

## **Памятка для родителей**

### **«Умеем ли мы слушать и слышать своего ребенка»**

Многие родители, очень хотят быть друзьями со своими детьми, только вот иногда не знают, как достичь полного взаимопонимания между собой. А для выстраивания гармоничных отношений между родителями и детьми, следует научиться слышать своих детей.

#### **Правильно ведем беседу:**

Беседуя с ребенком, нужно обязательно повернуться к нему лицом, также важно смотреть ему в глаза (чтобы ваши и его глаза были на одном уровне, можно присесть рядом, притянуть ребенка к себе и пр.)

Видя негативное переживание ребенка, не задавайте ему много вопросов, такая форма беседы не отражает сочувствия. Желательно, чтобы и ваши ответы звучали в утвердительной форме. («Ты так сильно плачешь, тебе, наверное, очень больно»)

Очень важно в беседе держать паузу между репликами – это помогает ребенку разобраться в своих чувствах. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутри» или вдаль, то продолжайте молчать – в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

Отвечая на переживания ребенка, старайтесь точнее обозначить, что вы поняли те чувства, которые он испытывает. («Я понимаю, тебе сейчас очень обидно»)

#### **Результаты этого метода:**

- исчезают или значительно ослабевают отрицательные переживания ребенка;
- убедившись, что взрослый готов его слушать, ребенок начинает еще больше рассказывать о себе; иногда в одной беседе разматывается целый клубок проблем и огорчений;
- высказывая «наболевшее» ребенок сам продвигается в решении своей проблемы;
- ребенок сам начинает активно слушать взрослых.

#### **Кроме того, чтобы общение с вашим ребенком было приятнее и эффективнее, прислушайтесь к следующим советам:**

- поощряйте любознательность ребенка; если вы пытаетесь отделаться от него, когда он задает откровенные вопросы, ребенок будет искать ответ на стороне;
- когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно, с пониманием, не перебивая и не отворачиваясь; не дайте ему заподозрить, что вас мало интересует то, о чем он говорит;
- не задавайте слишком много вопросов и не устанавливайте слишком много правил для ребенка: он перестанет обращать на вас внимание.

**Желаем вам приятного общения!**