



МУДРЫМИ РОДИТЕЛЯМИ
НЕ РОЖДАЮТСЯ.

Этому можно научиться!



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

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



Tervise
Arengu
Instituut



tarkvanem.ee

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

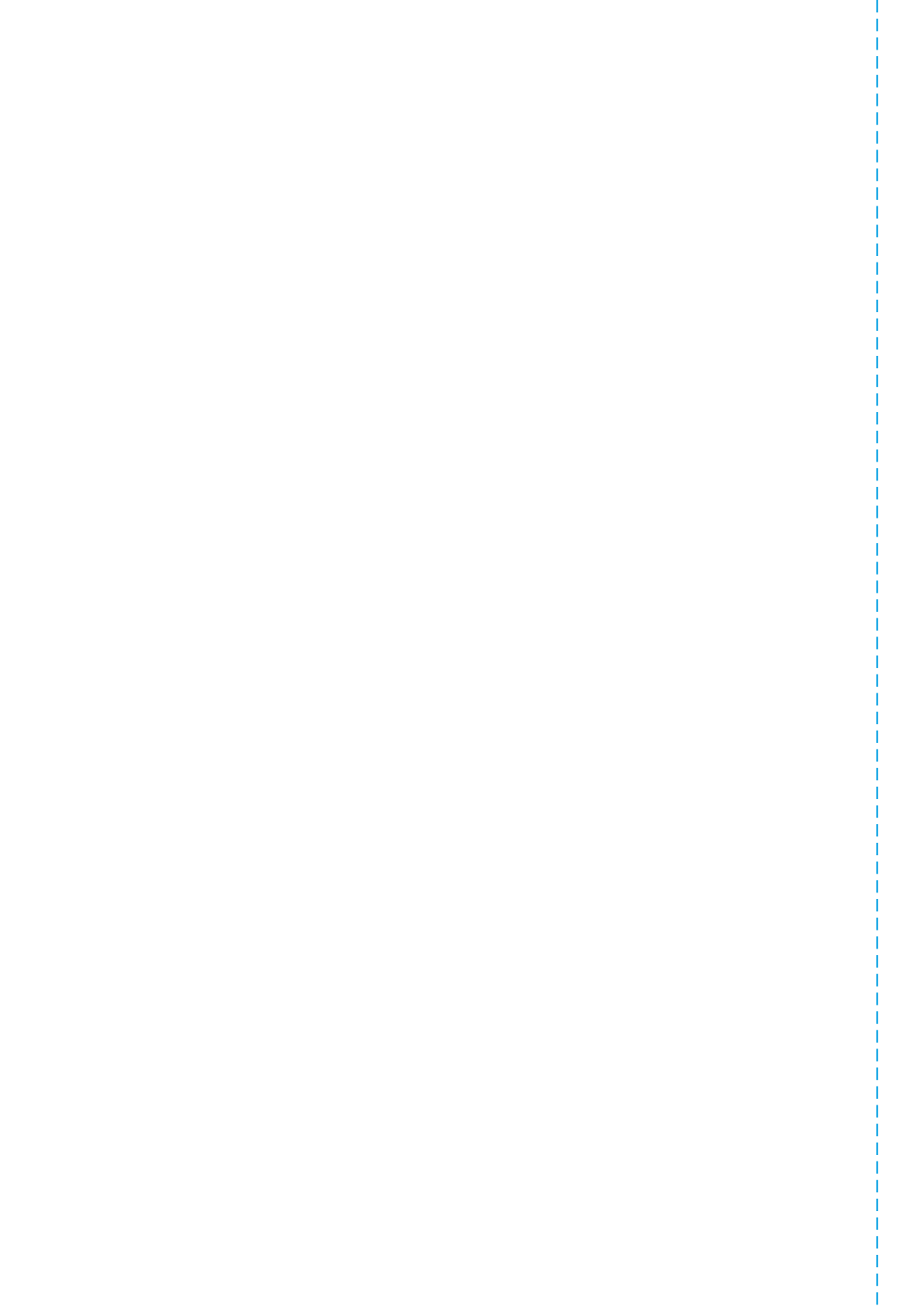
Не забывайте о правой колонке, замечайте и поощряйте ребенка при первой же возможности. Например: «Как хорошо, что ты убрал за собой. Я в это время могу приготовить ужин на кухне». Старайтесь каждый день не менее трех раз хвалить ребенка за желаемое поведение.

КАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ Я ХОЧУ РЕЖЕ

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

КАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ Я ХОЧУ ВИДЕТЬ ЧАЩЕ

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



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».*

.....

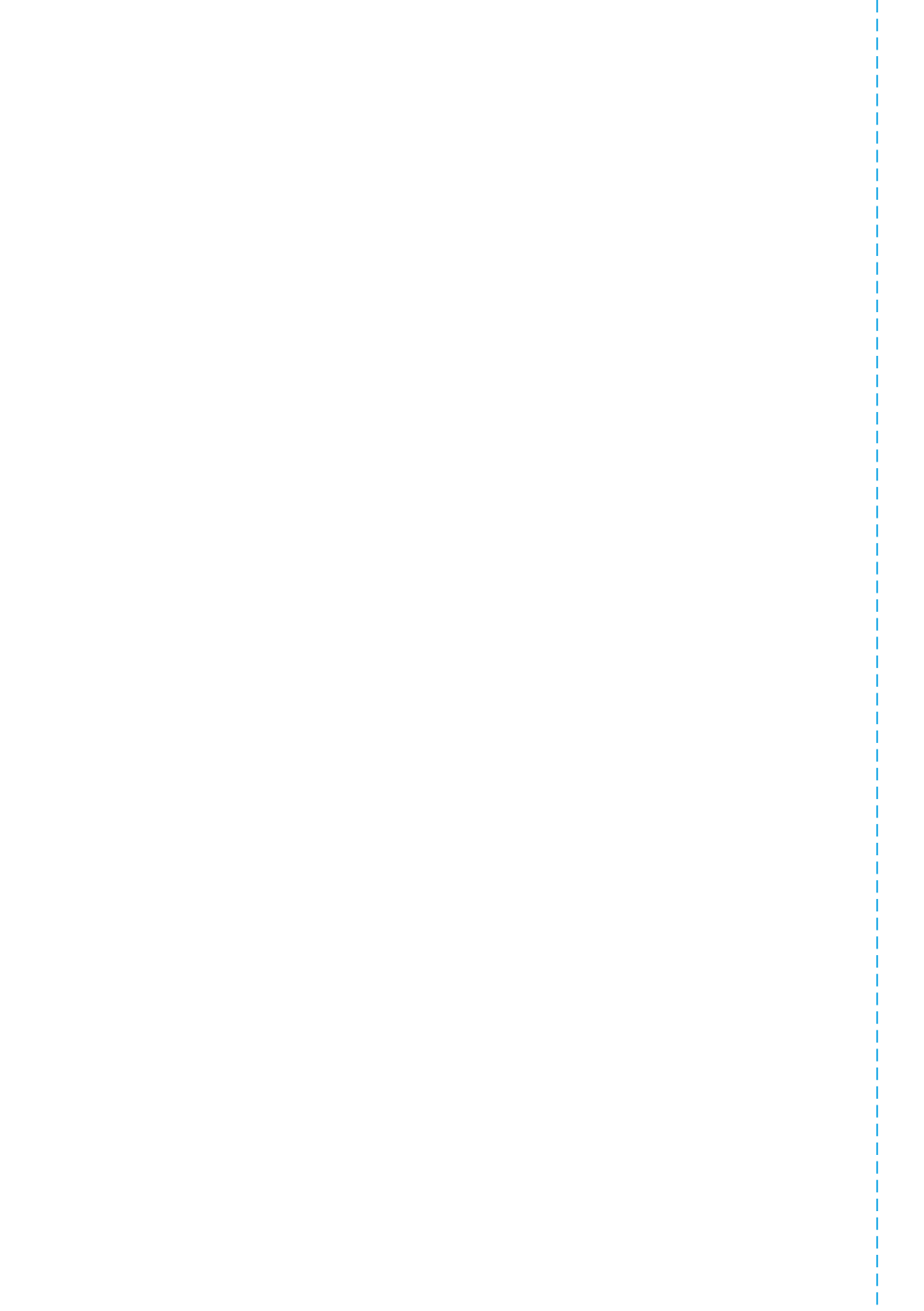
.....

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

Например: *«Мне спокойно и радостно за тебя».*

.....

.....



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 составлю.

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

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.



TARKVANEM.EE