

МУДРЫМИ РОДИТЕЛЯМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ. ЭТОМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ!



КАК ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА И СЕБЯ?
КАК РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ?

В этой рабочей тетради вы найдете практические советы специалистов, которые помогут вам стать сознательным родителем.

МУДРЫМИ РОДИТЕЛЯМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ. ЭТОМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ!

Каждая семья особенная, и универсального способа быть родителем не существует. Но есть принципы, соблюдая которые, можно вырастить ребенка самостоятельным и уверенным в себе человеком.

Исследования подтверждают, что авторитетное родительство эффективнее, чем авторитарное. Мы хотим, чтобы дети доверяли нам, слушали и уважали нас, а не боялись. Мы хотим поддерживать, но не давить. Как найти баланс?

Надеемся, что советы из этой рабочей тетради помогут вам найти баланс, получить еще больше удовольствия от родительства и лучше понять мир маленького человека!

Ждем вас также на сайте tarkvanem.ee, где вы найдете статьи, рабочие листы, обучающие видео и возможность получить э-консультацию у специалистов разного профиля.

ЗАМЕЧАЙТЕ И ПООЩРЯЙТЕ ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ!

Порой мы, как родители, концентрируемся на плохом поведении и забываем замечать и поощрять хорошее. На самом деле, признание и поощрение незаменимы при изменении поведения, ведь именно они помогают усвоить желаемое поведение. Поощрение – само по себе искусство, иногда требующее настоящей тренировки.

ШАГ 1

Подумайте о поведении ребенка, которое вас тревожит и которое вы хотели бы реже наблюдать в будущем. Напишите это поведение в левой колонке.

ШАГ 2

Теперь подумайте о том, что ребенок мог бы делать вместо плохого поведения. Напишите это в правой колонке. Обязательно поговорите с ребенком о том, какого поведения вы от него ожидаете.

ШАГ 3

Не забывайте о правой колонке, замечайте и поощряйте ребенка при первой же возможности. Например: «Как хорошо, что ты убрал за собой. Я в это время могу приготовить ужин на кухне». Старайтесь каждый день не менее трех раз хвалить ребенка за желаемое поведение.

КАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ Я ХОЧУ РЕЖЕ

1. Разбрасывание игрушек (вещей)
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

КАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ Я ХОЧУ ВИДЕТЬ ЧАЩЕ

1. Складывание вещей (игрушек) в ящик
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ПРИЗНАНИЕ РЕБЕНКА

Важной мотивацией для ребенка служит внимание родителя. Когда мы, как родители, замечаем положительные поступки ребенка и говорим, что нам в них понравилось, то можно надеяться, что ребенок и в другой раз поведет себя так же.

ХВАЛИТЕ РЕБЕНКА КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ЗАМЕТИТЕ:

постоянство и усердие – напр., ребенок собирает пазл и не бросает, пока картинка не сложится.

сотрудничество и дружелюбие – напр., мальчики играют в настольную игру, и один дает другому ходить первым.

знания и умения – напр., дошкольник решает кроссворд для школьного возраста.

ПРИЗНАНИЕ В ТРЕХ ЧАСТЯХ

Часто родители выражают положительное отношение немногословно: «Молодец». Такая похвала хороша, но ребенку более полезно и большему научит признание в трех частях:

1. ОПИШИТЕ СИТУАЦИЮ ИЛИ ПОВЕДЕНИЕ, ЗА КОТОРОЕ ХВАЛИТЕ. СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ОЦЕНОК.

Например: «Спасибо, что делишься со мной своими мыслями и тем, что вчера случилось в школе».

Попробуйте самостоятельно составить признание в трех частях:

2. РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ, ПОЧЕМУ ЭТО ПОВЕДЕНИЕ ВАМ ПОНРАВИЛОСЬ ИЛИ БЫЛО ДЛЯ ВАС ВАЖНЫМ.

Например: «Так я больше знаю о твоих делах и друзьях и меньше волнуюсь».

3. ВЫРАЗИТЕ СВОИ ЧУВСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ К ЭТОМУ ПОВЕДЕНИЮ ИЛИ СИТУАЦИИ.

Например: «Мне спокойно и радостно за тебя».

ВСПОМОГАТЕЛЬ- НЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ БЕСЕДЫ С ДОШКОЛЬНИКОМ

Беседы помогают создать доверие и укрепляют связь между детьми и родителями. «Как дела в садике?» – хороший и важный вопрос, но он недостаточно раскрывает ребенка. Чтобы узнать его истинные чувства, заботы и радости, задавайте открытые вопросы. Они дадут ребенку возможность свободно выразить мысли.

Задав вопрос, просто слушайте, будьте рядом и удержитесь от оценок.

15 ОТКРЫТЫХ ВОПРОСОВ

1. **Что самое сложное**, когда ты ребенок?
2. **Как** выглядел бы твой **любимый день**?
3. **Какое** твое **любимое воспоминание** из прошлого года?
4. **Если** бы ты поймал золотую рыбку, **какие три желания ты загадал бы**?
5. **Что** тебя больше всего **пугает**?
6. **С кем** ты хотел бы **подружиться**, но пока не смог? Почему?
7. **С кем** ты сегодня **играл**? Во что вы играли?
8. **Какая** твоя **самая большая мечта**?
9. **Что** тебя **больше всего тревожит**?
10. **Что** самое **смешное** ты сегодня видел?
11. **Что** самое **сложное** ты сегодня сделал?
12. **Кто-нибудь** в твоей группе сделал сегодня что-нибудь **забавное**?
13. **Что** в **этом году изменилось** по сравнению с прошлым годом?
14. **Какие правила в детском саду** отличаются от домашних?
По-твоему, это честно?
15. Если бы ты мог **что-нибудь изменить в мире**, что бы это могло быть?

ВСПОМОГАТЕЛЬ- НЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ БЕСЕДЫ С МЛАДШИМ ШКОЛЬНИКОМ

Беседы помогают создать доверие и укрепляют связь между детьми и родителями. «Как дела в школе?» – хороший и важный вопрос, но он недостаточно раскрывает ребенка. Чтобы узнать его истинные чувства, заботы и радости, задавайте открытые вопросы. Они дадут ребенку возможность свободно выразить мысли.

Задав вопрос, просто слушайте, будьте рядом и удержитесь от оценок.

15 ОТКРЫТЫХ ВОПРОСОВ

1. **Как тебя рассмешить?** Что тебя веселит?
2. **Если бы** мы сейчас могли **всей семьей полететь в отпуск, куда бы мы отправились?**
3. Чем я **больше всего люблю заниматься?**
4. Чем ты **больше всего любишь заниматься?**
5. **Что я не умею делать?**
6. Что тебе нравится делать **вместе со мной?**
7. **Кто твой лучший друг?**
8. **Кем ты хочешь стать,** когда вырастешь?
9. **Если** вдруг появятся **пришельцы и унесут 3 детей,** кого они заберут? Почему?
10. Что тебе больше всего **нравится в маме и папе?**
11. Что тебе меньше всего **нравится в маме и папе?**
12. Что **круче всего делать** во время перемены?
13. **Какую самую отвратительную гадость** ты помнишь?
14. О чем ты **всегда хотел спросить,** но так и не сделал этого? Хочешь спросить сейчас?
15. **Если бы** ты мог что-то изменить **в своей семье,** то что это могло бы быть?

ВСПОМОГАТЕЛЬ- НЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ БЕСЕДЫ С ПОДРОСТКОМ

Беседы помогают создать доверие и укрепляют связь между детьми и родителями. «Как дела в школе?» – хороший и важный вопрос, но он недостаточно раскрывает ребенка. Чтобы узнать его истинные чувства, заботы и радости, задавайте открытые вопросы. Они дадут ребенку возможность свободно выразить мысли.

Задав вопрос, просто слушайте, будьте рядом и удержитесь от оценок.

15 ОТКРЫТЫХ ВОПРОСОВ

1. Что **самое хорошее** твой **друг** когда-нибудь **для тебя** делал?
2. Назови **5 свойств**, которые делают **тебя тобой**?
3. Чем ты **гордишься**?
4. **Кто из твоих одноклассников** больше всего от тебя **отличается**?
5. **Что** ты хочешь **освоить** до конца учебного года?
6. **Над чем** ты сегодня **смеялся**?
7. Как ты **оценил бы свой день** по шкале 1-10? Почему именно так?
8. Что **круче всего делать** во время перемены?
9. **Какие правила** тебе сегодня надо **соблюдать** в школе/дома?
10. Чем ты **гордился сегодня**?
11. **Что хорошего** ты **сделал для других** сегодня?
12. Есть в твоём классе **кто-то**, кому сложно **соблюдать школьные правила**?
13. Назови **три вещи**, которым ты сегодня **научился**.
14. Опиши мне **лучшую часть своего дня**.
15. **О чем** ты думал, что **никогда не захочешь мне рассказать**, но теперь передумал?

КАК ВЛИЯЮТ РЕКЛАМА И МЕДИА?

Рекламы, ТВ, интернет-игры и пресса формируют наши ценности, особенно чувствительны к ним дети. Что такое «правильный» мужчина или женщина? Какова «нормальная» семья? Какая профессия крутая, а кем никогда не хотелось бы работать?

Смотря телевизор с ребенком, ходя в кино или слушая рекламу по радио, расспросите, что ребенок из них понял, и расскажите, что думаете вы. Так вы разовьете аналитические способности и критическое мышление ребенка.



РЕКОМЕНДАЦИЯ: Сыграйте в Бинго как-нибудь вечером во время просмотра телепередачи; обсудите с ребенком каждую рекламную паузу, выбрав, например, четыре клетки и зачеркнув их.

B I N G O

Как ты себя чувствуешь, смотря эту рекламу?	Что происходит в этой рекламе?	Какими кажутся люди, пользующиеся рекламируемой вещью?	Как на тебя влияет фоновая музыка?
Что хотят сказать этой рекламой?	Заставит ли эта реклама тебя что-нибудь купить?	О чем не говорится в этой рекламе, хотя стоило бы?	Почему эту рекламу показывают именно здесь? Именно в это время и в этом месте?
На кого может быть направлена эта реклама?	Может ли такое случиться в реальной жизни?	Кто сделал эту рекламу и почему?	Какие ценности приведены в рекламе?
Что тебе запомнилось из этой рекламы?	Веришь ли ты в то, что произошло в рекламе?	Какие символы использовали? Почему именно их?	Зачем, по-твоему, вообще делают рекламы?

ВЫ УМЕЕТЕ СЛУШАТЬ?

Слушание сближает, увеличивает доверие и помогает говорящему раскрыться. Слушание требует активной работы над собой и отказа от собственных оценок.

Поэтому слушать порой сложнее, чем говорить. Ниже дано несколько советов, как стать хорошим слушателем.

ДЛЯ ЛУЧШЕГО СЛУШАНИЯ:

1. **Планируйте время**, чтобы при необходимости поговорить дольше.
2. **Создайте подходящую для беседы среду** – без мешающих людей и телефонов.
3. **Создайте зрительный контакт**, внимательно слушайте, сфокусировавшись на говорящем.
4. **Следите за языком тела**. Увидев напряженность, скажите об этом: «Тебе неудобно об этом говорить...»
5. **Время от времени переформулируйте услышанное**. Например: «Я понимаю, что тебе больше понравилось бы...»
6. **Задавайте открытые вопросы** – Как? Что? Где? Почему? Это поможет выразить себя свободнее.
7. **Не нарушайте тишину**. Спокойно ждите, пока говорящий продолжит. Мысленно сосчитайте до двадцати.
8. При необходимости **поощряйте** продолжать рассказ: «Ммм», «Я понимаю...», «И что потом?»
9. **Старайтесь понять** чувства рассказчика и отразить их. Например: «Тебя расстроило, что...»

ЧТОБЫ ХОРОШО СЛУШАТЬ, СЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ:

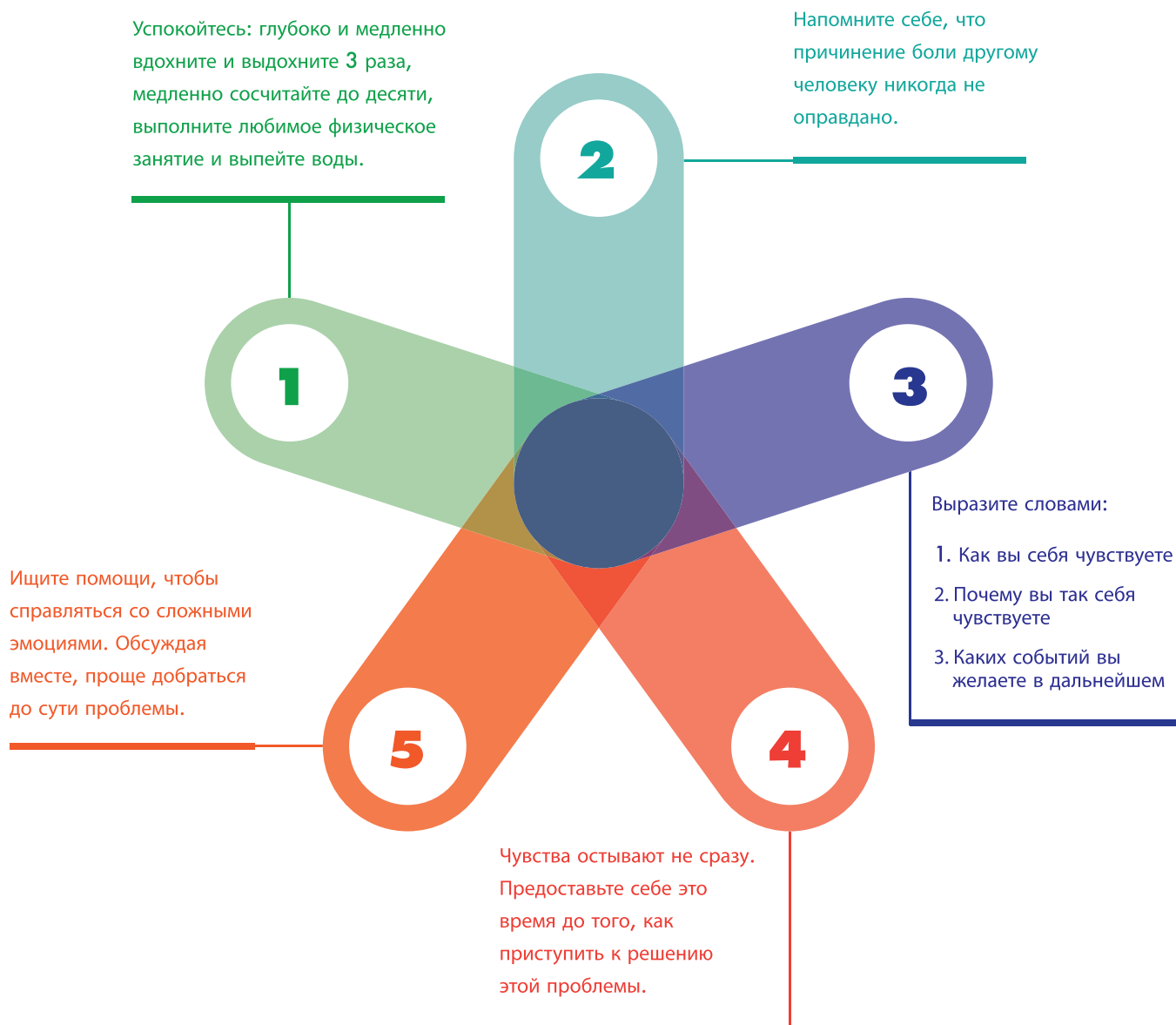
- Не скрещивайте руки и ноги. Кивайте, чтобы выразить понимание.
- Будьте рядом. Не отвлекайтесь на воспоминания о собственном похожем опыте и не думайте, что сказать дальше.
- Не перенимайте чувства говорящего. Хороший слушатель – «зеркало», а не «губка».



Умеющий слушать поможет говорящему самостоятельно прийти к решению – не направляя и не предлагая готовое решение.

КАК СПРАВИТЬСЯ С СИЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Порой кажется, что контролировать сильные эмоции сложно и почти невозможно. На самом деле, сильные эмоции можно ослабить с помощью верной техники, просто это требует сосредоточенности и осознанного пошагового подхода.



КАК УСПОКОИТЬСЯ

Порой мы раздражаемся из-за мелочей – например, неприятной ситуации или чужих слов, которые сильно задевают. Очень важно заметить, как в вас растут эти неприятные эмоции, и сказать себе «Стоп». За ростом эмоций можно следить с помощью «светофора чувств». Когда зеленый меняется на желтый, пора сделать глубокий выдох.



Красный

СЕРДИТЫЙ ИЛИ ОЧЕНЬ СЕРДИТЫЙ

СТОП! Если вы уже рассердились, постарайтесь найти верный способ успокоиться – например, прогулка, тренировка и пр.

Как на красный не переходят дорогу, так же нельзя приступать к решению ситуации в гневе.

Желтый

ТРЕВОЖНЫЙ ИЛИ РАЗДРАЖЕННЫЙ

ВНИМАНИЕ! Заметив, что вы встревожены или раздражены (дыхание ускорено, бросает в жар, перед глазами темно и пр. признаки), притормозите. Постарайтесь расслабиться и контролировать свое раздражение.

Почти всегда вы сами решаете, какой сигнал последует за желтым – красный или зеленый.

Зеленый

СПОКОЙНЫЙ

«Пересекать дорогу» безопаснее всего на зеленый свет (спокойно и нейтрально).

Самое плодотворное состояние при решении сложных ситуаций в общении – когда вы спокойны.

КАК ДАВАТЬ РАСПОРЯЖЕНИЯ РЕБЕНКУ?

Как родитель может эффективнее направлять поведение ребенка? Вместо запретов родителю стоит говорить, какое поведение ему хочется видеть.

Стоит помнить, что чем больше указаний, тем меньше ребенок их слушает. Поэтому старайтесь давать **как можно меньше распоряжений**.

ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ГОВОРИТЬ

СКАЖИТЕ ЭТО

Не кричи!	Пожалуйста, в помещении говори тише.
Не бей!	Пожалуйста, скажи словами, что тебе не нравится.
Не мучай кошку!	Гладь кошку осторожнее.
Не рисуй на стене!	Рисуй на бумаге.
Не бросай мяч в комнате!	Пожалуйста, в комнате катай мяч. Бросать можно во дворе.
Никаких конфет до ужина!	Получишь конфету, съев ужин.
Нельзя так говорить!	Пожалуйста, подбери другое слово.
Мы не можем сейчас играть!	Поиграем после магазина.
Не бросай рубашку на пол!	Положи свою рубашку на стул.
Не бегай!	Пожалуйста, иди помедленнее.
Не брызгайся водой!	Брызгаться водой можно в ванне.
Осторожно! Не пролей молоко!	Держи стакан обеими руками.

Порой разумнее вовсе предотвратить проблемы –
например, убрав хрупкие бокалы из зоны досягаемости ребенка.

И запрещать придется гораздо меньше.

В ССОРЕ С РЕБЕНКОМ. ЧТО ДАЛЬШЕ?

Конфликт не решается его игнорированием. Или он решится временно, но рано или поздно та же ситуация повторится. Для решения необходимо добраться до сути проблемы, обсудить ее и вместе найти компромисс.

1. ВЫСЛУШАЙТЕ ЧУВСТВА И ПОТРЕБНОСТИ РЕБЕНКА

Тебе сложно выполнять домашние задания? После школы и тренировки хочется отдохнуть?

Да. Я хотел бы посмотреть телевизор или пообщаться с друзьями.

2. ПРОЯВИТЕ ПОНИМАНИЕ

Тебе больше нравится делать домашние задания поздно вечером, когда все дома?

Да.

3. РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ О СВОИХ ЧУВСТВАХ И ПОТРЕБНОСТЯХ

Мне не нравится, что мне приходится напоминать о домашних заданиях поздно вечером. Ты сидишь за ними допоздна и просыпаешься уставшим.

4. ИЩИТЕ РЕШЕНИЯ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Но давай вместе искать решение. Что ты предлагаешь?

5. ЗАПИШИТЕ ВСЕ ИДЕИ! НЕ КРИТИКУЙТЕ ИХ!



6. ОБСУДИТЕ ВМЕСТЕ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ И КАК ЭТО ОСУЩЕСТВИТЬ.

Хорошо, я возьму его на себя.

Младший брат может лечь пораньше, тогда мне спокойнее.

Ну сделай половину, тогда вечером будет легче!

Но сразу после школы я домашние задания не делаю!

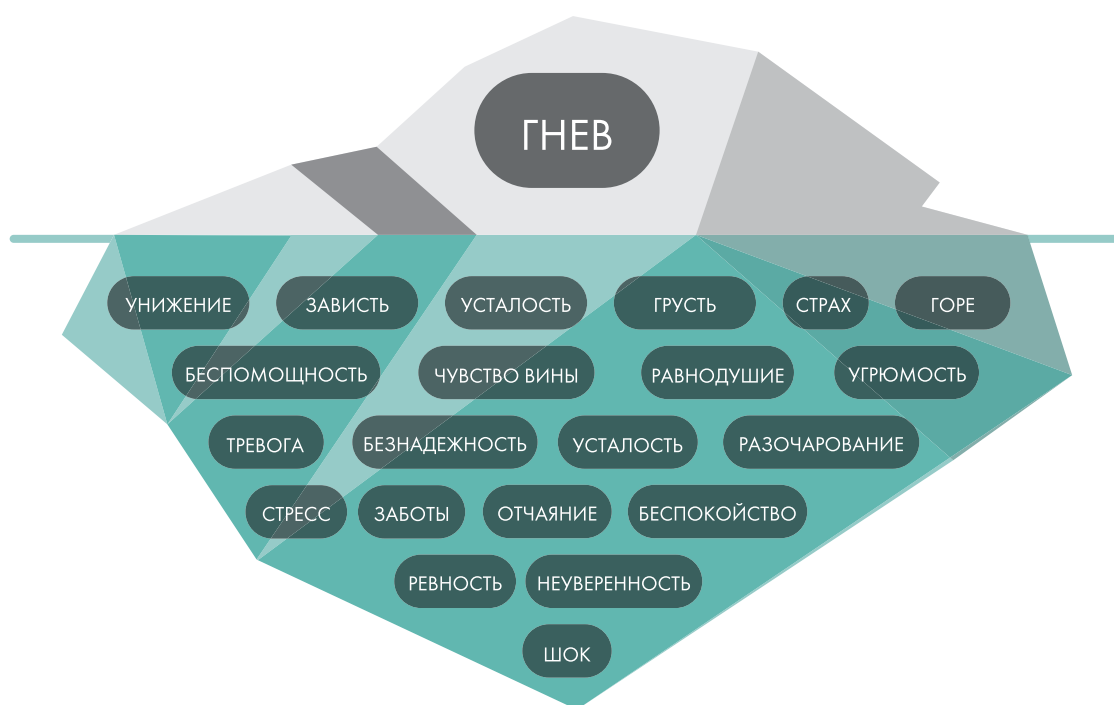
Хорошо. Но составь график.

Нет. Если брат не будет мешать, я вечером сделаю все сразу. Я даже график составляю.

Да, прямо сейчас. Что и во сколько я выучу вечером.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ГНЕВОМ?

Гнев вызывает прилив крови к конечностям, чтобы мы могли убежать или сражаться в ситуациях, ставших его причиной. Наше сердцебиение прыгает до потолка, злость и гнев туманят наш разум. Гнев можно сравнить с айсбергом – его видимая часть обманчива, ведь большая часть айсберга, как и гнева, скрыта от глаз.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ

1. Старайтесь не принимать ситуацию слишком близко к сердцу и чувствовать себя виноватым.
2. Проанализируйте причину своего гнева.
3. Найдите в нижней части айсберга чувство, которое вы испытывали до приступа гнева.
4. Найдя это чувство, сообщите о нем своему партнеру, при общении с которым вы рассердились. Например: «Я очень волновался!» или «Я ощущал свою беспомощность».



СОВЕТ:

Сообщение о ваших чувствах до гнева поможет партнеру по общению лучше вас понять, создаст почву для успокоения и примирения.

