

ПСИХОЛОГ СОВЕТУТ

(родителям)

Воспитание с любовью

Шпаргалки для мамы



Говорите ребёнку...

- Я люблю тебя!
- Я люблю тебя, несмотря ни на что.
- Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.
- Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.
- Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня.
- Если бы я могла выбрать любого ребёнка на Земле, я бы всё равно выбрала тебя.
- Моё любимое воспоминание за день — когда мы с тобой что-то делали вместе.
- Я так рада, что ты у меня есть!
- Мне понравилось сегодня с тобой играть.
- Спасибо.





Спрашивайте у ребёнка...

- Почему, ты думаешь, это случилось?
- Как думаешь, что будет, если... ?
- Как нам это можно выяснить?
- О чём ты думаешь?
- Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?
- Как думаешь, какое «оно» на вкус?
- Кем ты хочешь быть, когда вырастешь?
- Чему бы ты хотел научиться?
- Чего тебе не хватает?
- Хотел бы ты иметь брата или сестричку? Почему?
- Чего ты больше всего боишься?
- О чём ты мечтаешь?





Рассказывайте ребёнку...

- Историю его рождения или усыновления.
- О том, как вы нежничали с ним, когда он был маленьким.
- Историю о том, как вы выбирали ему имя.
- О себе в его возрасте.
- О том, как встретились его бабушки и дедушки.
- Какие ваши любимые цвета.
- Что, когда вы держите его за руку и сжимаете её 3 раза, это секретный код, который означает «Я люблю тебя!».
- Что иногда вам тоже сложно.
- Чем вы сейчас занимаетесь.
- Какой у вас план.





Порадуйте ребёнка...

- Сделайте сюрприз.
- Положите шоколад в блины.
- Выложите еду или закуску в форме смайлика.
- Сделайте какие-то звуковые эффекты, когда помогаете ему что-то делать.
- Играйте с ним на полу.
- Расскажите какую-нибудь шутку.
- Положите подарок под подушку.
- Спрячьте в квартире «клад» и вместе найдите его, произнося «тепло» или «холодно».
- Устройте неожиданное путешествие.
- Покажите фокус.





Показывайте ребёнку...

- Как сделать что-то, вместо того, чтобы запрещать это делать.
- Как свистеть в травинки.
- Как тасовать карты, делать из них веер или домик.
- Как резать еду.
- Как складывать бельё или одежду.
- Как искать информацию, когда не знаешь ответа.
- Привязанность к вашему супругу.
- Что заботиться о себе и ухаживать за собой — очень важно.



Отдавайте...

- Смотрите на вашего ребёнка добрыми глазами.
- Улыбайтесь, когда ваш ребёнок заходит в комнату.
- Отвечайте взаимностью, когда ваш ребёнок вас касается.
- Настройте контакт прежде, чем ему что-то говорить или исправлять, чтобы ваш ребёнок вас действительно услышал.
- Давайте вашему ребёнку возможность справиться со своим недовольством, прежде, чем оказать ему помощь.
- Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к ребёнку.





Выделите время для своего ребёнка...

- Чтобы послушать и посмотреть на птиц.
- Чтобы ваш ребёнок помог вам приготовить вкусняшку.
- Ходить в какие-то места вместе.
- Чтобы понаблюдать за строительными площадками.
- Копаться вместе в песке.
- Чтобы просто посидеть с вашим ребёнком, пока он играет.
- Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребёнка.
- Чтобы прочитать ему сказку.



Слушайте ребёнка...

- В машине.
- Что ваш ребёнок рассказывает про свои игрушки, и подумайте, насколько это для него важно.
- Вопрос, в котором ребёнок действительно нуждается в вашей помощи.
- На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.
- Чувства, которые стоят за словами вашего ребёнка.



Отпускайте...

- Чувство вины.
- Ваши мысли о том, как должно быть.
- Вашу потребность быть правым.

