

# **Как наладить доверительное общение с ребенком**

## **Памятка для родителей**

### ***1. «Почувствуй ребенка».***

Родителям предлагается почувствовать в повседневном общении с ребенком моменты его различных переживаний и называть их при обращении к ребенку. Например, «Ты огорчен...», «Тебя радует...».

### ***2. «Что нам должны дети?»***

Заметить, сколько раз во время разговора с ребенком было произнесено слово «должен». Почувствовать, как реагирует ребенок на слово «должен», попробовать заменить это слово другим, отметить реакцию.

### ***3. «Насколько вы принимаете своего ребенка»***

В течение 2—3 дней подсчитайте, сколько раз вы обратились к ребенку с эмоционально положительными высказываниями (радость, приветствие, одобрение, поддержка) и сколько с отрицательными (упреки, замечания, критика, обвинение и др.). Если число положительных равно числу отрицательных, то с общением все благополучно.

### ***4. «Радостная встреча»***

Представьте, что встречаете лучшего друга. Как вы показываете, что он дорог вам и близок? Теперь представьте, что это ваш ребенок, который приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Теперь это надо проделать на самом деле до всех других слов и вопросов. Хорошо бы продолжить эту встречу в том же духе в течение нескольких минут.

### ***5. «Я-сообщение»***

Попробуйте говорить от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не давайте характеристику ребенку и его поведению.

### ***6. «Ты мне дорог»***

Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Неплохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи. Обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные.