

ПАМЯТКА

Как надо разговаривать с ребёнком, чтобы помочь ему сказать «НЕТ» алкоголю и наркотикам.

Дети всех возрастов готовы говорить с родителями, которые могут рассказать им об алкоголе, табаке, наркотиках. Для этого нужен определённый вид родительского искусства: умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также давать советы и вопросы, не блокируя доверительного общения. Выслушать – более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует 5 примеров, которые помогают лучше понимать собственных детей. Между прочим, опыт их применения может помочь и в общении со взрослыми.

Приём № 1: Постарайтесь показать вашему ребёнку, что вы его понимаете. Иногда этот приём называют «отражённым выслушиванием». Он состоит из трёх пунктов:

- демонстрируйте ребёнку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «А что потом?», «И что же?» и т. д.)
- позволяйте ребёнку выражать его собственные чувства.
- докажите ребёнку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав его.)

Приём № 2: Внимательно следите за лицом ребёнка и «языком» его тела.

Часто ребёнок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и пр.) Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Когда слова не соответствуют «языку тела», всегда полагайтесь на «язык тела».

Приём №3: Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами.

Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Приём №4: Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный

тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценить это как пренебрежение к своей личности.

Приём №5: Используйте одобрителные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нём. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да»!, «Да ну, не верю!» и т. д..