

Поговорить с ребенком можно и в игре!

Мама или папа говорит: «Я загадал(а) событие этого дня, которое, как мне кажется, было для тебя самым ярким. Попробуй угадать, что я загадал(а)? И далее играем в «Горячо-холодно», угадывая событие. Это учит ребенка анализировать свой день и показывает, что родители его чувствуют.

Игра «Скажи мне что-то, чего я о тебе еще не знаю».

Эта игра сможет стать семейным ритуалом. Такой диалог приучает ребенка к мысли, что он постоянно растет и меняется, а родители готовы узнавать его нового.



Игра «Банка вопросов».

Напишите самые интересные вопросы на бумажках и сложите в банку. В выходные (или когда есть время) тяните билетик наугад и отвечайте по очереди (родители тоже!). Это снимает эффект «допроса», потому что вопросы достались случайно.



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!
ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК
ПЕРЕЖИВАЕТ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА, И ВЫ НЕ
ЗНАЕТЕ, КАК ЕМУ ПОМОЧЬ, НЕ
ОТКЛАДЫВАЙТЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ.
ОБРАЩЕНИЕ К ПРОФЕССИОНАЛАМ МОЖЕТ
СТАТЬ ВАЖНЫМ ШАГОМ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ
ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ ВАШЕГО
ПОДРОСТКА И ВАШЕЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ
УВЕРЕННОСТИ!

— Круглосуточная экстренная помощь



(оказание психологической помощи детям и их родителям в кризисных ситуациях, ежедневно, анонимно)

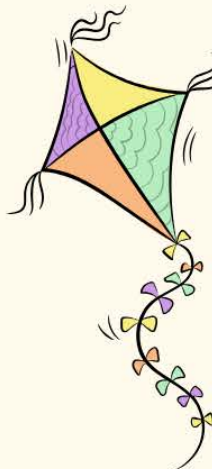
— Республиканский центр психологической помощи



тел. +375-17-300-10-06

— Телефон доверия

тел. +375-222-71-11-61



Поговори с ребенком!!!



Чтобы уйти от формальных бесед со своими детьми и действительно сблизиться, вопросы должны быть особенными: они должны быть про чувства, фантазию, воспоминания и личное мнение, а не про оценки и уборку в комнате.

Важно помнить: такая беседа должна проходить в комфортной обстановке (например, за ужином, перед сном или на прогулке) и без давления. Не нужно задавать все вопросы сразу. Выберите 2-3 самых уместных.

Вот список вопросов, разбитый для наглядности по возрастам и темам. Большинство из них универсальны и подойдут любому возрасту, просто ответы будут разной глубины.

Вопросы по чувствам (учат ребенка понимать себя)



1. Что было самым смешным/забавным за сегодня/неделю? (Вместо «как дела?» сразу настраивает на позитив).
2. Если бы твое настроение сегодня было цветом (или погодой), какой бы это был цвет? (Помогает ребенку, который не умеет выражать чувства словами, описать их образно).
3. Когда тебе сегодня было грустно или обидно? (Важно показать, что Вы интересуетесь не только хорошим, но и готовы поддержать в трудном).
4. Что тебя сегодня удивило?
5. Было ли что-то, что заставило тебя почувствовать себя очень умным/сильным/добрым?

Игровые и фантазийные вопросы (снимают напряжение, веселят)

1. Если бы наш дом за одну ночь стал волшебным, и в нем появилась любая комната, какую ты захочешь? Что бы в ней было?
2. В какого животного ты бы превратился и почему?
3. Если бы у тебя была своя собственная реклама на телевидении, что бы ты рекламировал?
4. Какое у тебя было бы супергеройское имя и способность?
5. Если бы мы с тобой поменялись местами на один день, что бы ты (в роли мамы) сделал в первую очередь?

Прямые вопросы, но с заботой (для подростков 11-18 лет)

1. С подростками важно говорить на равных, без ноток поучения.
2. Чувствуешь ли ты, что я тебя понимаю? Если нет, что мне стоит изменить? (Очень смелый, но сближающий вопрос).
3. Бывает ли такое, что тебе нужен мой совет, но ты боишься или стесняешься спросить? О чем обычно?
4. Что из того, что я делаю как мама, помогает тебе больше всего, а что, наоборот, мешает?
5. Как ты думаешь, какая у нас семья? Если бы нас описывали твои друзья, что бы они сказали?
6. Что тебе сейчас интересно или важно, о чем я могу даже не догадываться? (Музыка, игры, блогер, мода, новая тема в школе).

Вопросы про воспоминания и ценности

1. Какое наше совместное приключение (поездка, поход в кино, игра) тебе запомнилось лучше всего и хочется повторить?
2. Помнишь, мы смеялись до слез? Что это было?
3. Что из того, что мы делаем вместе по выходным, тебе нравится больше всего?
4. Какая наша семейная традиция самая классная? Какую традицию ты хотел бы придумать?

Рекомендация:

Когда ребенок отвечает, не перебивайте, не критикуйте и не давайте мгновенных оценок («я же говорила», «это неправильно»).

Просто слушайте, задавайте уточняющие вопросы и благодарите за откровенность. Иногда лучше всего беседа получается не за столом, а на прогулке, на кухне во время готовки или перед сном в темноте, когда нет зрительного контакта.



Вопросы про отношения и друзей



1. Если бы ты мог пригласить к нам в гости любого человека из школы/кружка, кто бы это был? Почему?
2. С кем из ребят ты бы хотел сидеть за одной партой? А с кем бы не хотел?
3. Какой поступок твоего друга тебе понравился (или не понравился) на этой неделе?
4. Если бы у тебя была суперсила помогать кому-то в классе, кому бы ты помог и как?
5. С кем из ребят тебе легко, а с кем трудно? Почему?