Метод «15 минут»

Уважаемые родители, ваш ребёнок большую часть своего времени проводит в школе во время обучения и важно поддерживать с ним доверительные, эмоционально близкие, позитивные отношения.

Метод «15 минут» помогает создать ситуацию доверия и понимания, восполнять дефицит эмоционального общения, недостатка внимания, «нужности», дает возможности видеть перспективу личного развития вашего ребенка.

Что для этого нужно делать?

В течении 15 минут общаться индивидуально с ребенком, полностью со всеми своими помыслами принадлежать ребенку, не прерывать/не отвлекаться в это время, ничего не держать в руках при общении в это время. В эти 15 минут не звучат советы и нравоучения, нет укоризненных и осуждающих взглядов. 15 минут мира и искреннего интереса. Если ребенок молчит, не идет на контакт, то вы молчите с ним 15 минут.

Обязательно:

Планируйте/выделяйте ежедневно время для общения.

Уважайте желания и выбор ребенка, доверять ему/учитывать мнение/поощрять самостоятельность суждений.

Ребенок может говорить и думать, так как ему хочется в этот момент, даже если эти слова и мысли кажутся не слишком правильными. Разделяйте интересы (волосы одежда, музыка, увлечения и т.д.)

Не бойтесь перехвалить. Никогда не говорите «никогда». Поддерживайте ребенка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.

Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку, как к личности.

Если вы хотите поддерживать близкие отношения с ребенком:

Не используйте сложные, непосильные в данной актуальной ситуации развития ребенка темы. Не читайте лекции. Не обвиняйте. Не приказывайте. Следует помнить, что такого рода общение вызывает протест. «Как дела? – Нормально.» Прямой вопрос – краткий, но не информативный ответ. Не угрожайте. Угроза – это признак слабости и педагогической несостоятельности и некомпетентности родителя. Следует помнить, что угроза провоцирует конфликт и не способствует установлению отношений сотрудничества. Не проповедуйте. «Ты обязан…», «На тебе ответственность…» Не выносите суждений. Такой тип общения вызывает протест и сопротивление у подростка, даже в случаях, когда они абсолютно правы. Не ставьте «диагноз». Эта форма общения непременно насторожит ребенка и настроит против взрослого.

СПИСОК ВОПРОСОВ К БЕСЕДЕАМ С РЕБЕНКОМ

О ЧЕМ МОЖНО ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ в течение 15 МИНУТ?

1. Какое самое запоминающееся событие произошло с тобой сегодня?

2. Что заставило тебя сегодня улыбаться?

3. О чем ты сегодня думал/мечтал?

4. Что нового ты узнал за этот день?

5. Что весёлого сделали сегодня твои друзья?

6. Помог ли ты сегодня кому-нибудь?

7. Какую/про что книгу ты читаешь/хотел бы почитать?

8. Какую музыку ты слушал сегодня?

9. Какие увлечения у твоих друзей?

10. Грустил ли ты сегодня?

11. Кто сегодня, на твой взгляд, поступил плохо? Почему?

12. Если бы ты умел быстро перемещаться, где бы ты сегодня хотел оказаться?

13. Оцени сегодняшний день от 1 до 10

14. Что интересного ты заметил на улице сегодня?

15. Какой герой книги/фильма тебе нравится?

16. Какая погода тебе нравится больше всего?

17. Какой момент за этот день был самым сложным для тебя?

18. Во что ты играл сегодня со своими друзьями?

19. На каком уроке сегодня было интереснее всего?

20. Когда тебе грустно, что может поднять тебе настроение?

21. Каким ты хочешь увидеть завтрашний день?

22. Какое событие ты ждёшь больше всего в ближайшее время?

23. Из какой страны ты хотел бы завести себе друга?

24. Какое радостное воспоминание приходит тебе в голову первым?

25. Куда ты хочешь отправиться в путешествие?

26. Каким героем книг/фильмов ты восхищаешься?

27. Что самое смешное случилось сегодня?

28. Какое блюдо ты хотел бы приготовить вместе со мной?

29. За каким природным явлением ты любишь наблюдать?

30. Сталкивался ли ты с несправедливостью?

31. О чём ты думаешь перед сном?

32. С каким настроением ты сегодня проснулся?

33. О чём бы ты написал свою книгу?

34. Что ты чувствуешь, когда помогаешь кому-нибудь?

35. Если бы сейчас был полностью свободный день, чем бы ты хотел заняться?

36. Что ты ценишь в своих друзьях?

37. Кому бы ты хотел написать письмо?

38. Что тебя больше всего удивляет?

39. Каких черты характера ты уважаешь в людях?

40. Каким своим поступком ты гордишься?

41. Если бы животные могли разговаривать, о чем бы ты спросил своё любимое животное?

42. Какого изобретения не хватает в мире?

43. Если ты мог всё, чтобы ты сделал для людей? Для себя? Для своих близких?

44. Замечаешь ли ты, когда люди злятся/грустят/плачут/страдают/радуются? Что ты тогда делаешь?

45. Нужна ли тебе помощь в каком-нибудь деле?

46. Когда тебе нужна помощь, к кому ты обращаешься? Какой это человек?

47. Почему для тебя сегодняшний день хороший?

48. Кто из героев фильмов/книг/игр мог стать бы твоим другом?

49. Какой поступок ты хотел бы совершить?

50. Что ты любишь делать больше всего?

51. Когда ты устаёшь/ленишься, что ты любишь делать чаще всего?

52. Что ты умеешь делать хорошо?