

## Уважаемые родители!

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок:

- Не скрывал от Вас своих неприятностей;
- Говорил правду, какой бы она не была;
- Советовался с Вами, уважая Ваше мнение, то....

Используйте в жизни своей семьи следующие правила!

1. Если ребенок сообщил Вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз Ваш ребенок как следует подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной Ваших страданий
2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего - в понимании и сочувствии.
3. Выслушивайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор.
4. Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому относитесь к его проблемам серьезно.
5. Рассказывайте своему ребенку о себе. Детям часто трудно представить, что Вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своей молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. При этом помните:
  - такой разговор - не повод для поучительных историй («когда я был в твоём возрасте...», «если бы мы жили так, как вы сейчас...» и т.д.);
  - не делайте из рассказа выводов-наставлений; («учись...», «пока мы живы - добивайся успехов» и т.д.);
  - рассказ должен быть «к месту», дабы не зависнуть в пространстве, не найдя понимания.
6. Старайтесь обнаружить истинную проблему своего ребенка и, не разрушая его собственного решения, попытайтесь помочь преодолеть трудную ситуацию самостоятельно.
7. Не предъявляйте ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.
8. Старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемой. Глядя на то, как Вы решаете свои проблемы. Ваш ребенок будет учиться не паниковать в трудной ситуации.
9. Развивайте здоровое чувство юмора в себе и в своем ребенке. Часто именно юмор спасает нас от стресса.
10. Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка.
11. Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребенок часто уличает Вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить Вам правду?

Техника установления контакта с ребенком – активное слушание.

4 правила активного слушания:

1. разговаривать лицом друг к другу.
2. дать ребенку обратную связь:
  - Задать уточняющие вопросы (ты решил ...?)
  - Назвать чувства ребенка (...и ты обиделся..)
3. Держать паузу! (молчать после каждой реплики).
4. Полезно повторить ребенку то, что Вы услышали от него.

Обозначить его чувства.

3 выгоды активного слушания.

- Ослабнет отрицательное переживание ребенка.
- Ребенок начнет рассказывать о себе все больше.
- Он сам продвигается в решении своей проблемы.