

## **Техники, чтобы «насытить» ребёнка вашим вниманием.**

### **Разговорчики на сон**

**Предложите ребёнку** в вечернее время или перед сном вспомнить, что интересного случилось за день. Перечислите хорошие события, которые произошли с вами сегодня и дайте ребёнку высказаться. Техника поднимет вам и ребёнку настроение.

Вы сконцентрируетесь на положительных сторонах, резюмируете происходящее и дадите ребёнку веру в то, что каждый день чем-то хорош. Также техника поможет вам лучше узнать друг друга и найти точки взаимных интересов.

### **Минутки внимания**

**Сообщите ребёнку,** что сейчас начинаются ваши «минутки внимания» друг к другу. Засеките на таймере три минуты и в это время полностью сконцентрируйтесь на ребёнке. В течение трех минут не отвлекайтесь

на раздражители – звонки, уборку. Когда время истечет, скажите ребёнку об этом, но если вы разыграетесь и захотите продлить время – это не возбраняется. Техника позволяет насытить ребёнка родительским вниманием. Используйте её несколько раз в день.

### **Пуповинка**

**Используйте технику** «Пуповинка», когда ребёнок каким-то образом отдаляется от вас: например, когда он переселяется в другую комнату или в качестве утренней традиции перед детским садом. Возьмите длинную ленту или моток плотных ниток, приклейте на конец нитки или ленты одно сердечко, второе приклейте в полуметре от первого. Разрешите ребёнку отмотать от клубка небольшое расстояние, а затем перерезать ножницами нить или ленту. Расскажите ребёнку, что эта лента с сердечками – символ того, как бесконечна ваша любовь к

нему, и что он, пока держит это сердечко, должен знать, что вы рядом и всегда поддержите его. Положите ленточку ребёнку в кармашек.

### **«Зеркало»**

**Техника «Зеркало»** поможет «настроиться» на ребёнка, глубже понять его мотивы, действия настроения. Поиграйте с ребёнком: попробуйте скопировать его позу и движения, симитируйте его речь и звуки, которые он издаёт. После этого предложите ребёнку скопировать вас в ответ. Используйте эту технику, только когда ребёнок в хорошем настроении, иначе он может подумать, что вы пытаетесь его передразнить.

### **«Поддавки»**

**Периодически давайте** ребёнку почувствовать себя «взрослым» с помощью игры в поддавки. Предложите ребёнку

поучить вас что-нибудь делать или просто поддавайтесь ему, изобразите, что ничего не умеете самостоятельно. Спросите у ребёнка, как сделать простую вещь. Дети гордятся своими навыками, и им важно, когда взрослые с ними советуются, учитывают их мнение. Это связано с детской иллюзией, что взрослый всемогущ, может делать только то, что хочет, и ему всё легко даётся.

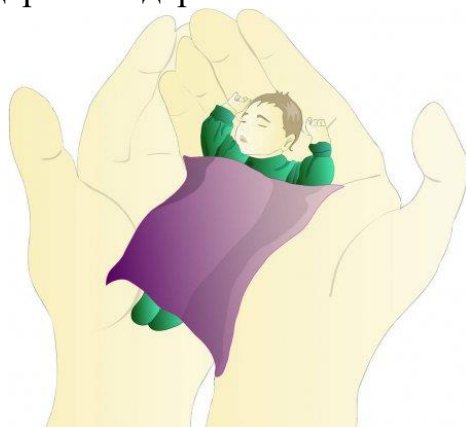
### **«Минутки нежности»**

**Используйте приём** «Минутки нежности», когда расстаетесь с ребёнком – перед детским садом, отъездом к бабушке или символическим прощанием, перед сном. Благодаря приёму ребёнок получит вашу поддержку в моменты, когда он уязвим. Придумайте ритуал: каждый раз, когда вы куда-то уходите, используйте тактильный контакт: несколько минут обнимайте ребёнка, легонько щекайте его, гладьте по голове. Так ребёнок почувствует себя защищённым и

станет проще переживать расставание.

### **«Плакат достижений»**

**Купите красивый** настенный календарь или плакат и небольшие наклейки. За каждое достижение ребёнка торжественно наклеивайте их на нужную дату. Решите, что будет считаться достижением: например, ребёнок хорошо поел в детском саду, сделал красивую поделку, спал всю ночь в своей комнате. Определите количество наклеек, после которого произойдет приятное для ребёнка событие. Когда ребёнок накопит это количество, устройте для ребёнка импровизированный праздник или подарите подарок.



МБДОУ «Детский сад №36  
«Колокольчик»

## **Лайфхаки для родителей**

**«Техники, чтобы насытить ребёнка вашим вниманием»**



г. Рубцовск, 2020 г.