

Домашнее задание для родителей

Цель этих домашних упражнений – развитие внимательного отношения к пониманию поведения и переживаний ребенка, осознание ведущего подхода во взаимоотношениях с ребенком, расширение конструктивных способов общения в семье.

«Что я знаю о своем ребенке»

Напишите 10 слов, фраз, которые наиболее полно характеризуют вашего ребенка. Оцените степень проявления этих характеристик (от 1 – «проявляется иногда» до 10 – «ярко проявляется»). Определите, сколько из перечисленных характеристик можно отнести к одной из следующих категорий: положительная (+), отрицательная (-), нейтральная (0). Постарайтесь поставить себя на место ребенка и оценить одним словом чувства по поводу данной оценки.

«Можно – нельзя»

Письменно перечислите свои требования и запреты по отношению к ребенку: 1/«Я запрещаю ребенку...», 2/ «Я разрешаю, но ставлю условия...», 3/ «Я не разрешаю, но иногда уступаю...», 4/ «Я разрешаю...». Что доминирует во взаимоотношениях с ребенком: запреты, ограничения, уступки или разрешения и почему? Совпадают ли пункты у обоих родителей, в чем сходство/ отличие?

«День самостоятельности»»

Определите для себя и напишите список дел, с которыми ваш ребенок может справиться самостоятельно, хотя и не всегда с идеальным результатом. В течение трех дней не вмешивайтесь в эти дела, если ребенок не просит вас о помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!» Проанализируйте данный опыт, по возможности расширяйте список и продолжайте невмешательство. Поиграйте семьей в «День самостоятельности», когда ребенок превращается в родителя и, например, напоминает «детям» (родителям), что надо заправить постель, выбирает одежду для прогулки, придумывает занятия, в случае непослушания учит, как правильно себя вести.

«Высказывания»

В общении с ребенком нередко звучат повторяющиеся типы родительских высказываний, мешающие взаимопониманию:

- приказы, команды («Сейчас же перестань!», «Замолчи!»);
- предупреждения, угрозы («Если ты не прекратишь плакать, я уйду!», «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!»);
- нравоучения, проповеди («Ты обязан вести себя как подобает», «Ты должен уважать взрослых»);
- критика, обвинения («На что это похоже!», «Что ты опять натворил!»);
- логические доводы, нотации («Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Сколько раз я тебе говорил!»);
- высмеивания, обзывания («Не будь лапшой», «Плакса-вакса»);
- догадки, интерпретации («Я все равно вижу, что ты меня обманываешь», «Небось, опять подрался»);
- выпрашивание, расследование («Ну почему ты молчишь?», «Ты скажешь или нет, что случилось?»);
- советы, готовые решения («Я бы на твоём месте...», «А ты в следующий раз...»);
- уговоры, увещевания («Не обращай внимания», «Успокойся»);
- отшучивание, уход от разговора («Вечно ты со своими жалобами», «Не до тебя»).

Понаблюдайте за своими беседами с ребенком, особенно в те моменты, когда у него что-то случилось, что-то не получается. Попробуйте заменить данные высказывания положительными (слова поддержки, одобрения, теплого приветствия). Посмотрите на реакцию ребенка.

Педагог-психолог О.А. Сощик