

20 фраз, которые заставят вашего ребенка вас слушаться.

Да, нужно терпение, но это лучше скандала!



Создаем доверительные и уважительные отношения. Наш ребенок является лучшим нашим зеркалом. И когда он ведет себя плохо, подумайте, что вы делаете не так. В первую очередь — правильно ли вы говорите с ним. Общаться с ребенком надо так, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами.

«Замените свой осуждающий, негативный, угрожающий тон на нейтральный, уважительный, чуткий, ободряющий (это

может занять МНОГО времени), и поведение вашего малыша может значительно улучшиться. Эти 20 позитивных фраз — отличное начало, если вы хотите изменить тональность вашего с ребенком общения»:

1. «О чем тебе нужно помнить?»

Уберите: «Будь осторожен».

Пример: «О чем вам нужно помнить, когда вы играете в парке?» Или «Пожалуйста, когда идешь по этой стене, двигайся медленно, как осторожная черепаха».

Объяснение: дети часто игнорируют фразы, которые мы повторяем снова и снова. Фраза «будь осторожен» не несет в себе нужного посыла, поэтому его нужно проговаривать более точно. Озвучьте меры предосторожности или донесите информацию о том, что вы хотите.

2. «Пожалуйста, говори спокойно».

Уберите: «Прекрати кричать!» или «Будь спокойней!»

Пример: «Пожалуйста, говорите тихо или шепотом» (сказать шепотом) или: «Я люблю ваше пение, но нужно выйти на улицу или в игровую комнату, чтобы делать это громко».

Объяснение: некоторые дети, естественно, кричат громче других. Покажите им, где это можно делать, чтобы не мешать другим, используйте для этого силу шепота. В сочетании с нежным сенсорным и зрительным контактом, шепот — невероятно эффективный способ заставить детей слушать.

3. «Хочешь сделать это самостоятельно или тебе помочь?»

Уберите: «В третий раз повторяю, одевайся!»

Пример: «Мы уходим. Оденешь ботинки самостоятельно или мне помочь тебе?» или «Сядешь в машину сам, или мне помочь тебе?»

Объяснение: большинство детей хотят, чтобы их наделили полномочиями. Предоставьте им

4. «Чему тебя научила эта ошибка?»

Уберите: «Позорище!» или «Мог бы сделать и получше».

Пример: «Что ты понял, когда сделал это неправильно?» Или «Как сделать это по-другому в следующий раз, чтобы не попасть впросак?»

Объяснение: Сосредоточение внимания на мотивации к изменению поведения на будущее принесет вам гораздо лучшие результаты, чем упрек за прошлый поступок.

5. «Пожалуйста,».

Уберите: «Не надо!» Или «Остановись!».

Пример: «Пожалуйста, погладь собаку мягко» или «Пожалуйста, положи обувь в шкаф».

Объяснение: Кто-нибудь из нас рассказывает официантке, бариста, друзьям и близким о том, чего НЕ хочет? Ведь проще и быстрее сказать о том, чего хочешь.

6. «Сегодня мы должны идти быстро!»

Уберите: «Поспеш!» или «Мы опаздываем!»

Пример: «Сегодня мы гоночные машинки на гоночной трассе! Посмотрим, как быстро мы можем двигаться!»

Объяснение: Разрешайте детям быть медленными! Но если спешите, то это нужно сделать для них интересным.

7. «Хочешь уйти сейчас или через десять минут?»

Уберите: «Пора идти ... Уже!»

Пример: «Ребята, хотите уйти сейчас или сыграть еще десять минут, а потом уйти?»

Объяснение: дети очень сами любят быть ответственными за свой выбор! Это требует немного внимания, но это работает! Дайте им выбор, и они поведут себя лучше, чем если пытаться их заставлять.



8. «Давай добавим эту игрушку в список подарков на день рождения!»

Уберите: «Мы не можем себе этого позволить» или «Нет, я сказал — НИКАКИХ ИГРУШЕК!»

Пример: «Давай купим эту игрушку на твой день рождения?»

Объяснение: если быть честными, мы часто можем купить это маленькое Лего, мы просто не хотим его покупать. Вместо того, чтобы говорить о нехватке денег и создавать чувство дефицита, лучше научить их дожидаться игрушки или заработать на нее.

9. «Остановись, выдохни, теперь проси.»

Уберите: «Перестань ныть!»

Пример: «Давайте остановимся, подышим вместе, теперь попробуй еще раз попросить, чего хочешь».

Объяснение: Обязательно смоделируйте это. Продолжайте повторять это спокойно, пока ребенок не успокоится и не изменит свой тон.

10. «Уважай себя и других.»

Уберите: «Будь хорошим.»

Пример: «Не забудь, что нужно уважать себя и других, даже если ты нервничаешь».

Объяснение: будьте конкретны, поскольку дети часто не воспринимают общие утверждения. Спросите, что вы хотите, и попросите их повторить то, что важно запомнить.

11. «Работай в команде.»

Уберите: «Не командуй!» и «Никто не захочет играть с тобой, если будешь делать так».

Пример: «Ты отличный лидер. Не забудь использовать свои навыки совместной работы сегодня. Задавай своим друзьям вопросы, а не рассказывай им, что делать».

Разъяснение: Многие дети, которые хотят доминировать (или чувствовать себя сильными) часто говорят, что они властные или что никто не хочет их слушать. Станьте тренером своего ребенка и научите его честной игре. Спрашивать, вместо того, чтобы командовать, показывать вместо того, чтобы рассказывать, и делать что-либо по очереди.

12. «Мне нужно, чтобы ты...».

Уберите: «Прекрати делать ___» и «Это не нормально для ___».

Пример: «Мне нужно, чтобы ты гладил собаку мягко». «Мне нужно, чтобы ты замедлился и двигался, как черепаха, так как мы находимся на опасной парковке».

Объяснение: заявления часто не дают эффекта и дети лучше реагируют, когда мы общаемся с ними не обличительным способом. Кроме того, просьба о том, что вы хотите, огромна, чтобы направлять детей в нужном вам направлении (в отличии от сосредоточения на том, чего вы НЕ хотите!)

13. «Поплачь, я тебе сочувствую».

Уберите: «Не будь ребенком» или «Не плачь».

Пример: «Это нормально, что тебе грустно, я буду здесь, если понадобится. Я знаю, что ты сможешь найти способ позаботиться о себе».

Объяснено: дети очень позитивно реагируют, когда мы не давим на них, чтобы остановить их плач или попытаться заставить их перестать волноваться. Учите их тому, что они способны справиться с собой, и они быстрее перестанут грустить, а также построят свою самооценку.

14. «Как ты позаботишься о себе?»

Уберите: «Сделай это, и все будет хорошо», «Это неважно» или «Почему ты всегда расстраиваешься? Возьми печенье».

Пример: «Это нормально, что ты..... Что ты можешь сделать, чтобы помочь себе чувствовать себя лучше?»

Объяснение: Умение детей заботиться о себе — невероятный подарок! Дети, которые умеют честно проживать эмоции, делают меньше непродуманных действий, меньше попадают в неприятности и имеют более высокую самооценку.

15. «Я подожду, пока ты закончишь».

Уберите: «Дай я сделаю это».

Пример: «Похоже, тебе нужно время, я сяду и подожду».

Объяснение: Родителям нужно меньше торопиться. Пусть ребенок сам завяжет шнурки, или прочитает надпись. Цель — позволить детям попробовать, потерпеть неудачу, повторить попытку и закрепить чувство способности, чтобы они не всегда зависели от нас!

16. «Я люблю тебя, несмотря ни на что».

Уберите: «Никто не любит тебя, когда ты плохо себя ведешь», или «Не целуй меня, после того, как сделал такое».



Пример: «Я люблю тебя, независимо от того, как ты себя вел. В следующий раз попроси игрушку, вместо того, чтобы схватить ее».

Объяснение: В основе позитивного воспитания лежит безусловная любовь. Это означает, что наша любовь к нашим детям не должна зависеть от их хорошего поведения. Мы любим их всем сердцем, несмотря ни на что. Это удовлетворяет потребность детей принадлежать, что является ключевым мотивирующим фактором.

17. «Я переживаю, потому что...».

Уберите: «Ты недостаточно взрослый» или «Ты слишком мал, чтобы сделать это».

Пример: «Я переживаю за тебя, идущего по этой стене, потому что я боюсь, что ты упадешь и навредишь себе».

Объяснение: когда у нас есть свои страхи и заботы, наши дети лучше реагируют и уважают наши ограничения. Дети часто думают, что они являются достаточно взрослыми, достаточно сильными и достаточно способными. Поэтому они быстро гоняют на велосипеде или лезут на высокий забор. Напомните детям о риске, используя выражение «Я переживаю...».

18. «Сделай это сам».

Уберите: «Мне все равно».

Пример: «Мне бы очень понравилась твоя помощь».

Объяснение: Когда нам действительно все равно, это отличная возможность расширить возможности наших детей и позволить им сделать что-то самим! Хорошие лидеры также являются хорошими последователями, поэтому нужно позволить детям иногда самостоятельно принимать решения.

19. «Я верю в тебя и поддерживаю тебя».

Уберите: «Я сам позабочусь об этом» или «Почему я должен делать это вместо тебя?»

Пример: «Я вижу, как это сложно для тебя, и я верю в то, что ты справишься с этим. Я здесь, чтобы поддержать тебя, если нужны идеи о том, как правильно справляться с ситуацией».

Объяснение: важно настраивать наших детей на успех. Они должны уметь заботиться о себе, решать свои проблемы и быть уверенными в том, что они способны. Поддержка вместо спасения часто требует большего терпения, но она создает самооценку и внутреннюю мотивацию у детей!

20. «Как ты себя чувствуешь?»

Уберите: «Успокойся! Не нужно так расстраиваться!»

Пример: «Я вижу, что ты расстроен, что ты чувствуешь?»

Объяснение: Помогать детям идентифицировать свои эмоции и эффективно общаться с ними — важный элемент позитивного воспитания.

Когда дети чувствуют себя комфортно, чувствуя эмоции и передавая их другим (вместо того, чтобы отрицать их и пытаться скрыть), поведение меняется и становится более открытым и уважительным.

Используйте эти фразы, чтобы наладить диалог с вашими детьми!

