

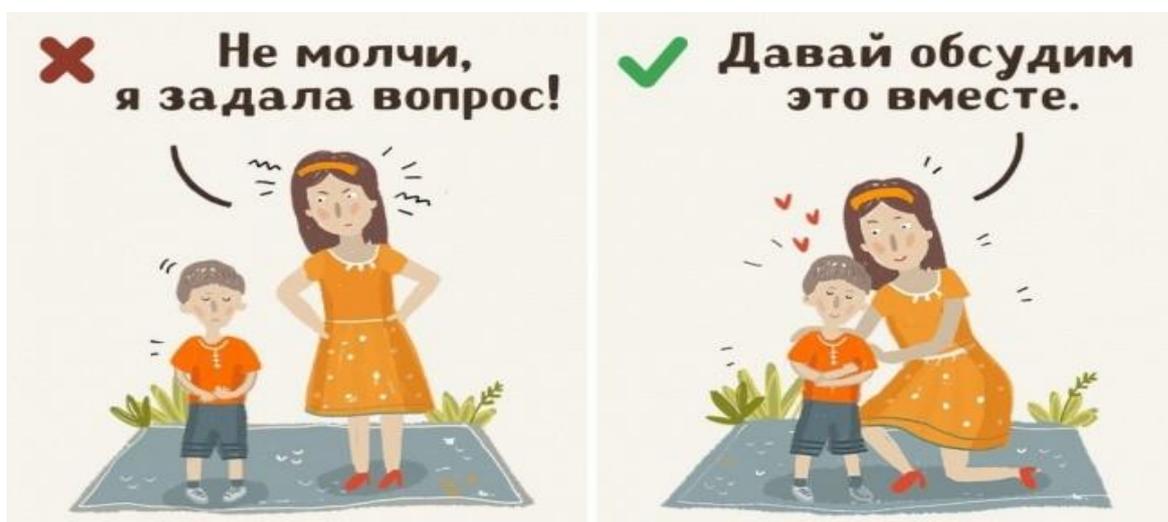
ПСИХОЛОГ ДЖЕЙМИ ХАРРИНГТОН. 4 ВОПРОСА, КОТОРЫЕ СТОИТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЗАДАВАТЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ

Ученые выяснили, что в день мы в среднем уделяем ребенку 12,5 минут. Из этого времени 8,5 минут уходят на упреки, запреты и т.д. На дружеское общение остается всего лишь 4 минуты!

Часто в будничной суете, в спешке дел мы забываем поговорить с нашим малышом по душам. Это приводит к тому, что отношения становятся формальными, а в эмоциональном плане между детьми и родителями нарастает пропасть. Как же этого избежать?

Писательница и психолог Джейми Харрингтон нашла выход из этой ситуации, сформулировав 4 вопроса, которые нужно задавать своему ребенку каждый день.

«Задавайте вашему малышу открытые вопросы. Именно на такие вопросы ваш ребенок не сможет просто ответить «да» или «нет». Открытые вопросы стимулируют детей описывать свои чувства и оценивать свои поступки и поступки других людей, а родители могут узнать своего ребенка лучше и научиться его понимать» - Джейми Харрингтон.



Итак, вопросы, которые стоит задавать малышу каждый день:

1. Как прошел твой день? Если поначалу ваш малыш будет отмахиваться и говорить «нормально», «все хорошо» и т.д., не стоит сразу налетать с допросом и, что называется, «вытаскивать рассказ клещами». Можно сказать «Ну ладно, если захочешь, потом скажешь. А вот я сегодня делала то и то. А сегодня за день, представляешь, произошло это и это». И поверьте, даже самый застенчивый, скрытный ребенок начнет с вами делиться тем, что у него на душе.



2. Как дела у твоих друзей? Вы можете спросить про какого-то одного конкретного друга, которого вы знаете или обо всех друзьях в целом. Например: «Кто из твоих друзей, по-твоему, нравится мне больше всех? Почему? Расскажи мне о своем лучшем друге. Какие качества должны быть у хорошего друга? Какую самую приятную вещь твой друг сделал для тебя? Кем из своих друзей ты гордишься больше других? Почему? Описывал ли ты меня своим друзьям? Если бы ты узнал, что твой друг украл что-то, что бы ты сделал?» Как вы понимаете, эти вопросы для разных случаев.



**Что еще за Петя?
Я запрещаю тебе с ним общаться,
пока лично его не увижу!**



**Расскажи мне
о своем лучшем друге.
Какую самую приятную вещь
он делал для тебя?**



© ADME

3. Что хорошего произошло с тобой за день? Даже в день, когда на улице плохая погода или в день, когда была сложная контрольная работа по математике, сложно вспомнить что-то приятное, что произошло с тобой за день. А если не вспоминается, то самостоятельно себя развеселить. Например, незапланированно сходить в кино, поиграть в какие-нибудь настольные игры дома и т.д. Такие фантазии выведут и вас, и ребенка из тяжких раздумий на волну положительных эмоций.



4. Тебе нужна моя помощь? Все мы знаем, как иногда сложно просить помощи у кого-то. Ребенок, который не привык получать помощь в мелочах, вряд ли обратится к вам за помощью в сложной ситуации. Поэтому начинайте с малого - предложите помочь убрать в комнате, помогите с домашним заданием и т.д. Не бойтесь разбаловать сына или дочь, ведь чем больше вы помогаете по мелочам, тем выше вероятность, что в случае серьезного конфликта ребенок придет за советом к вам. Впрочем, это не означает, что нужно начать делать все вместо ребенка.



**Дай сюда. Что у тебя тут,
дай я сам сделаю.**



**Здорово, что ты хочешь
справиться сам. Обращайся,
если понадобится помощь.**



© ADME

Совет. Слушая рассказ вашего ребенка, не перебивайте его и не торопитесь выносить суждения, комментируйте только тогда, когда вас об этом попросят. Не игнорируйте телесный контакт, обнимите вашего малыша, или возьмите за руку. Если вы сейчас в плохом настроении или у вас нет времени – честно скажите ребенку об этом и договоритесь, когда вы сможете пообщаться позже.