частицу «НЕТ», «НЕ» и «НЕЛЬЗЯ» дети не воспринимают и не слышат. Всё дело в особенностях детской психики, а не в их непослушании.

Не трогай горячий чайник! Не урони

тарелку! Не наступи в лужу!

В результате ребенок напротив обязательно наступит в грязь, уронит что-то. Частицу «НЕ» дети просто не слышат!

Используйте позитивную форму в общении.

Попробуйте заменить запрет «НЕТ» или «НЕ» на обращение.

НАПРИМЕР:

Вместо «Ничего не трогай» - «Убери руки в карманы, пока мы стоим в очереди».

«Не ешь на диване» - НА - «Поешь за обеденным столом, тебе будет удобнее».

«Не трогай горячий чайник!» - НА - «Осторожно, можешь обжечься о горячий чайник».

«Не урони тарелку!» - НА - «Держи крепче тарелку, она тяжелая».

Такие фразы переводят претензии и запреты в ваши волнения о самом ребёнке, подбадривают его, и ребенок чувствует себя увереннее.

«Нельзя бегать», «прекрати баловаться», «не кричи» - подобные категоричные указания не воспринимаются детьми.

Детский мозг запрограммирован не слышать запрещающие частицы.

Когда вы говорите «прекрати бегать», ребенок слышит только «бегать». Лучше просто скажите: «ходи спокойно» или «твои ножки устали и иди помедленнее». Так вы точно дадите ребёнку понять, что ему нужно делать. К тому же ваши указания прозвучат в более позитивном свете.

3. Будьте максимально спокойны и конкретны.

Говорите тихо, кратко и конкретно. Тихо потому, что ребёнку станет очень интересно, что же вы от него хотите. А кратко, так как ребёнок не усваивает

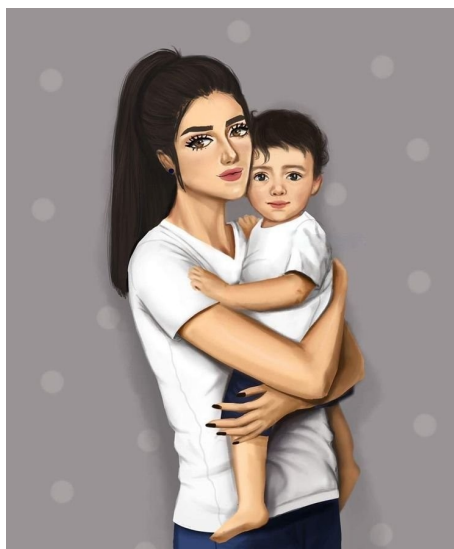
немного, пока вы делаете какую-то домашнюю работу. Вместо «Иди немного поиграй к себе в комнату» скажите - «Иди в свою комнату и нарисуй нашего кота». Вместо «Я скоро поиграю с тобой» - «Мы поиграем, когда я приготовлю ужин». Вместо «Конфету получишь потом» - «Как только ты уберешь свои игрушки, я дам тебе конфету».

4. Не повторяйте одну и ту же просьбу несколько раз.

Дети привыкают не выполнять с первого раза, ведь вы повторите еще. Лучше использовать такой способ: «Попросили 1 раз - ребенок выполнил - получил награду» или «Не выполнил - не получил». Ребенок приучается слышать вас с первого раза. Сказав один раз - **попросите ребенка повторить вашу просьбу.**

5. Говорите о своих чувствах, а не о ребёнке.

Говоря ребенку: «ты поступил отвратительно», вы даёте ему негативную характеристику. Реакция у ребёнка может быть какой угодно, только не положительной. Вместо «Ты разбил вазу и будешь наказан» лучше скажите - , «Мне грустно, что ты разбил эту вазу, я очень ее любила и я расстроилась». Вы показываете, что его поведение заставляет



вас переживать, а не то, что он плохой. Ребенок учится понимать, как его поступки влияют на людей. Такой способ общения даёт ему возможность изменить свое поведение.

6. Просьба, а не приказ.

Используйте слова просьбы, а не

жесткого приказа. Дети любят помогать. Вместо «быстро спускайся» скажите «я прошу тебя, спустись». Это лучше работает ведь дети не любят, когда им приказывают, а ожидают, когда их попросят. Произнося «я хотела бы», «я прошу тебя» вы объясняете причину, для чего нужно выполнить просьбу.

7. Будьте вежливы.

Даже самые маленькие дети понимают «пожалуйста». Ваша просьба не будет выполнена, если у вас грубая интонация. Говорите с ребенком так, как хотите, чтобы он разговаривал с вами. Будьте психологически деликатны. Вместо «ты должен» говорите «я бы хотел(а)» или «я так расстраиваюсь, когда ты...»

8. Используйте формулу «Когда... тогда».

Для того, чтобы ребенок услышал вас и выполнил просьбу, ему нужен положительный мотив. Вместо «Иди чисти зубы» сказать - «Когда ты почишишь зубы, тогда мы начнем читать сказку». Вместо «уберись в комнате» - «когда ты закончишь убираться, ты посмотришь мультфильм». Скажите вместо «иди выполни задания!» - «когда ты сделаешь уроки, мы пойдем гулять». Вы не просто просите или запрещаете - вы предлагаете альтернативу. Вы акцентируете внимание ребенка на приятных моментах, которые ждут его после выполненного задания. Вместо угроз и принуждения используйте обещание чего-то приятного.

9. Предоставляйте выбор.

Чаще не указывайте ребёнку конкретное задание, а дайте возможность выбрать, что он сделает. Он не почувствует вашего указания, а подумает, что сам решает, что ему сейчас делать. Создайте для ребенка иллюзию его личного выбора. Вместо «иди чистить зубы» - «ты сначала наденешь пижаму или почишишь зубы?». «Какую футболку ты наденешь в садик?» вместо «А ну собирайся, я сказала!» Если ваш малыш крутится за столом, спросите: «Что ты хочешь сначала попробовать салат или котлету?» Если ребенок не выпускает телефон из рук: «где ты оставишь свой телефон отдохнуть на время обеда — в прихожей или в спальне?»

10. Действие вместо извинений.

Маленьких детей учат извиняться из-за своих неправильных действий. Акт

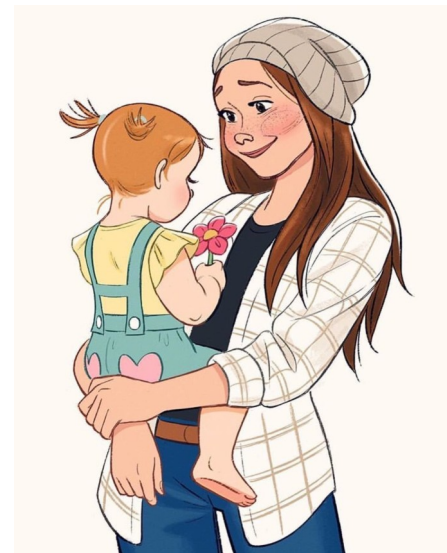
извинения успокаивает взрослых, потому что это вежливо, но стандартное «извините» вовсе не учит детей быть более чуткими. Вместо этого лучше научить ребенка действовать, чтобы помочь человеку, которого он обидел. Если он сломал башенку другого ребенка, пусть поможет построить новую. Не нужно ругать ребёнка за это. Тогда дети понимают, что их действия имеют реальные последствия и менее склонны повторять свои ошибки и учатся сопереживать. Помогите ему решить возникшую проблему.

НАПРИМЕР:

Скажите «Давай подумаем, как можно это исправить» вместо «Я же говорила!», «Давай все исправим» вместо «Немедленно извинись!»

Эти фразы будут более эффективными. Они не толкают детей на сопротивление.

НАПРИМЕР:



Когда я вижу разбросанные игрушки (вещи) «Я чувствую... (я очень расстраиваюсь). Я хотел(а) бы... (чтобы игрушки собрали)».

Когда я вижу, как мой ребёнок дерётся

«Я чувствую ... (огорчение, грусть). Я верю, что вы можете ... (играть дружно)».

Вчера мне понравилось, как вы договаривались.

И самое важное ! Даже самый «трудный ребёнок» достоин похвалы.

Похвалы разумной и мудрой. И наши дети растут здоровыми, дружными,

Возрастные страхи ребёнка 5-7 лет



В этом возрасте дети часто боятся страшных сновидений, воспроизводящих настоящие, прошлые (Баба Яга) и будущие страхи, и смерти во сне. В шесть-семь лет апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у

ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи.



Доска объявлений

Уважаемые родители!

Консультирование родителей проходит строго по предварительной записи по средам с 13.00 до 15.00 и пятницам с 13.00 до 15.00 .

С уважением, педагог-психолог
Рябкова Александра Анатольевна

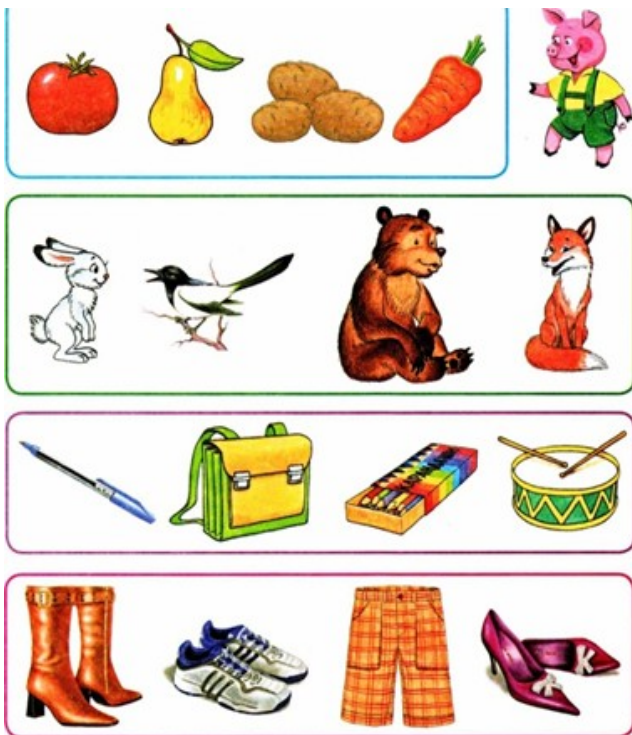


ИГРОТЕКА

Задание 1. Помоги Маше дойти до дома.



Задание 2. Помоги поросёнку найти лишнюю картинку в



Задание 3. Раскрась картинку.



