

ФРАЗЫ, ПОМОГАЮЩИЕ НАЙТИ КОНТАКТ С РЕБЁНКОМ



Часто родители просто не знают, что говорить, чтобы выразить ребёнку свою поддержку и свою веру в него.

Чтобы Вам было проще, ниже список фраз, которые вы можете использовать при общении с Вашим ребенком, а также распечатать и дать тем взрослым, кто принимает участие в воспитании ребёнка.

Эти фразы можно и нужно говорить не только маленьким детям, но обязательно школьникам и подросткам. Обязательно!

Это не хвалебные фразы. Это фразы, которые помогают ребёнку ощутить Вашу поддержку и Вашу веру в него, дают ему почувствовать, что вы его любите, понимаете, принимаете. Что рядом с ним Вам хорошо. Что с ним всё в порядке.

Это фразы, которые вдохновляют и поддерживают Вашего ребенка. Применяйте их в ежедневном общении с ним. Это поможет Вам построить более гармоничные отношения с ребенком!

ОПИШИТЕ, ЧТО ВЫ ВИДИТЕ:

Вот это да! Комната чистая!

Ух ты! Постель застелена!

Вот это да! Книжки ровно лежат на полке!

Я вижу, тебе очень нравится рисовать.

Какие яркие краски ты используешь!

Я вижу, что ты очень постарался!

Я вижу, ты сам выбрал себе одежду!

Я вижу, как аккуратно ты сложил свою пижамку.

Я вижу, что ты сам убрал со стола!

ОПИШИТЕ, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ:

Мне так приятно заходить в такую чистую комнату.

Я очень люблю заниматься и играть с тобой.

Когда смотрю на яркие шарики на твоём рисунке, мне так радостно.

Я так рада, когда ты дома.

Я чувствую, что мы с тобой как одна команда.

Мне очень приятно, когда ты так говоришь.

Я так счастлива, что ты у нас есть.

Мне очень приятно, когда ты мне помогаешь.

ПОКАЖИТЕ ВЕРУ В РЕБЁНКА:

Я тебе доверяю.

Я в тебя верю.

Я уважаю твоё решение.

Это непросто, но у тебя обязательно получится.

У тебя всё получается, если ты только захочешь.

Ты всё верно делаешь.

Ты всё правильно понимаешь.

Как у тебя это получилось?

Научи меня, как это у тебя получается.

Ты делаешь это лучше, чем я.

У тебя получается это лучше, чем у меня.

ПОБЛАГОДАРИТЕ ЗА ВРЕМЯ, ПРОВЕДЁННОЕ ВМЕСТЕ:

Я очень ценю время, которое мы с тобой проводим вместе.

Я с нетерпением жду, когда мы сможем снова поиграть завтра.

С тобой очень интересно.

Мне очень понравилось, как мы поиграли.

Я рада, что ты дома.

С тобой очень интересно и приятно играть.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА УСИЛИЯХ И СТАРАНИЯХ

Как ты стараешься!

Я вижу, ты очень много труда вложил в это.

Я вижу, как сильно ты старался.

Ты так потрудился над этим, и вот как здорово получилось!

Получается очень здорово.

Могу представить, сколько времени на это ушло!

Представляю, как долго ты старался, чтобы это получилось!

Сколько же пришлось придумывать, чтобы такое получилось!

Твои труды привели к хорошему результату!

БЛАГОДАРИТЕ ЗА ПОМОЩЬ И ВКЛАД

Спасибо больше тебе за то, что ты... (за конкретное дело).

Спасибо за то, что ты сделал.

Спасибо большое за твою помощь.
Спасибо за твоё понимание.
Это очень большая помощь для меня, спасибо.
Ты мне так хорошо помогаешь!
Благодаря тебе я всё закончила быстрее.
Благодаря тебе у нас теперь так чисто.
Благодаря тебе вещи теперь не раскиданы по полу.

ПОМОГАЕМ РЕБЕНКУ САМОМУ ОЦЕНИТЬ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

Что ты сам думаешь об этом?
Представляю, как тебе самому приятно!
Что тебе здесь самому больше всего нравится?
А как ты сам думаешь?
А что ты сам думаешь об этом?
А как тебе самому кажется?
А тебе самому как бы хотелось?

ШЕСТЬ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ С РЕБЕНКОМ

1. Кричать

Крик — это не приступ ярости и не желание нанести вред малышу, а сигнал беспомощности. Именно так его и читают дети: орущих родителей они воспринимают как неуверенных в себе, нестабильных, от чего им становится страшно.

Крик просто противопоказан в воспитании: дело в том, что он выстраивает в ребенке демонстративный характер. Когда мама начинает орать, ребенок привыкает плакать, бить ногами по полу, топать ножкой и накручивать ее еще сильнее. Это происходит потому, что ребенок привыкает к эмоциональным реакциям и сам ими пользуется.

Легко сказать, подумаете вы. Ведь дети иногда просто сводят с ума тем, что подвергают себя реальной опасности. Неужели его стоит погладить по головке, если он тянется к горячей сковороде?

Вместо крика:

1. Договаривайтесь с ребенком. Если его вечные отказы (погулять, поесть, пойти в школу) заставляют вас истерить, сделайте ему предложение, от которого он не сможет отказаться. Например: либо он собирается на прогулку, либо мама с ним никуда не идет (пока малыш бегаёт с одним зашнурованным ботинком, просто вернитесь к своим делам — у вас же договор).

2. Уходите из комнаты. Подавляющее большинство детских истерик имеют абсолютно демонстративный характер. Так ребенок пытается вызвать у мамы эмоции (и, между прочим, не со зла, а потому что либо недобирает их, либо перебирает). Дайте маленькому артисту успокоиться: пусть усвоит, что провокация — это слабый аргумент.

3. Успокойте его. Допустим, он снова доводит вас до мелкого припадка, ложась поперек коридора и ударяя кулаками по полу. А вы сами успокойтесь,

возьмите журнал или книгу и читайте, пока ребенок не прекратит истерику. Чем чаще вы будете это повторять, тем быстрее малыш научится держать свои эмоции под контролем.

2. Бить

Разумеется, прочитав этот пункт, большинство родителей скажут: «Да мы пальцем его не трогали!» А теперь вспомните все эти мелкие шлепки по тянувшейся к розетке ручке, слабые пощечины, которые должны «привести его в чувство», и прочую физическую «мелочевку», которая не доставляет ему реальной боли, но пугает и унижает.

Бить ни в коем разе детей нельзя, и сила удара здесь роли не играет. А мы делаем это снова от беспомощности: не в силах сдержать своих страхов, мы допускаем такие промахи.

Вместо шлепков:

1. Не создавайте априори ситуаций, когда ребенок дома находится в опасности. Пока он маленький, все розетки, электропровода и тяжелые вещи, которые ребенок может на себя опрокинуть, должны быть спрятаны и закрыты. Если он к ним потянулся — это уже ваша вина: ребенок всего лишь познает мир, а не пытается вас разозлить.

2. Научитесь сами себя успокаивать. Считайте до десяти, уходите в другую комнату, разрывайте лист бумаги... Но не срывайте гнев на ребенке.

3. Объясняйте ребенку принцип работы электрочайника, дайте поиграть с выключенным утюгом — пусть изучит его досконально. Найдите время, чтобы открыть для ребенка мир и объяснить, какие в нем таятся опасности.

3. Лезть в его личную жизнь Это касается уже детей постарше. У них — новые друзья, первые романы, свои компании... Родители очень любят заводить гестаповские допросы на предмет «что это за мальчик» и «где его папа работает». Дети же, как и взрослые, не в восторге от того, что самые интимные подробности их взаимоотношений со сверстниками оказываются предметом праздного обсуждения. Многие ребята сами бегут делиться, но только в том случае, если чувствуют при этом безопасность — папа с мамой не будут задавать ему провокационные вопросы, копаться в его отношениях и выискивать какие-то скрытые тайны.

Вместо допросов:

1. «Ну как?» — отличное начало для беседы в дружеской атмосфере, когда ребенок вернулся со своего первого в жизни свидания. Ответил «нормально» — не спрашивайте. Захочет — все вам поведает.

2. Если только речь не идет о пьющей и курящей компании, не давайте своих оценок друзьям ребенка. Это подорвет его доверие и к вам, и к собственным друзьям.

3. Позвольте ребенку иметь свое пространство. Пусть не показывает вам свою переписку, а вы входите в его комнату только со стуком. Для детей очень важна личная территория — иначе они вырастают невротиками.

4. Пить, курить и выражаться нецензурно в его присутствии

А это уже политика двойных стандартов. Папина баночка пива, мамина сигаретка, случайно оброненный некорректный оборот в разговоре с подругой по телефону... И ребенок уже начинает воспринимать классические родительские запреты как унижение собственного достоинства (ага, папе с мамой можно, а мне нельзя, потому что я хуже?).

Ребенок, что уж там говорить, — это большая ответственность. В связи с его появлением образ жизни меняется кардинально, и это касается едва заметных мелочей. Любая вещь, которую вы запрещаете ребенку с текстом «это для взрослых», — делает эту вещь желанной автоматически и не воспитывает в ребенке адекватное отношение к тому, что может навредить его здоровью.

Вместо двойных стандартов:

1. У вас есть своя няня, бабушки-дедушки, кружки... Пить, курить и материться можно и вне присутствия ребенка. Но лучше уж окончательно завязать с дурными привычками, чтобы случайно о них не вспомнить в самый неподходящий момент.

2. Давать ребенку информацию. Можно вместе посмотреть научно-документальный фильм о вреде табака, изучить воздействие алкоголя на организм человека и создать в голове ребенка не запугивающую, а верную, медицински-грамотную картину.

5. Бояться его сексуальности

Дети растут очень быстро, и по статистике, уже в 15 с половиной лет вступают в первые интимные отношения. До этого уже начинаются разговоры о сексе, они ищут о нем информацию, да и просто выдают всякие пошлости.

Родители в ужасе хватаются за голову: вместо того чтобы рассказать подростку о контрацепции, они внушают ему страх перед этой темой, который скажется самым ужасным образом тогда, когда ребенок станет взрослым. Или еще хуже: пытаюсь «грамотно» вести себя в процессе его полового развития, родители начинают выяснять, что он делал и где гулял.

Вместо страхов:

1. Предложите ребенку информацию. О презервативах можно начинать беседы уже в 13—14 лет: чем раньше он об этом узнает, тем лучше. Но и бегать за ним с брошюрами о вензаболеваниях не стоит: пусть имеет возможность обратиться к вам за советом, когда сам этого захочет.

2. Вообще никак не относиться к его личной жизни. Если папа с мамой вмешиваются в его первую любовь, он может вырасти с неадекватным восприятием этого чувства. А когда родители умеют дружить с ребенком и соблюдают его психоэмоциональную автономию, он сам с удовольствием делится.

6. Требовать от ребенка быть отличником Этот пункт может многим показаться спорным. Психологи считают, что родительская амбициозность прочно обоснована в нашем менталитете. Вероятно, это происки советского

прошлого, когда вместо индивидуализма в людях воспитывали покорность и исполнительность.

Для многих родителей школьные успехи — это отражение их собственных побед. Нереализованность в жизни заставляет таких пап и мам свято верить, что ребенок обязан быть «самым-самым». Но оказанное на него давление сыграет с ребенком злую шутку: в будущем он не научится нести ответственность за себя, либо взбунтуется, либо возрастит в себе потребность всем услужливо угождать.

Да и что кривить душой? Не все дети одинаково способны в учебе. И это не делает ребенка хуже или лучше — просто кому-то дается математика, а кому-то нет. Вы же не корите себя за то, что не стали молекулярным биологом?

Вместо требований:

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть. Пусть он выше «троек» не поднимается, и золотая медаль ему не светит: у него же масса других талантов!
2. Выстройте правильную психологию: учеба — это обязанность ребенка. Чем раньше на его плечах будет висеть ответственность за оценки, тем независимее и сильнее он станет в будущем.
3. Позвольте ребенку иметь возможность всегда обратиться к вам за учебной помощью, но никогда ее не навязывайте. Это не значит, что он должен часами торчать в Интернете вместо уроков — опасные для здоровья вещи тоже надо запрещать. Но он вполне может почитать или поиграть с друзьями, вместо изучения программы следующего года по истории. Это его жизнь.
4. Помните, что в нашей стране нездоровое отношение к детской успеваемости. В Европе и Америке на родительских собраниях разговаривают в первую очередь о психологии ребенка и его личных качествах, только к концу переходя к отметкам. Мы, к сожалению, не можем перестроить моментально всю российскую систему образования, но зато можем брать хороший пример у Запада, и помочь ребенку внутри семьи.

Эти простые правила легко запомнить, но бывает сложно реализовать. Помните, что если очень уж сложно не переходить какие-то грани, всегда можно обратиться за помощью к семейному психологу, врачу или психоаналитику. А вообще проще простого **любить ребенка, и все.**

Любовь — это способность сделать так, чтобы он был счастливым.