

ТЕХНИКИ, ЧТОБЫ «НАСЫТИТЬ» РЕБЕНКА ВАШИМ ВНИМАНИЕМ



РАЗГОВОРЧИКИ НА СОН

Предложите ребенку в вечернее время или перед сном вспомнить, что интересного случилось за день. Перечислите хорошие события, которые произошли с вами сегодня и дайте ребенку высказаться. Техника поднимет вам и ребенку настроение. Вы сконцентрируетесь на положительных сторонах, резюмируете происходящее и дадите ребенку веру в то, что каждый день чем-то хорош. Также техника поможет вам лучше узнать друг друга и найти точки взаимных интересов.

МИНУТКИ ВНИМАНИЯ

Сообщите ребенку, что сейчас начинаются ваши «минутки внимания» друг к другу. Засеките на таймере три минуты и в это время полностью сконцентрируйтесь на ребенке. В течение трех минут не отвлекайтесь на раздражители – звонки, телевизор и т.д. Когда время истечет, скажите ребенку об этом, но, если вы разыграетесь и захотите продлить время – это прекрасно. Техника позволяет насытить ребенка родительским вниманием. Используйте ее несколько раз в день.

ПУПОВИНКА

Эту технику используйте, когда ребенок каким-то образом отдаляется от вас: когда он переселяется в другую комнату или в качестве утренней традиции перед детским садом. Возьмите длинную ленту или моток плотных ниток, приклейте на конец нитки или ленты одно сердечко, второе приклейте в полуметре от первого. Разрешите ребенку отмотать от клубка небольшое расстояние, а затем перерезать ножницами нить или ленту. Расскажите ребенку, что эта лента с сердечками – символ того, как бесконечна ваша любовь к нему, т.е. что он, пока держит это сердечко, должен знать, что вы рядом и всегда поддержите его. Этот талисман можно положить в кармашек.

ЗЕРКАЛО

Эту техника поможет «настроиться» на ребенка, глубже понять его мотивы, действия и настроения. Поиграйте с ребенком: попробуйте скопировать его позу и движения, имитируйте его речь и звуки, которые он издает. После этого предложите ребенку скопировать вас в ответ. Используйте технику, только когда ребенок в хорошем настроении, иначе он может подумать, что вы пытаетесь его передразнить.

ПОДДАВКИ

Периодически давайте ребенку почувствовать себя взрослым с помощью игры в поддавки. Предложите ребенку поучить вас что-нибудь делать или просто поддавайтесь ему, изобразите, что ничего не умеете самостоятельно. Спросите у ребенка, как сделать что-то простое. Дети гордятся своими навыками, и им важно, когда взрослые с ними советуются, учитывают их мнение.

МИНУТКИ НЕЖНОСТИ

Этот прием используйте, когда расстаетесь с ребенком - перед детским садом или отъездом к бабушке. Благодаря этому приему, ребенок получит вашу поддержку в моменты, когда он уязвим. Придумайте ритуал: каждый раз, когда вы куда-то уходите, используйте тактильный контакт (обнимайте ребенка, легонько щекочите его, гладьте по голове и т.д.)

ПЛАКАТ ДОСТИЖЕНИЙ

Купите красивый настенный календарь или плакат и небольшие наклейки. За каждое достижение ребенка торжественно наклеивайте их на нужную дату. Решите, что будет считаться достижением: например, ребенок хорошо ел целый день, сделал красивую поделку, спал всю ночь в своей комнате и т.д. Определите количество наклеек, после которого произойдет приятное для ребенка событие. Когда ребенок накопит необходимое количество, подарите подарок или устройте импровизированный праздник.

Дарите детям свою любовь!