

Как можно поощрять ребёнка к откровенности?

Существует пять приёмов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей.

Приём 1.

Постарайтесь показать вашему ребёнку, что вы его понимаете. Иногда этот приём называют «отражённым выслушиванием». Он состоит из трёх частей: - демонстрируйте ребёнку, что вы слышите, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «а что потом?», «и что же?» и так далее), - позволяйте ребёнку выражать свои собственные чувства,- докажите, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Приём 2.

Внимательно следите за лицом ребёнка. Часто дети уверены, что успешно скрывают свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение...), но дрожащий подбородок, блеск глаз, сдвинутые брови скажут вам иное. Когда слова не соответствуют «языку тела», всегда полагайтесь на «язык тела».

Приём 3.

Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть Ваша улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Приём 4.

Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. НЕ отвечайте безапелляционно и саркастично – дети могут расценить это как пренебрежение к своей личности.

Приём 5.

Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нём. Для этого подойдут короткие фразы, отражающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не верю!» и тому подобное.