**Рекомендации А.Фабер и Э. Мазлиш**

**(«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили)**

**Помогаем ребенку справиться с его чувствами**

Ребенку нужно, чтобы его чувства принимали и уважали.

1. Вы можете спокойно и внимательно слушать.
2. Вы можете признавать его чувства словами «да», «хм», «понятно».
3. Вы можете назвать чувство: «Ты разочарован!»
4. Покажите, что понимаете желание ребенка. Дайте ему желаемое в фантазии: «Я бы хотел, чтобы прямо сейчас перед тобой появился спелый банан!»

Все чувства могут быть приняты.

Некоторые действия могут быть ограничены: «Я вижу, как ты злишься на своего брата. Скажи ему то, что ты хочешь, словами, а не кулаками».

**Чтобы добиться взаимодействия с ребенком**

1. Опишите, что Вы видите, или опишите проблему: «Влажное полотенце лежит на кровати»; «В ванной горит свет».
2. Предоставляйте информацию: «Стены существуют не для того, чтобы на них рисовали. Рисовать надо на бумаге»; «Огрызки от яблок должны лежать в мусорном ведре»
3. Скажите одним словом: «Дети, полотенце!» (если хотите, чтобы дети убрали полотенце);
4. Опишите, что Вы чувствуете: «Я не люблю, когда меня тянут за рукав»; «Я чувствую такую досаду, когда я начинаю говорить что-то и не могу закончить фразу»
5. Напишите записку (нарисуйте картинку, если ребенок не умеет читать) в доступном для ребенка месте: «Пожалуйста, повесь меня обратно, чтобы я могло высохнуть. Спасибо! Твое полотенце»; «Убрать игрушки после игры. С любовью, мама»

**Альтернатива наказанию**

1. Обратите внимание ребенка на то, как он может принести пользу: «Ты бы помог, если бы …»
2. Выразите сильное неодобрение (не делая нападок на характер): «Мне не нравится то, что происходит! Покупателям мешают дети, которые бегают по проходу!»
3. Сформулируйте свои ожидания: «Я рассчитываю на то, что после того, как у меня возьмут мои вещи, мне их вернут».
4. Покажите ребенку, как загладить вину.
5. Предоставьте ему выбор: «Ты можешь спокойно ходить по магазину или сидеть в тележке. Выбирай»
6. Предпримите действия (запереть ящик, в который ребенку не следует заглядывать)

**Для решения проблемы**

Шаг 1. Поговорите о чувствах и потребностях ребенка.

Шаг 2. Поговорите о своих чувствах и потребностях.

Шаг 3. Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее Вас обоих.

Шаг 4. Запишите все свои идеи без разбора.

Шаг 5. Решите, какие варианты вам нравятся, какие – нет, и какие вы хотите воплотить в жизнь.

**Чтобы поощрить самостоятельность**

1. Позвольте детям делать выбор: «Ты хочешь надеть сегодня серые брюки или красные?»
2. Показывайте уважение к усилиям ребенка: «Банку бывает сложно открыть. Иногда можно поддеть крышку ложкой»
3. Не задавайте слишком много вопросов, просто скажите: «Как я рад тебя видеть!»
4. Не спешите отвечать на вопросы: «Это интересный вопрос. Что думаешь ты?»
5. Предложите ребенку искать источники информации вне дома: «Может быть, хозяин магазина что-нибудь посоветует»
6. Не лишайте ребенка надежды: «Значит, ты хочешь попробовать себя в этой роли. Это будет опытом для тебя»

**Похвала и самооценка**

Вместо оценки опишите

1. Опишите, что Вы видите: «Я вижу ровно застеленную кровать и книги, аккуратно выставленные в ряд на полке»
2. Опишите, что Вы чувствуете: «Так приятно входить в эту комнату!»
3. Подытожьте похвальное поведение ребенка каким-нибудь словом: «Ты убрал свои игрушки, все машинки поставил в один ряд, все мягкие игрушки поставил на полку. Вот что я называю оранизацией!»