

***"Як слухати дитину, щоб вона говорила, та як розмовляти з дитиною, щоб вона чула"***

***Створення умов для спілкування:***

* Щодня виділяйте час, хоча б кілька хвилин, щоби побути з дитиною і поговорити (правило трьох хвилин).
* Кажіть, що любите її.
* Проявляйте свою ніжність.
* Запитуйте, як дитина почувається. Запитуйте, що хоче дитина.
* Іноді просто слухайте дитину.

***Завжди виявляйте підтримку.***

* Нагадуйте, що дитина може завжди ділитися з вами своїми думками й почуттями.
* Обговорюйте будь-які питання з дитиною.
* Розмовляйте спокійно та щиро. Говорить зрозуміло для дитини. Не поспішайте.
* Заохочуйте дитину до запитань і уточнюйте своїми запитаннями, чи зрозуміла дитина те, що ви їй говорили.
* Обговорюйте разом думки й почуття.
* Підтримуйте постійний контакт з дитиною. Щирі розмови та можливість висловитися допомагають їй подолати страхи.

***Якщо немає можливості негайно відреагувати***

Наприклад, ситуація що ви займаєтесь приготуванням обіду, а в той час до вас підбігає дитина, яка хоче поговорити про свій малюнок. Замість того, щоб нещиро вислуховувати дитину, краще визнати потребу дитини, присісти до її зросту, подивитися в очі та сказати: «Маринка, зараз я закінчу готувати вечерю, тому що наша родина дуже скоро зголодніє. Коли я закінчу, ми разом подивимося твій малюнок» Важливе нагадування: якщо ви пообіцяли дитині пізніше виконати її прохання, обов’язково виконайте все, що ви пообіцяли.

***Підтримка у спілкуванні з дитиною***

Всі діти потребують підтримки та відчувають її у спілкуванні. Підтримка допомагає бути успішним, заспокоїти, знизити тривожність у разі негативних переживань. Потрібно визнати емоції та почуття дитини на момент розмови. Важливо дати зрозуміти, що ви справді уявляєте, що відчуває дитина та надати посильну допомогу. «Я» повідомлення допомагають наблизити відносини до гармонійних.

***Слова підтримки***

«Я завжди поруч з тобою». Почувши «Я завжди поруч з тобою» дитина зрозуміє, що її завжди готові вислухати і підтримати. Коли хтось рідний і близький запевняє що буде поряд, всі переживання відсуваються на другий план.

«Ти не сам!» Нагадайте дитині, що в цьому світі її завжди є на кого покластися. Батьки завжди простягнуть руку допомоги, підкажуть, допоможуть порадою та реальними діями розв'язувати проблему.

«Продовжуй рухатися вперед» Навчіть дитину ніколи не опускати рук і продовжувати рухатися вперед хоча б маленькими кроками.

«Давай удвох» ….. це дуже потужний заклик до дії, який налаштовує на позитивне спілкування.

«Не соромся просити про допомогу – підтримка поруч!» Варто навчити дитину просити по допомогу. Ніколи не кажіть – долай сам цю проблему вона легка. Розберіться разом в чому саме потрібна допомога. Можливо вам потрібно натякнути що саме зробити. Наприклад: «Ти маєш можливості розв'язувати цю проблему. Просто дозволь мені показати тобі рішення».

«А пам’ятаєш, як ти вчинив того разу, і в тебе все вийшло?» Згадуйте минулий успішний досвід, коли дитині вдалося щось дуже добре. Згадуйте та пишайтеся перемогами дитини.