Государственное бюджетное учреждение –

 центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие» муниципального района Красноярский Самарской области

(ГБУ ЦППМСП «Доверие»)



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***ЧЕК-ЛИСТ***

***для родителей***

 **ДИАЛОГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ РАЗВИВАТЬСЯ**

**Принципы вдохновляющего мотивирования1.** **Позитивное формулирование**

Вместо: «*Не будь грубым*!» - надо: «*Будь вежливым*»,

Вместо: «*Не провались на экзамене*!» - надо: «*Успешно тебе сдать*!»

**Важно:**

Сформировать у себя и у ребенка позитивный настрой и ориентацию на нужную конечную цель.

**2.** **Говорить о желаемом результате, а не о том, что плохо**

Вместо: «*Посмотри, сколько у тебя ошибок*!» - надо: «*Я знаю, ты сможешь исправить все ошибки*!»

**Важно:**

Не зацикливаться на неудаче, а выяснить, чего же хочется достичь, какой желаемый результат.

**3. Фокусировка на успехах, достижениях и возможностях**

Вместо: «*А почему не 5, а 4*?» - надо: «*Здорово, что у тебя хороший стабильный результат*!».

Вместо: «*С таким отношением ты точно контрольную не напишешь*!» - надо: - «*Я уверена, что, если ты захочешь, ты сможешь получить самый лучший результат*!»

**Важно:**

Помогать ребенку максимально радоваться тем положительным сторонам, которые есть в его результатах.

**Помогаем ребенку принять следующую установку:**

Нет проблемы – есть задача.

Нет ошибки – есть обратная связь.

**Правила вдохновляющего и мотивирующего диалога:**

**1. Открытые вопросы вместо указаний**

Вместо: «*Ты опять невнимательно делаешь уроки*!» - надо: «*Что тебя отвлекает, почему тебе сложно настроиться?*»

**Важно:**

Не спешите выдать свои заключения и сказать ребенку, что и как ему нужно сделать. Задавайте вопросы, в которых он сможет поразмышлять, подумать, оценить ситуацию.

**2. Спрашивание мнения ребенка**

Вместо: «*Ты ничего не понимаешь, слушай, что родители говорят*!» - надо: «*А как ты считаешь, как ты можешь справиться с этой ситуацией*?»

**Важно:**

Ваше мнение тоже имеет значение, но в данном случае главное – узнать, как ребенок сам

оценивает ситуацию, что думает по этому поводу, что чувствует.

**3. Стимуляция его мысли к принятию решения**

Вместо: «*Делай правильно, как я сказала*!» - надо: «*Как ты думаешь, как лучше всего это сделать?*»

**Важно:**

Вопросы ставьте так, чтоб ребенок смог сам поискать варианты выхода из ситуации, чтоб смог

придумать, как он поступит.

**Развивающая обратная связь** — это не указания на ошибки.

Вместо прямых советов – делаем акцент на том, что уже сделано, а что можно изменить и улучшить.

**Развивающая обратная связь по этапам:**

**1.** Спросить, что ребенок сделал хорошо, что ему удалось, чем он доволен в своих результатах и действиях на пути к этим результатам:

*- Что тебе понравилось в твоих действиях?*

*- Чем ты гордишься в своей работе?*

*- Что в твоей работе получилось лучше всего?*

**2.** Дополните со своей стороны, какие еще плюсы вы видите в его действиях:

*- А мне понравилось, как ты подобрал цвета в этой картинке*

*- А еще, мне кажется, ты смогла очень быстро решить этот пример.*

**3.** Спросите, что бы он мог и хотел изменить и улучшить в своих действиях и результатах:

*- Как ты думаешь, что ты можешь сделать в следующий раз?*

*- Как тебе кажется, какие еще варианты ты можешь использовать?*

**4.** Согласитесь с его вариантами и предложите со своей стороны еще дополнительные варианты действий:

*- Здорово, ты натолкнул меня на мысль, что можно попробовать еще и вот так…*

*- Согласна, а еще могу предложить вот такой вариант…*

**5.** Спросите ребенка, что он может изменить или улучшить, что ему следует сделать, чтобы стало еще лучше:

*- Как ты думаешь, что можно добавить?*

*- Интересно, а можно ли придумать еще какие-то улучшения в твоей работе?*

**6.** Завершите диалог позитивным итогом:

*- Мне нравится, что мы всегда с тобой можем придумать самый лучший вариант!*

*- Здорово, что нам удается с тобой так интересно поговорить.*

*- Я очень ценю твою находчивость и умение выходить из сложных ситуаций!*

***Педагог-психолог Романадзе М.М.***