

Учитесь говорить со своими детьми



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.



Прости

Взрослые тоже ошибаются. Что поделаться? 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.



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.



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.

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.



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.



Всегда

Не удивительно, что там, где дети, всегда шумно и беспокойно. 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!



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.