

ЯЗЫК ПРИНЯТИЯ:

Оценка поступка, а не личности

Похвала

Комплимент

Ласковые слова

Поддержка

Выражение заинтересованности

Сравнение с самим собой

Одобрение

Позитивные телесные контакты

Улыбка и контакт глаз

Доброжелательные интонации

Эмоциональное присоединение

Выражение своих чувств

Отражение чувств ребенка

ЯЗЫК НЕПРИНЯТИЯ:

Отказ от объяснений

Негативная оценка личности

Сравнение не в лучшую сторону

Указание на несоответствие родительским
ожиданиям

Игнорирование команды

Подчеркивание неудачи

Оскорбление

Угроза

Наказание

«Жесткая» мимика

Угрожающие позы

Негативные интонации

Безусловно принять

ребенка - значит любить его

не за то, что он красивый,

умный, способный,

отличник, помощник и так

далее, а просто так, просто

за то, что он есть!

Можно вырвать
свое недовольство

отдельными

действиями

ребенка, но не
ребенком в целом.

Можно осуждать
действия ребенка, но не его
чувства, какими бы
нежелательными или
«непозволительными» они

не были. Раз они у него
возникли, значит, для
этого есть основания.

Недовольство
действителями ребенка

не должно быть
систематическим,
иначе оно перерастет
в неприятие его.

Задание первое

Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. (Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

Задание второе

Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно немислимо.

Задание третье

Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). Примечание: Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

Задание четвертое

Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.