**Памятка родителям**

**«Способы эффективного общения с ребенком»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Слова, употребляются автоматически.** | **Что чувствует Ваш ребенок:** | **Чем можно заменить** |
| **Приказы, команды:**  *«Сейчас же перестань!», «Убери!», «Чтобы я этого больше не слышала!»* | *«Ты будешь делать, как я говорю, потому что я главнее...»* | **Безличные формы:**  *«Пора убрать комнату»*  **Я-сообщения:***«Мне неприятно это слышать»* |
| **Предупреждения, угрозы:**  *«Не придешь вовремя, пеняй на себя», «Еще раз повторится, возьмусь за ремень!»* | *Если у ребенка неприятности, угрозы загоняют его в тупик.*  *При многократном повторении дети привыкают, перестают обращать на них внимание* | *«Я очень надеюсь, что такое больше не повторится», «Я за тебя волнуюсь, не задерживайся, пожалуйста.»* |
| **Мораль, нравоучения:***«Ты обязан вести себя, как подобает», «Ты должен уважать старших»* | *Давление внешнего авторитета, вину, скуку.* | **Личный пример действиями, а не словами.** |
| **Советы, готовые решения:***«А ты возьми и скажи», «Я бы на твоем месте дал сдачи», «Когда я был в твоем возрасте…» и т.д.* | *Этим мы каждый раз сообщаем ребенку, что он неопытен, мал, а мы наперед все знаем. Вызывает раздражение, замкнутость.* | **Дать ребенку возможность самому принять решение.**  *«А как бы ты поступил?»* |
| **Логические доводы, нотации, лекции***: «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз я тебе говорила…»* | *Ребенок перестает нас слышать, возникает смысловой барьер- «психологическая глухота»* | **Избегать таких выражений.** |
| **Критика, выговоры, обвинения:***«Опять ты все сделал не так!», «Зря я на тебя понадеялась!»* | **Ребенок слышит:** *«Ты плохой», чувствует себя неудачником, формируется низкая самооценка* | **Обращать больше внимания на положительные стороны ребенка, подбадривать.** |
| **Похвала***«Молодец, ты гений!», «ты у нас самая красивая» и т.д.* | *Это похвала-оценка. Ребенку «ставится планка», которой он должен соответствовать***.** | **Выразить в похвале ваше чувство:***«Я очень рада!», «Мне нравится твоя работа***»** |
| **Обзывание, высмеивание:***«Плакса-вакса», «Не будь лапшой»* | *Обида, защита от родителя, недоверие* | **Избегать таких выражений** |
| **Догадки, интерпретации:***«Я знаю, это все из-за того, что ты…», «Небось, опять подрался», «Я тебя насквозь вижу»* | *Защитная реакция, желание уйти от контакта* | **Выслушать ребенка, услышать его точку зрения, прежде чем оценивать ситуацию.** |
| **Выспрашивание, расследование: «***Нет, ты все- таки скажи», «Я все равно узнаю», «Ну почему ты молчишь?»* | *Ребенок замыкается, раздражается, возможен конфликт* | **Заменить вопросительные предложения на утвердительные:***«Я чувствую, что ты злишься», «Мне кажется, ты расстроен»* |
| **Сочувствие на словах, уговоры, увещевания**: *«Не обращай внимание», «Успокойся», «Перемелется, мука будет»* | *Ребенок может услышать пренебрежение, преуменьшение его проблем, отрицание его переживания* | **Иногда нужно просто промолчать, прижать его к себе, посочувствовать молча.** |
| **Отшучивание, уход от разговора.** *«Отстань!», «Не до тебя!», «Вечно ты ноешь!»* | *Ребенок чувствует себя ненужным, как следствие, недоверие к родителям***.** | **Избегать таких ситуаций и выражений** |