УЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ

Девять добрых советов чтобы вырастить здорового и сильного психически ребенка.

Автор: И. Хмельницкая

Шёпот

Ещё во время работы в школе я дала себе слово не повышать голос на учеников и вообще на кого-либо. Крик — проявление собственной слабости. Но дети, особенно маленькие, реагируют на интонацию больше, чем на содержание речи. Как же достучаться до непосед без повышенных тонов? Проверено: единственное лекарство, которое действует эффективнее, чем вопли (пусть они даже из самых лучших побуждений), — это когда вы наклоняетесь к уху вашего малыша, установив перед этим зрительный контакт, и начинаете говорить очень тихо. Это требует от родителей высокого самообладания. Зато даёт поразительные результаты.

vk.com/zaykinaskazka

Может быть

Потому что сказать традиционное «нет» — как будто снять малыша с предохранителя. Запрет «в лоб» может спровоцировать истерику, особенно, если ребёнок, который слышит «нет», голоден или просто устал. В качестве альтернативы предлагаем «может быть». По крайней мере, это честно. Это лучше, чем подливать масло в огонь с помощью бесконечных «нет». Если дети спрашивают: «А мы пойдём сейчас на улицу?», я спокойно сообщаю: «Может быть». И добавляю: «Если уберёте все игрушки на полки и быстро оденетесь». Это помогает мотивировать детей вести себя соответствующим образом. И дальше всё просто: убрали игрушки, оделись — пошли на улицу; не убрали — не пошли. Важно, чтобы взрослые сами выполняли собственные обещания. Слова «посмотрим» и «чуть позже» действуют так же эффективно.

vk.com/zaykinaskazka

Прости

Взрослые тоже ошибаются. Что поделать? Мы не боги. Мы готовы принести свои извинения родственникам, друзьям, коллегам по работе. И наши дети нуждаются в вежливости не меньше взрослых. Это моделирует уважительное отношение к окружающим. Детям очень нужно видеть именно такое общение — хороший образец задаёт формат поведения в будущем, а ещё помогает понять, что никто в этом мире не идеален, что, в общем-то, правда.

vk.com/zaykinaskazka

Стоп

Сигнал, останавливающий ребёнка, прерывающий его действия, которые мы хотим прекратить, и подсказывающий, что делать вместо этого. Если дети носятся по квартире, бесполезно читать нотации, достаточно произнести «Стоп!» и дать инструмент: «Сядьте за столом и сложите пазл / постройте замок». Договоритесь с малышом заранее, что «Стоп-игра» действует на всех без исключения при любых обстоятельствах:
все действия прекращаются,
если игра не по правилам,
становится опасной,
неприятной, слишком
шумной и т. д.
Главное —
не злоупотреблять
этим сильным
инструментом,
иначе он перестанет
быть эффективным.

vk.com/zaykinaskazka

Глазки

Мы все слушаем более внимательно, глядя в глаза собеседнику. Когда я хочу быть уверенной в том, что дети меня действительно слушают и слышат, я спрашиваю: «Где глазки?» Подсказка: произносить это нужно совершенно спокойно, лучше ласково, с улыбкой или нейтрально. Иначе дети просто не захотят на вас смотреть. Кому же захочется встретиться взглядом со злым и вопящим человеком? А как только детские глаза прикованы к вам, вы владеете детским вниманием.

Учимся

Если наш ребёнок совершает ошибку, на помощь приходит фраза «Это нормально, ничего страшного — мы все учимся.» Она же пригодится для защиты от косых взглядов, от людей, которые осуждающее смотрят на нас вместе с ребёнком. В конце концов, мы все учимся, включая и тех, кто сверлит нас взглядом.

vk.com/zaykinaskazka

Ты можешь!

Напоминайте об этом ребёнку, когда он сомневается в своих силах. Неудача — это только сигнал о том, что малыш добьётся желаемого результата, если приложит чуть больше усилий и потренируется. Скажите детям, что вы знаете, что они могут. И обязательно откройте секрет: многое из того, что вы сейчас сами делаете с легкостью, когда-то потребовало от вас много стараний.

vk.com/zaykinaskazka

Будьте

Когда дети задают вопросы, подарите им свои глаза и внимание. Когда малыши о чем-то рассказывают, слушайте. Будьте со своим ребёнком. Это так много значит для маленького человека. Как-то по дороге домой из детского сада мой трёхлетний сын, задавая уже сто первый вопрос, понял, что я отвечаю машинально «да-нет» (силы после рабочего дня на исходе), а разговор мне всё-таки хотелось поддержать.
В итоге я услышала настойчивое:
«Ну, мама, говори!
Ты не говоришь».
Дети сразу чувствуют, насколько мы погружены в разговор с ними.

vk.com/zaykinaskazka

Всегда

Не удивительно, что там, где дети, всегда шумно и неспокойно. Случаются истерики, убираются подальше сладости, отменяются развлечения. Но некоторые вещи остаются неприкосновенными. И наша любовь к детям — в их числе. Очень важно сказать им об этом. Особенно в те дни, когда-то что-то пошло не так, чувства измотаны, а силы на исходе. Это часть вечернего ритуала перед сном.

Я обнимаю сына
и говорю ему: «Мама
тебя очень любит
и всегда будет любить,
что бы ни произошло».
Детям очень важно
знать и слышать,
что наша любовь
к ним безоговорочна
и безусловна.
Постоянна.
Нестираема. Всегда!

vk.com/zaykinaskazka

Смейтесь

Многие вещи, которые нас как родителей раздражают, скорее всего, не были бы такими, если бы мы просто могли посмеяться над ними. Хороший хохот — замечательная кнопка сброса, если хотите, выключатель.

Правда в том, что **эти 10 слов** помогают не только родителям. Так что будьте сильнее, приобщайтесь к родительскому лексикону.

vk.com/zaykinaskazka