

Памятка

Как создать гармоничные отношения с ребенком



Предлагаем простые упражнения для родителей и детей, которые помогут первым – правильно выражать свою любовь, а вторым – чувствовать ее в полном объеме.

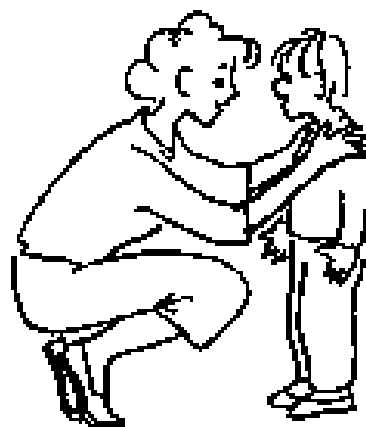
Крепкие 8-секундные объятия

Попросите ребенка помочь вам, например, помыть посуду. После того, как малыш справится с этим заданием, крепко обнимите его и похвалите: «Спасибо за то, что помог! Ты мне действительно помог! Я тебя очень сильно люблю!» И держите в своих объятиях 8 секунд. Как только вы это сделаете, ваша любовь дойдет до сердца ребенка. Вот увидите, от былых капризов не останется и следа. Правда, упражнение на 8-секундные объятия является одним из множества на развитие гармоничных взаимоотношений между вами, родителем, и ребенком.



Внимательно слушать, что вам говорит ребенок

Вслушайтесь в ваш разговор с ребенком, кто в нем доминирует? Разговор не должен быть односторонним. В противном случае ребенок может почувствовать себя ненужным и замкнуться. Умейте не только слушать, но и слышать. Детям важно быть понятыми. Примените тактику «метода эха», основанного на том, что взрослый



пытается поставить себя на место ребенка, пытается почувствовать его переживания.

Возьмем для иллюстрации простой разговор:

- Мама, Катя плохая.
- Ты считаешь, что Катя плохая. Что она тебе сделала?
- Она ударила меня.
- Она тебя ударила. Почему она тебя ударила?

Таким образом, родитель повторяет за ребенком слова как эхо. Назидательных слов и нравоучений в разговоре быть не должно.

Метод настроения «5 минут»

Метод настроения под названием «5 минут» поистине палочка-выручалочка для родителей, которые хотят скорректировать поведение ребенка, избавиться от каких-то негативных моментов: нежелание ходить в детский сад, сосание пальца, лень и прочее.

5 минут – это время после того, как ребенок заснул и заснул его сознательный разум. Но подсознание-то бодрствует и работает. Поэтому, очень эффективно воспользоваться этим временем и работать на подсознательном уровне.

Например, ребенок не хочет ходить в детский сад. Тогда мама только что заснувшему дошколенку начинает нашептывать следующие слова: «....(имя ребёнка), ты теперь большая девочка, тебе уже целых ... года. Тебе ... года и поэтому ты больше не будешь плакать, когда идешь в детский сад. Ты послушная и жизнерадостная, ты слушаешь маму и мама тебя очень сильно любит. Сейчас спи крепко-крепко. Ты чувствуешь себя прекрасно. Спи здоровым сном до завтрашнего утра, проснись в хорошем настроении, завтра будет хороший день. Ты можешь крепко спать, ты можешь спать таким сладким сном».

Все мамы, использовавшие этот приём, обращаясь с теми или иными проблемами, которые их тревожили, вскоре сообщали о положительной динамике. Один ребенок в течение недели прекратил сосать палец, другой – через три дня с удовольствием пошел в детский сад.

