

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УДОВЛЕТВОРИТЬ БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

*Важно, чтобы ваши
действия по каждой потребности
применялись комплексно!*

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

- 1 ● Научите ребенка решать свои проблемы самостоятельно. Спросите себя: «Что я делаю такого для моего ребенка, что он может сделать сам?».
- 2 ● Советуйтесь.
- 3 ● Дайте возможность научить вас чему-нибудь.
- 4 ● Доверяйте сделать важное дело.
- 5 ● Поддерживайте ведущую роль в деле.
- 6 ● Отмечайте желание сотрудничать.
- 7 ● Отмечайте то, что ребенок делает хорошо, не акцентируйте негативные стороны.
- 8 ● Научите испытывать радость от достижений и успехов, порауйтесь вместе.
- 9 ● Замечайте малейшие успехи и говорите об этом.
- 10 ● Учите обсуждать и выражать свои чувства, не причиняя никому боли.
- 11 ● Вместе обсуждайте страхи по поводу неспособности выполнить то или иное задание. Подбадривайте, но не спасайте.
- 12 ● Научите прислушиваться к позитивным, подбадривающим мыслям и не застревать на негативной оценке самого себя.

УВАЖЕНИЕ

- 1 ● Дайте понять, что ошибка – это не катастрофа, а препятствие, которое можно преодолеть и получить полезный опыт.
- 2 ● Спрашивайте, как нужно поступить в следующий раз, чтобы не повторить ошибку. Поделитесь своим мнением.
- 3 ● Показывайте свой пример решения и предупреждения ошибки на деле.
- 4 ● Озвучивайте хорошие качества и сильные стороны характера, которые помогут ребенку справиться с собственным негативным поведением.
- 5 ● Относитесь уважительно (стучитесь в дверь, перед тем как войти в комнату, не поучайте в присутствии друзей).
- 6 ● Оставляйте право выбора, не приказывайте.
- 7 ● Добивайтесь обоюдного согласия.
- 8 ● Используйте Я-высказывания и технику «Мне важно...».
- 9 ● Признайте его желание быть главным.
- 10 ● Признайте ваше бессилие. Спросите, как бы ребенок поступил на вашем месте.
- 11 ● Советуйтесь с ребенком.
- 12 ● Общайтесь с ребенком и расскажите о том, как себя чувствуете.
- 13 ● Признайте ошибку и извиняйтесь, если вы были неправы.

ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- 1 ● Предложите 100 процентов позитивного внимания, каждый день по 15 минут.
- 2 ● Сопереживайте, но не жалейте.
- 3 ● Уделяйте время не только тогда, когда ребенок начинает себя плохо вести.
- 4 ● Введите ритуал совместного семейного ужина.
- 5 ● Обеспечивайте ребенку безусловное внимание.
- 6 ● Восстановите отношения и спросите, что для этого нужно.
- 7 ● Скажите, что всегда готовы помочь.

БЕЗОПАСНОСТЬ

- 1 ● Не вымещайте свою обиду. Возьмите время «остыть», потом решайте вопрос. Не наказывайте под влиянием эмоций.
- 2 ● Воздерживайтесь от наказаний, оскорблений.
- 3 ● Разъясните мотивы своего поведения, наказания.
- 4 ● Скажите, что вы всегда готовы помочь.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

- 1 ● Обеспечивайте благоприятные технические, бытовые и экономические условия в семье и доме.