

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

### ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ

#### **Как дать ребенку почувствовать себя значимым?**

Общение на равных. Ваши и его глаза должны быть на одном уровне.

- Попросить ребенка вас чему-нибудь научить.
- Спрашивать у детей совета.
- Интересоваться планами ребёнка и их учитывать.
- Спрашивать у ребенка его вещи и стучаться к нему в комнату.
- Просить о помощи в чём-либо. После этого не критиковать.
- Давать посильные поручения с заведомым успехом.
- Одобрение вообще (в целом).
- Поддержка в трудной ситуации. (Привести пример из собственной жизни, найти три положительных момента – оптимистический взгляд на жизнь.)
- Не сюсюкать с ребенком. Разговаривайте как со взрослым.
- Встречать как лучшего друга и провожать.
- Позволять ребенку защищать себя от младших и от девочек.
- Если вы не правы, просите прощения.
- Позволяйте ребенку выражать свои чувства и делиться своими.
- Позволяйте делать детям ошибки и встречаться с их последствиями. (Отрицательный опыт – это тоже опыт. Найти плюсы и выход.)
- 100%-ное внимание 15 минут каждый день.
- Концентрируйте внимание не на ошибке, а не том, как выйти из сложной ситуации.
- Телесный контакт 2-3 раза в день минимум.

#### **Что нам мешает слышать ребенка?**

- Приказы, команды, отрицание чувств ребенка. (*Ребенок плачет, расшиб коленку, мы: «Прекрати плакать!»* - обида у ребенка, что вы его не понимаете, гарантирована.)
- Предупреждения, предостережения, угрозы. (*Если ты ещё раз упадёшь в эту лужу...*)
- Мораль, нравоучения, проповеди. (*Каждый человек должен... Учиться – это твой долг...* - Они вызывают скуку, а потом агрессию и чувство вины.)
- Советы и готовые решения. (*Я бы на твоём месте... Не послушалась, вот и получила...* - Советы не работают, потому что они всегда сверху, они раздражают.)
- Доказательства, нотации и выводы. (*Пора бы уже знать, что мальчики в твоём возрасте...* - Вызывают борьбу и месть.)
- Критика, выговоры, обвинения. (*Всё из-за тебя... Вечно ты...* - Результат: избегание неудач, низкая самооценка.)
- Оценочная похвала. (Не правильно: *Молодец!* ... Правильно: *Я считаю тебя... Мне нравится, что ты...*)
- Обзывания и высмеивания (даже шутливые).
- Догадки и интерпретация. (*Небось опять... Я тебя вижу насквозь...*)
- Выспрашивание и расследование. (*Где был? Что делал?* – Это контроль.)
- Сочувствие на словах, уговоры. (*Успокойся, это ерунда. Не обращай внимания. Ничего страшного...*)
- Отшучивание, уход от разговора (анекдот и т.п. – в этом есть пренебрежение).