

«Найти себя и жить лучше»



**Пять способов  
эффективного  
общения с ребёнком**

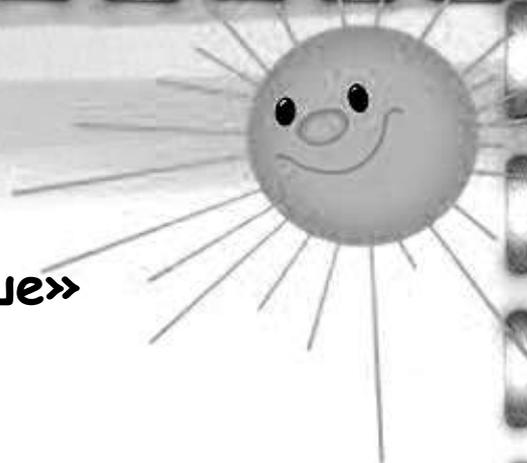
Шпаргалка для родителей младших  
школьников



Найти себя и жить лучше

---

**«Найти себя и жить лучше»**



***Пять способов  
эффективного  
общения с ребёнком***

**Шпаргалка для родителей младших  
школьников**



**Рекомендации сделаны на основе содержания книги Лидии Васильевны Свирской «76 рецептов правильного общения с вашим ребенком. Подсказки родителям и воспитателям»**

**Составители шпаргалки: Семсеева Ольга Евгеньевна, Соловьева Екатерина Андреевна - студенты 2 курса школьного отделения ГБПОУ Республики Марий Эл «ОМК им. И.К. Глушкова»**

## **Пояснительная записка**

*Уважаемые читатели - мамы и папы, бабушки и дедушки!*

*Вряд ли вы будете со мной спорить, если я скажу, что наши дети каждый день предлагают нам такие ситуации, с которыми очень и очень непросто разобраться сходу. Но и оставлять решение «на потом» тоже нельзя: слишком уж зависит от наших действий в этих ситуациях будущее наших детей. Будущее в том смысле, станут ли они уверенными и адекватно оценивающими себя взрослыми или будут всю жизнь преодолевать в себе комплексы, полученные в детстве не без нашей с вами помощи.*

*Поэтому мы предлагаем вам вернуться к давней, еще студенческой практике обращения к шпаргалке как действенной помощи в экстренных ситуациях. Мы не хотим утверждать, что эти варианты и есть **ЕДИНСТВЕННО** правильный выход, но убеждены в том, что, решая ситуацию таким способом, мы учтем психологические и возрастные особенности наших детей и не унизим их личность и достоинство.*

*Мы решили использовать идею автора. И по книге Лидии Свирской составили памятку - шпаргалку. Шпаргалки - это очень легкий и необременительный вид помощи родителям. Это ведь так, для уверенности, а не для обязательного исполнения. Можно прочитать и подумать, но сделать все по-своему.*

## 1 способ

### **Быть откровенным, значит быть сильным**

**Ситуация:** Если это событие, которое, так или иначе, затрагивает самого ребенка, то будет лучше, если у него сложится ясное представление о происходящем. «Дедушка тяжело болен, поэтому я так расстраиваюсь», «Мы с папой



часто ссоримся и решили пожить какое-то время отдельно». Дети легко привыкают к любым изменениям, если они вписываются в их картину мира.

**Цель:** Научитесь делиться с ребенком своими неудачами и неприятностями.

**Описание способа:** Если Вы, можете поделиться с ребенком своими неудачами, проблемами и бедами он легче увидит в Вас не только родителя, но и друга, с которым он может, в свою очередь, поделиться чем - то важным.

### **Подсказки для родителей:**

🌈 Рассказывая, о проблемах ребенку тщательно подбирайте слова. Думайте о том, как та или иная информация повлияет на его чувства. Для этого просто представьте себя на его месте и подумайте, что вам было легко слышать и понять, а что - нет. То есть, как бы скажите сначала себе и послушайте, как это звучит;

### 🌈 СОХРАНЯЙТЕ ПОЗИТИВ

Позитив нужен как установка на то, что с любыми ситуациями человек может справиться. Рассказывая детям о проблемах, мы передаем не только саму по себе информацию, факты, но еще и свое отношение к этому и свои способы с этими проблемами справляться.

## 2 способ

### Посмотрите на мир глазами ребенка

**Ситуация:** Марию пригласила одноклассница Катя на день рождения, мама запретила, сказав, что ее уроки не все сделаны, и она не сможет пойти. Девочка, огорчилась, и целый день она провела дома за уроками.



**Цель:** Научитесь ставить себя на место собственного ребенка и принимать его чувства.

**Описание способа:** Старайтесь смотреть на мир глазами своего ребенка, вспомните, как, возможно, и ваши родители критиковали вас. Дайте детям почувствовать, что вы их понимаете.

### Подсказки для родителей:

- 🌈 Избегать прямых запретов, ведь в ответ можно получить совсем нежелательный эффект в виде протеста, просто поделитесь с ребенком своими опасениями. При этом для собственного спокойствия запаситесь телефонами его друзей, их родителей;
- 🌈 Всегда искать позитив во всем и во всех делах. Никому не хочется делать то, что не получается. Позитив - лучший мотив в обучении;
- 🌈 Не забывайте, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру. Именно в игре можете передать те навыки и знания, понятия о жизненных ценностях, лучше понять друг друга.

### **3 способ**

## **Не ссорьтесь и не скандальте при ребенке**

**Ситуация:** Мама с папой скандалят. Ребенок все это видит и переживает из-за того, что его родители ругаются друг с другом, и постепенно мальчик уходит в себя.



**Цель:** Научитесь сдерживать свои эмоции и гнев при ребенке.

**Описание способа:** Родителям не следует выяснять отношения при ребенке, так как он воспринимает все крайне чувствительно, поэтому у

ребенка могут возникнуть расстройства, он может отразить то, что видел или слышал дома на своих одноклассниках, а в будущем он может перенести увиденные и услышанные ссоры, и скандалы на свою семью.

### **Подсказки для родителей:**

- ❁ Не следует при ребенке выяснять отношения, избегайте того, чтобы ребенок видел ваши разногласия;
- ❁ Сохранять спокойствие, хотя бы внешнее. Пусть эмоциональное состояние будет неуравновешенным, но внешне при ребенке показывать это нельзя. Тем более, выяснение отношений на горячую голову приводит только к дополнительным проблемам, поскольку высказываются все скрытые обиды, претензии и прочее;

## 4 способ

### Совет ребенка дороже золота

**Ситуация:** Когда Савелий пришел со школы он заметил, что с мамой что-то не так, и поинтересовался что с ней случилось, оказалось она поругалась на работе с коллегой. Савелий посоветовал маме чтобы она пригласила коллегу в гости на чашечку чая, но мама на этот совет отреагировала отрицательно.



**Цель:** Научитесь принимать советы своего ребенка, покажите ему, что Вам это важно.

**Описание способа:** Поверьте, ребенку интересно, чем Вы так им занимаетесь на работе. Спросите у него совета, а ещё лучше последуйте ему. Не думайте, что ребенок еще «не дорос» до «взрослых» дел. Это не так. Он может многого не понимать, но очень хорошо чувствует эмоции, и потому Вас могут удивить детские советы. Ко всему прочему, советуясь, Вы формируете у ребенка способность выражать собственную точку зрения, показывайте, что между близкими людьми важны доверительные отношения.

#### Подсказки для родителей:

- Вам следует довериться ребенку, позвольте ему решить самостоятельно проблему;
- Осознайте, поймите, постигните суть высказываемого без комментариев, собственных оценок и замечаний;
- Интересуйтесь, как бы ваш ребенок поступил вместо вас, той или иной ситуации.

## 5 способ

### Верьте в ребенка в трудной ситуации

**Ситуация:** Катя каждый год участвует на всероссийской олимпиаде по математике «Кенгуру», но на протяжении трех лет она не занимала ни разу призового места. Мама сказала, что Катя больше не будет участвовать, т.к. на это уходит много сил и времени. Катя обиделась и огорчилась.



**Цель:** Научитесь поддерживать ребенка в трудной ситуации.

**Описание способа:** Помогите ребенку поверить в себя, решиться сделать то, что у него до этого не получалось.

### Подсказки для родителей:

- 🌈 Хвалить за усилия, а не за результат. В любом деле важны последовательные усилия и преодоление трудностей. Во - первых, опыт отвержения родными родителями подрывает веру в себя, а она лежит в основе настойчивости и упорства. Во - вторых, именно воля и терпение - качества, которые отсутствовали у кровных родителей этих детей, информировать их приходится «с чистого листа»;
- 🌈 Верить в ребенка. Вера родителей в своего ребенка - это источник его жизненных сил и две трети будущего успеха!
- 🌈 Подбадривайте ребенка, чтобы он не терял веру в себя. («Молодец, Коля, тебе хорошо получается!»)



Найти себя и жить лучше