

7 ФРАЗ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ОБЛЕГЧАЮТ ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ



Как родителям поддержать ребенка? – вопрос который задают себе многие сознательные родители. Иногда найти правильные слова для разговора с детьми может быть очень сложно.

Зачастую родительское воспитание в основном сводится к набору запретов и ограничений для ребенка, когда любимыми воспитательными терминами становятся «нельзя», «не трогай», «не бери», «не делай этого», «прекрати» и т.д. Фразы, которые рекомендуется употреблять в общении с детьми:

1. «Как ты думаешь, что ты мог бы сделать...»

Вы, как опытные люди, решающие проблемы сами, может быть соблазнительно подскочить и исправить каждую проблему. Но важно, чтобы родитель предоставлял ребенку право собственности и практику с процессом решения проблем.

«Как ты думаешь, что ты мог бы сделать, чтобы помочь однокласснику/сестре/брату чувствовать себя лучше?»

Обратите внимание, что детям предлагается не только предложить предлагаемое решение, но и приобрести его.

«Как ты думаешь, ты мог бы сделать...»

2. «Помоги мне понять...»

Точно так же, приглашение ребенка помочь вам понять, менее обвинительно, чем «объясни мне». Это говорит о том, что вы не понимаете, но вы хотите.

«Помоги мне понять, как это получилось»

«Помоги мне понять, что случилось»

3. «Прости...»

Иногда недостатки родителя являются лучшей отправной точкой для важных возможностей обучения. Когда родитель просит извинения за его недостатки, он моделирует, как сделать соответствующее извинения, но также учит ребенка, что все люди делают ошибки.

4. «В то же время...»

Использование слова «но» может усложнить и без того напряженные разговоры. Часто воспринимаемое как отрицание того, что было раньше, это может создать путаницу и обидеть чувства. Фразы «Я люблю тебя, но...» или «Прости, но...» звучит как «Я люблю тебя, но недостаточно» или «Прости, но не совсем».

Вместо этого используйте фразу «в то же время»

«Я люблю тебя. В то же время я не могу позволить тебе причинять боль другим детям».

«Мне жаль, что ты расстроен. В то же время убежать не безопасно».

5. «Расскажи мне о...»

«Расскажи мне о своем рисунке...» работает лучше, чем *«Какой милый медведь!»* (особенно, когда медведь на самом деле был собакой).

«Расскажи мне о том, что случилось...», работает лучше, чем прыгнуть прямо с *«Я не могу поверить, что ты ударил ее!»* (особенно, когда удару предшествовали 2 часа насмешек).

6. «Понятно...»

Изложение ваших наблюдений, когда вы сталкиваетесь с проблемой, помогает вам избежать обвинений или предложений. И это делает всех более открытыми для решения проблем, потому что вы начинаете с того, что пытаетесь понять, а не пытаетесь обвинить.

Просто начните с описания того, что вы видите, совершенно непредвзято.

«Я вижу, ты выглядишь очень расстроенным...»

7. «Как я могу помочь...»

Точно так же бывает случаи, когда ребенку явно нужна родительская помощь, но родитель должен быть уверенным, что помогает, а не спасает. Предлагаем свои способности, не снимая ответственности с ребенка.

«Как я могу помочь тебе с этим разбитым стаканом?»

«Как я могу помочь тебе убрать свою комнату?»

«Как я могу помочь тебе понять твою домашнюю работу?»

Педагог-психолог
Мавлютова Диана Расиловна