

Здравствуйте уважаемые родители, хочу предложить вам на этой неделе, использовать психологические упражнения по взаимодействию с вашим ребенком.



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 из детского сада 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 немыслимо.

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.



День № 2

Задание первое.

Представьте себе круг дел (можно даже составить их список), с которыми ваш ребенок в принципе может справиться самостоятельно, хотя и не всегда совершенно.

Задание второе.

Для начала выберите из этого круга несколько дел и постарайтесь ни разу не вмешаться в их выполнение. В конце одобрите старания ребенка, несмотря на их результат.

Задание третье.

Запомните две три ошибки ребенка, которые вам показались особенно досадными. Найдите спокойное время и подходящий тон, чтобы поговорить о них.

День № 3

Задание первое.

Выберите для начала какое-нибудь дело, которое не очень хорошо получается у вашего ребенка. Предложите ему: «Давай вместе!» Посмотрите на его реакцию; если он проявит готовность, займитесь с ним вместе. Внимательно следите за моментами, когда можно ослабить ваше участие («отпустить руль»), но не делайте этого слишком рано или резко. Обязательно отметьте первые, даже небольшие самостоятельные успехи ребенка; поздравьте его (а заодно и себя!).

Задание второе.

Выберете пару новых дел, которые вы хотели бы, чтобы ребенок научился делать сам. Повторите ту же процедуру. Снова поздравьте с успехами его и себя.

Задание третье.

Обязательно в течение дня поиграйте, поболтайте, поговорите по душам с ребенком, чтобы время, проводимое вместе с вами, было для него положительно окрашено.

Успехов Вам!

Ваш психолог.