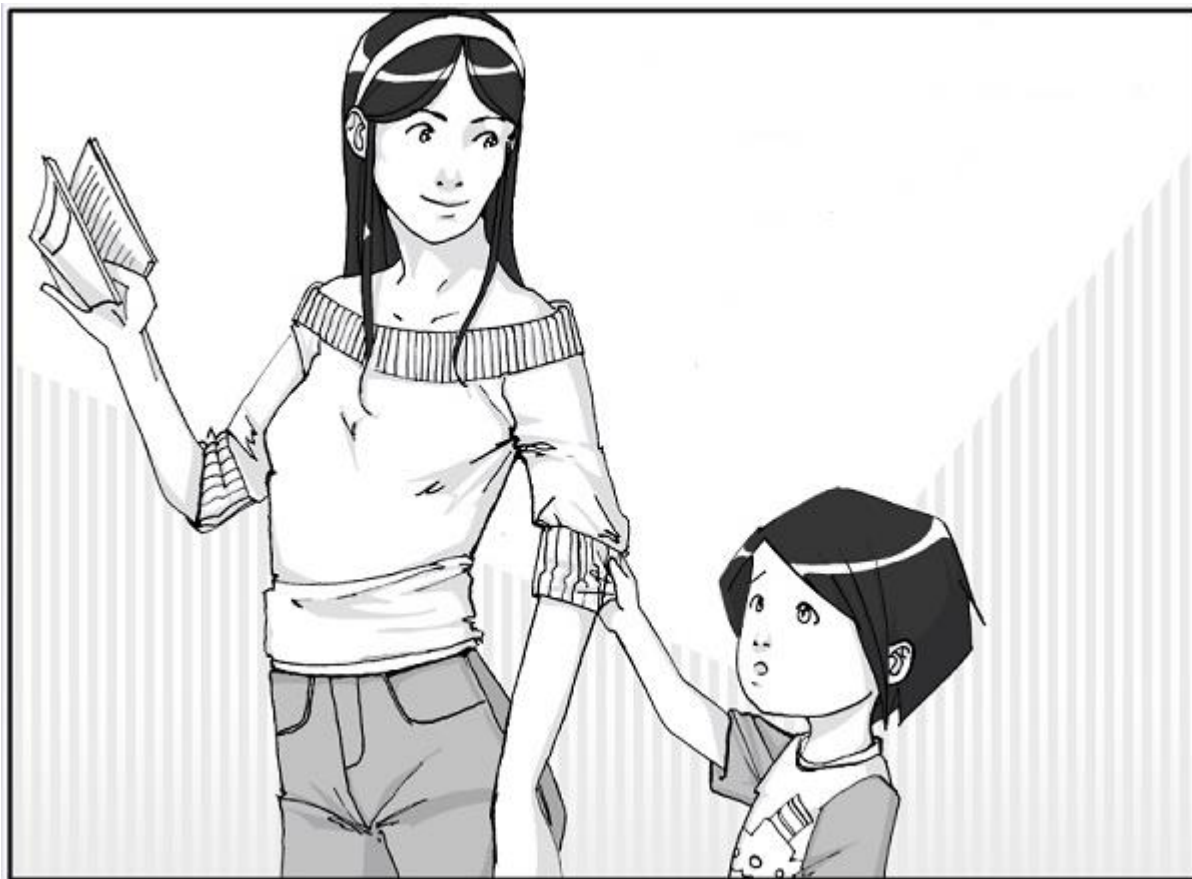


Руководство-комикс для родителей



На основе книги «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» А.Фабер и Э.Мазлиш

Выпуск №1

- Помогаем детям справиться со своими чувствами
- Учимся взаимодействовать

Центр дополнительного образования детей

г. Усинск

2018

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СЛУШАТЬ ВПОЛУХА



Попытки достучаться до кого-то, кто только говорит, что слушает, могут привести в уныние

СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО



Гораздо легче рассказать отцу о своих неприятностях, если он действительно слушает. Ему даже необязательно что-то отвечать. Часто сочувственное молчание — это всё, что нужно ребенку.

ВМЕСТО ВОПРОСОВ, СОВЕТОВ



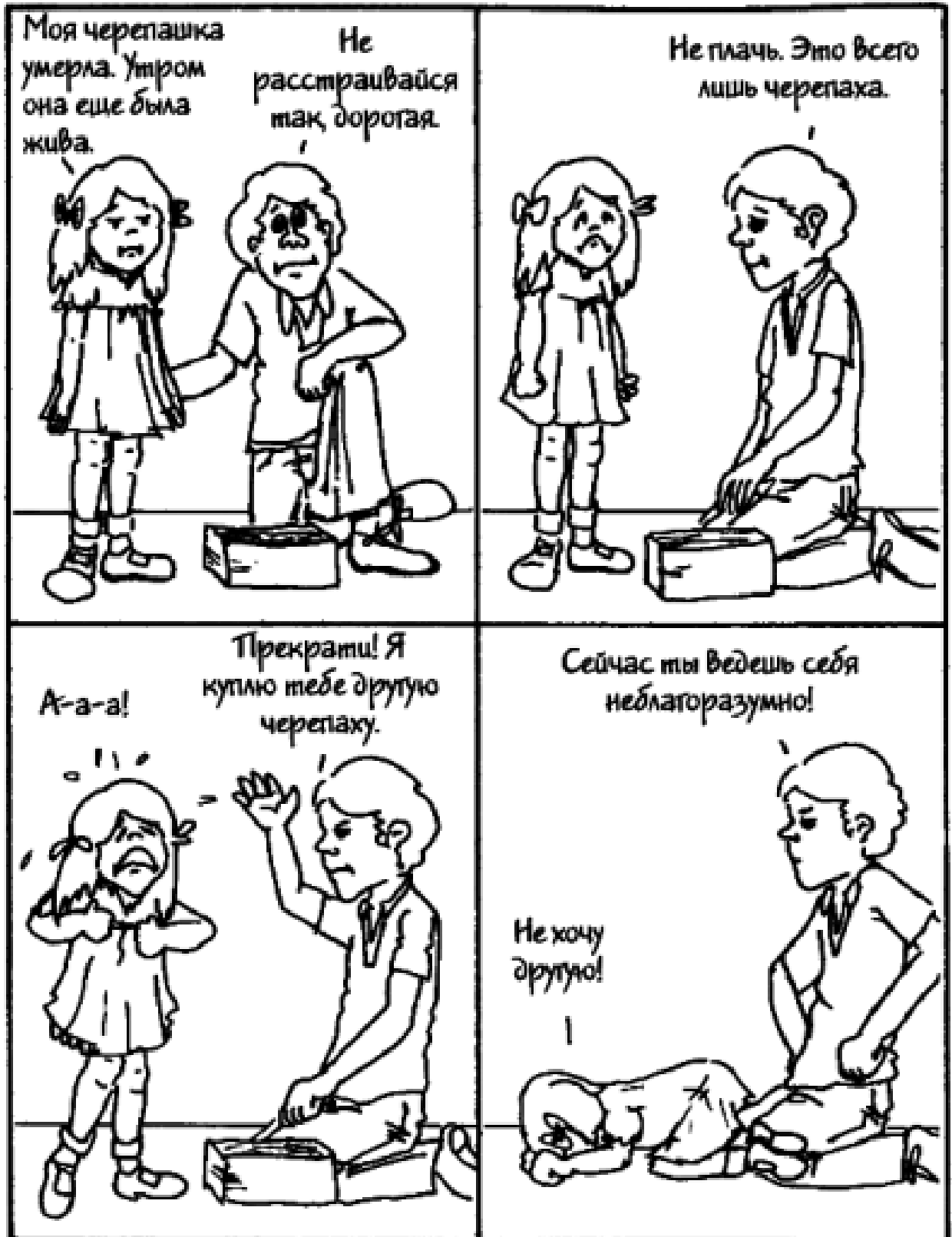
Ребенку сложно думать ясно или конструктивно, когда кто-то задаёт вопросы, обвиняет или советует ему

РАЗДЕЛИТЕ ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЯ («Да...», «Хм...», «Понятно...»)



Простые слова «да», «хм...» или «понятно» очень помогают. Подобные слова вкупе с внимательным отношением – это стимул для ребенка понять свои собственные мысли и чувства и, возможно, придумать свое решение проблемы.

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ОТРИЦАТЬ ЧУВСТВА



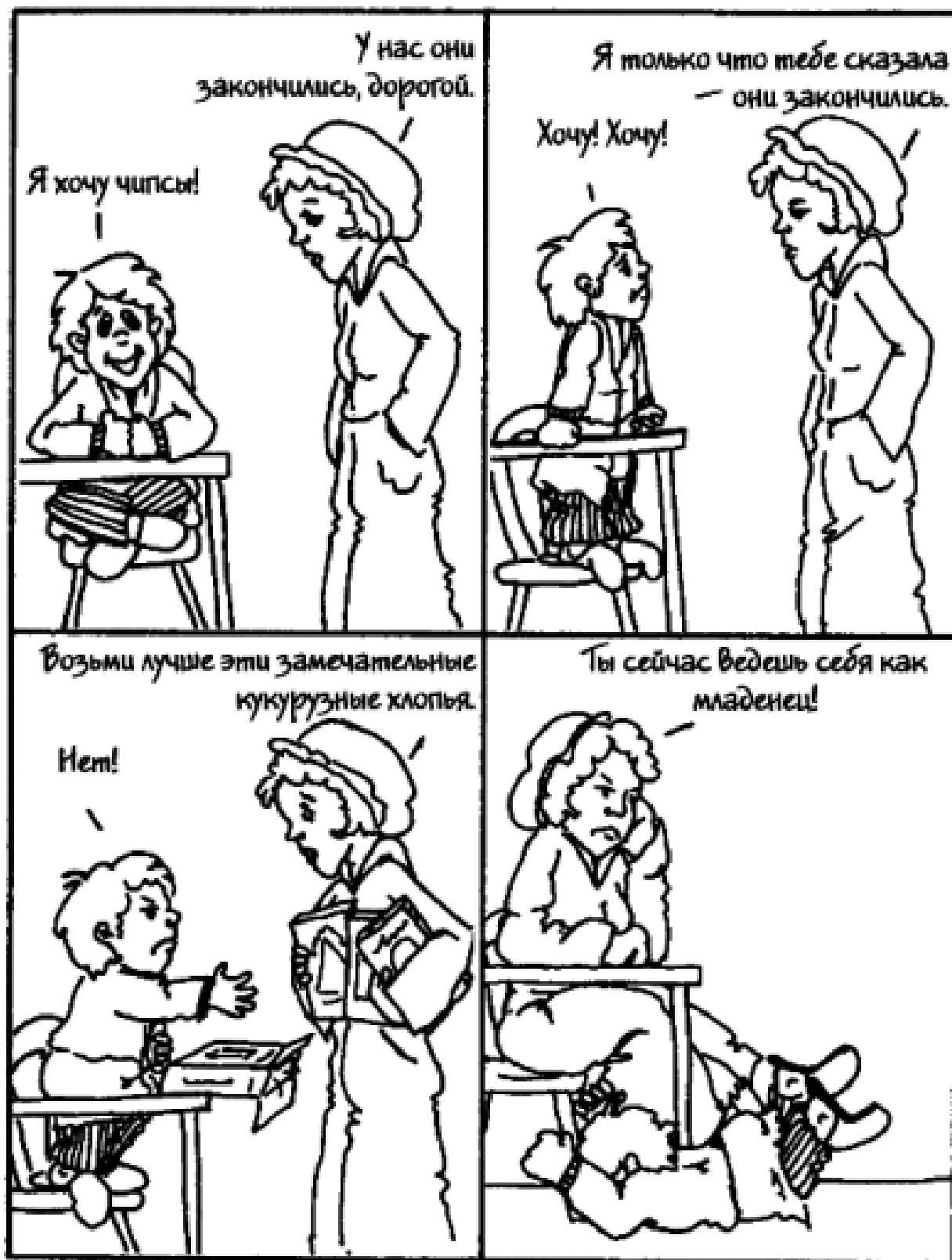
Странно, но как бы мягко мы не убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только ещё больше расстраивается

НАЗЫВАЙТЕ ИХ



Родители не часто так реагируют, потому что боятся, что если назовут чувство, то сделают этим еще хуже. Но, правда, в совсем обратном. Если ребенок слышит название того, что он ощущает, он успокаивается. Кто-то признал его чувства.

ВМЕСТО ОБЪЯСНЕНИЙ И ЛОГИЧЕСКИХ ВЫВОДОВ



Когда дети хотят что-то, чего у них нет, взрослые обычно пытаются логически объяснить, почему у них этого нет. Часто чем усерднее мы объясняем, тем сильнее они выражают несогласие.

ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВАМ ПОНЯТНЫ ЖЕЛАНИЯ РЕБЕНКА



Иногда, если кто-то понимает, как сильно ты желаешь чего-то, реальность гораздо легче пережить.

ПАМЯТКА

Помогаем ребенку справиться с его чувствами

Ребенку нужно, чтобы его чувства понимали и уважали

- 1. Вы можете спокойно и внимательно слушать.**
- 2. Вы можете признавать его чувства словами «да», «хм...», «понятно».**
- 3. Вы можете назвать чувство:**
«Ты разочарован!».
- 4. Покажите, что понимаете желание ребенка.**
Дайте ему желаемое в фантазии:
«Я бы хотел, чтобы прямо сейчас перед тобой появился спелый банан!»

.....

Все чувства могут быть приняты.

Некоторые действия могут быть ограничены.

«Я вижу, как ты злишься на своего брата. Скажи ему то, что ты хочешь, словами, а не кулаками».

ОПИСЫВАЙТЕ

Описывайте, что вы видите или описывайте проблему



Сложно делать то, что необходимо, когда люди говорят, что ты ведешь себя неправильно

Легче сосредоточиться на проблеме, когда кто-то просто описывает её



Когда взрослые описывают проблемы, это даёт детям возможность самим сказать, что надо делать.

ПРЕДОСТАВЛЯЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ



Гораздо легче воспринимать информацию, чем обвинения



Когда детям предоставляют информацию, они обычно могут сами понять, что им нужно сделать.

СКАЖИТЕ ОДНИМ СЛОВОМ

Посмотрите на разницу между длинной тирадой и коротким словом

Вместо



Скажите одним словом



В этом случае меньше значит больше

СКАЖИТЕ ОДНИМ СЛОВОМ (продолжение)

Вместо



Скажите одним словом



Вместо



Скажите одним словом



Дети не любят слушать лекции, проповеди и длинные объяснения. Для них чем короче напоминание, тем лучше.

ГОВОРИТЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ

Не делайте детям замечаний об их характере или индивидуальности

Вместо



Говорите о своих чувствах



Вместо



Говорите о своих чувствах



Дети имеют право услышать об искренних чувствах родителей. Описывая, что мы чувствуем, мы можем быть честными с ними не обижая их.

Заметьте: когда родители хотят помочь, они говорят только о своих чувствах. Они используют слова «я» или я «чувствую».

Вместо



Говорите о своих чувствах



Вместо



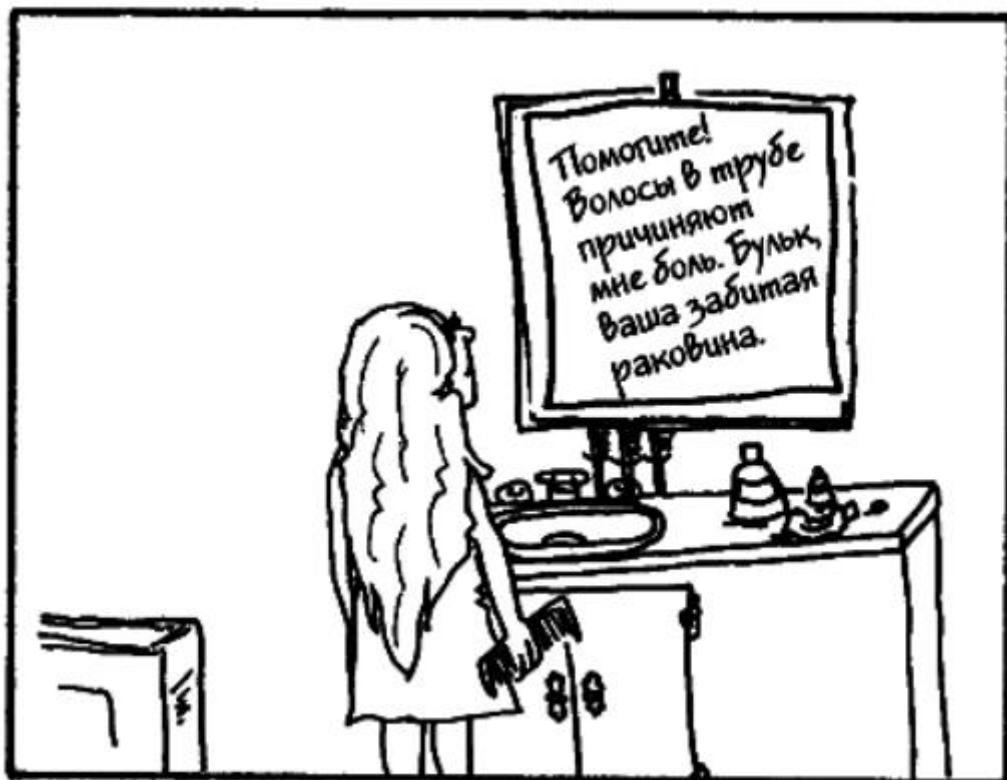
Говорите о своих чувствах



Можно взаимодействовать с тем, кто выражает раздражение или злость, если только они не направлены на вас.

ПИШИТЕ ЗАПИСКИ

Иногда ничто так не помогает, как письменное слово. Запись внизу была сделана отцом, которые устал вынимать длинные волосы дочери из трубы под раковиной.

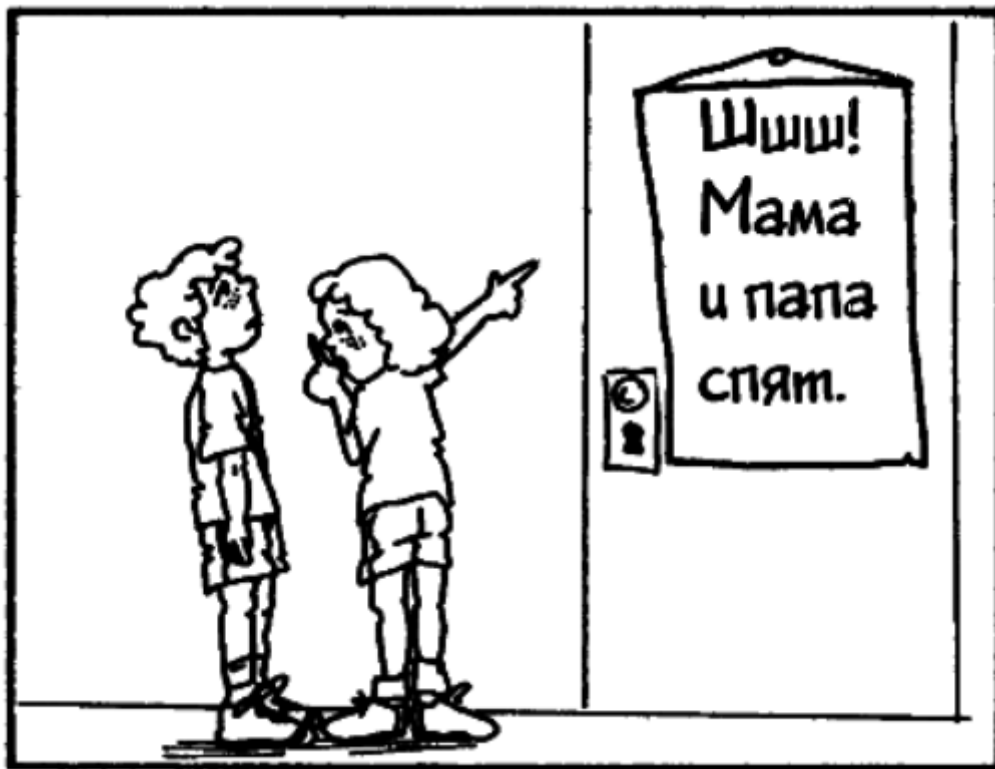


Это было написано работающей мамой, которая прикрепила записку к телевизору



ПИШИТЕ ЗАПИСКИ (продолжение)

Эта записка была повешена на обратной стороне двери, ведущей в спальню. Это была двухсторонняя табличка, которая предоставила двум уставшим родителям лишний час сна в воскресенье утром. Когда они были готовы впустить детей, они перевернули её.



ПИШИТЕ ЗАПИСКИ (продолжение)

Этот папа устал от криков и, наконец, решил: пусть за него говорит записка



Мама написала на бумажном самолетике слова, адресованные сыну и его другу, которые еще не умели читать. Они прибежали к ней узнать, что на нём написано, а когда узнали, побежали обратно убирать игрушки.



ПАМЯТКА

Чтобы добиться взаимодействия с ребенком

1. **Опишите, что вы видите, или опишите проблему.**

«Влажное полотенце лежит на кровати».

2. **Предоставляйте информацию.**

«Полотенце намочит моё одеяло».

3. **Скажите одним словом.**

«Полотенце».

4. **Опишите, что вы чувствуете.**

«Я не люблю спать в мокрой постели».

5. **Напишите записку (над вешалкой для полотенца):**

«Пожалуйста, повесь меня обратно, чтобы я могло высохнуть. Спасибо!»