

Бернадетта Лемуэн, Диана де Бодман

Важные слова

фразы, дающие ребенку
опору на всю жизнь



0-8
лет

Подарочные издания. Психология

Бернадетта Лемуэн

**Важные слова. Фразы, дающие
ребенку опору на всю жизнь**

«ЭКСМО»

Лемуэн Б.

Важные слова. Фразы, дающие ребенку опору на всю жизнь /
Б. Лемуэн — «Эксмо», — (Подарочные издания. Психология)

ISBN 978-5-04-106588-1

Короткие и длинные разлуки, домашние задания, ревность ко второму ребенку, истерики, застенчивость или агрессивность в школе, ложь... Каждый день мы воспитываем детей, корректируя их поведение, давая ориентиры, что хорошо, а что плохо, успокаиваем, подбадриваем, отчитываем. Но что, если мы выбираем для этого не самые подходящие формулировки? Книга «Важные слова» поможет родителям правильно реагировать в разных ситуациях. Это фразы, которые дадут детям уверенность, независимо от того, ошибаются ли они, испытывают ли напряжение, боль, стыд или страх. Слова, которые передают вашу любовь и которые дети услышат сердцем. То, что они запомнят навсегда и возьмут с собой во взрослую жизнь.

ISBN 978-5-04-106588-1

© Лемуэн Б.

© Эксмо

Содержание

Предисловие	6
1. Слова и поступки, которые передают любовь	7
Принимайте личное участие в разговоре	7
Уважайте в ребенке индивидуальность	9
Подбадривайте ребенка	10
Не вешайте ярлыки	12
Уважайте ребенка, который отвергает ваши нежности	14
Три этапа общения	15
1. Сначала – выслушать	15
2. Помочь ребенку подобрать слова	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Бернадетта Лемуэн, Диана де Бодман

Важные слова. Фразы, дающие ребенку опору на всю жизнь

*Посвящается всем молодым родителям, а особенно – моим
старшим внукам, которым повезло растить Жоффрея, Зоэ и Оливию.*

© Болдина Э.А., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО "Издательство "Эксмо", 2020

Предисловие

Наша задача – с любовью передать своим детям все – позволяет нам быть счастливыми, ответственными и способными любить. Условия постоянно меняются, но что-то у всех людей общее: это важно знать и учитывать.

В книге рассказано о том, как лучше вести себя в повседневных ситуациях. Для каждой из них мы выбрали практические советы и набор фраз, которые звучат дружелюбно и учитывают особенности детской психики. Конечно, нужно адаптировать эти слова под возраст и характер своих детей.

Почему мы посвятили книгу умению подбирать правильные слова?

Младенцы, дети, взрослые – все мы одинаково чувствительны к словам. Они могут радовать, успокаивать, подбадривать или, наоборот – оскорблять, угнетать, сковывать.

Мы должны быть внимательными и требовательными к тому, как выбираем слова, а в бытовой суете следить за этим не так-то просто. Но не нужно пытаться изменить все одновременно. Выберите один пункт и начните с него: постепенно меняйте то, как вы разговариваете с ребенком.

Идеальных детей нет, как и идеальных родителей. Все равно не обойдется без срывов и слов, сказанных сгоряча. Но появятся и случаи, когда вы превзойдете самих себя, сможете сохранить спокойствие и гордиться своим поведением и поведением своих детей.



1. Слова и поступки, которые передают любовь



Принимайте личное участие в разговоре

Цель

Показать ребенку, что его ценят и любят – независимо от его поступков.

Советы

1. **Разговаривайте искренне:** не говорите то, чего не думаете на самом деле. Тогда и правильные слова придут сами.

2. **Включайтесь в разговор лично:** используйте местоимение «я».

– Я тебя люблю!

– Мне нравится, когда ты...

– Я думаю, ты поступил правильно.

– Я горжусь тобой.

3. **Не только слова:** разговаривая с ребенком, смотрите ему в глаза и нежно его касайтесь. Ему нужно не только знать, но и чувствовать, что его любят.

4. Чаще напоминайте, что ваша любовь безусловна. Мы любим ребенка не за хорошее поведение: если он разобьет вазу или получит двойку, любви меньше не станет. Не забывайте напоминать ему об этом.

Чтобы попросить о чем-то:

– Прошу, сделай уроки.

– Я благодарен тебе за... Мне бы хотелось, чтобы ты...



Когда ребенок набедокурил:

- Мне не нравится, что ты только что сделал. Но я по-прежнему тебя люблю.
- Мне не нравится, когда ты...



Что делать не стоит

* Избегайте местоимений «ты», «тебе», «твой»: они часто звучат обвиняюще.

– Ты уберешь, наконец, свой велосипед?

→ Пожалуйста, убери...

– Ты что, не видел, сколько уже времени?

→ Гляди, сколько уже времени.

* Не используйте «фразы-жалобы»: «Мне тебя не хватает». Вместо этого лучше сказать «Я буду счастлив тебя увидеть».

* Не используйте фразы типа: «Мама тебя просит... Отдай маме... Иди к мамочке...»

→ Пожалуйста... Дай мне... Подойди ко мне.

К тому времени, когда ребенку исполнится два, мама уже должна воспринимать его как самостоятельную личность.

* Не давайте ребенку прозвища, которые звучат как насмешка («толстячок», «лягушонок»). Избегайте и тех, которые намекают: ребенок – любимчик («мой ангелочек»).

* Не называйте одинаково своего ребенка и мужа. Например, «моя прелесть».

* Не сюсюкайтесь с ребенком. Общайтесь с ним как со взрослым, без «Хочешь баньки?» и «Смотри, кря-кря!».

Маленькие хитрости

Подкрепляйте слова поступками.

* Играйте с детьми. Так вы лучше их узнаете, а еще это общие эмоции.

* Празднуйте даже мелочи: хорошую оценку или победу на футболе. Можно отмечать не только дни рождения.

* Помните: все, что мы делаем для детей – школа и кружки, вкусные завтраки, ужины, прогулки с друзьями, – это прекрасное доказательство любви. Даже если дети воспринимают это как должное.

Уважайте в ребенке индивидуальность

Цель

Научиться подстраиваться под каждого ребенка и конкретные обстоятельства. Помните, что семья состоит из индивидуальностей!

Каждый в семье – индивидуальность. Помните об этом и учитывайте особенности каждого.

Советы

1. Регулярно проводите время наедине с каждым ребенком. Подойдут занятия спортом, походы в музей и театр, прогулки, совместные обеды. В такие моменты ребенок чувствует себя комфортно и может свободно рассказать, что у него на душе.

2. Подчеркивайте различия детей – в возрасте, темпераменте, распорядке дня, занятиях. Учитывайте это и в бытовых мелочах: помните, что одному ребенку требуется больше времени, чем другому, чтобы собраться в школу.

3. Подбирайте подарки каждому по вкусу: не стоит дарить планшет младшему, а плюшевую игрушку – старшему.



Что делать не нужно

- * Нельзя прерывать самого младшего – его нужно слушать так же, как и всех.
- * Нельзя больше времени уделять старшему ребенку и интересоваться исключительно его мнением – только потому, что он самый взрослый.

Маленькие хитрости

* Подготовьтесь к общению с ребенком как следует. Отдохните и найдите время, чтобы восстановить силы и энергию – ведь вам предстоит поделиться ею с ребенком. Переоденьтесь, поболтайте с супругом, послушайте музыку.

* Разговаривайте с ребенком, укладывая его спать. Это прекрасный момент, чтобы спросить у него, как дела.

* Запланируйте час для того, чтобы пообщаться с каждым ребенком. Раз в неделю, в две недели или раз в месяц – как вам удобно.



Подбадривайте ребенка

«Одобрение для ребенка – все равно что вода для растения» (Рудольф Дрейкурс¹).

Цель

Помочь ребенку поверить в себя, воспитать в нем упорство и терпение.

Советы

1. **Замечайте хорошее и говорите об этом.** Это придаст ребенку смелости идти дальше и пробовать новое.

- Я счастлив. Меня так радует эта оценка! Ты так меня порадовал!
- Отлично! Ты молодец! У тебя получилось! Прекрасная работа!
- Ты потратил столько сил, чтобы... Ты это заслужил, продолжай в том же духе!
- Ты правильно написал слово «молоко». Молодец, так держать!
- Меня впечатляет твое упорство.
- Я вижу, что ты уже разобрал кровать. Молодец!

2. **Не стесняйтесь выражать свои чувства. Хвалите даже мелочи:** рисунки, поделки, домашнюю работу – даже если почерк не самый аккуратный.

3. Подскажите, как добиться большего, если ребенок старается.

- У тебя почти получилось! Продолжай! Будь настойчивым!
- Мне очень приятно, что ты достиг этого! Ты старался (независимо от того, какая оценка).



Что делать не стоит

- * Перебарщивать с похвалами, возводить их в абсолют: «Ты самый сильный!»
- * Заставлять ребенка думать, что он должен быть идеальным: «Ты супермальчик!»
- «То, что ты сделал, просто супер!»

Маленькие хитрости

* Подбирайте точные слова, чтобы в деталях описать успехи ребенка и усилия, которых ему это стоило.

* Сначала подчеркивайте то, что уже сделано. Только потом – что не получается и еще остается сделать. Например: «Я вижу, что ты убрал со стола тарелки и столовые приборы. Осталось поставить в посудомоечную машину бокалы».

* Если рисунок или домашнее задание пока не получились, но ребенок старается изо всех сил, – похвалите его и подбодрите. Так у него будет больше сил, чтобы добиться успеха.

¹ Американский психиатр (1897–1972).



Не вешайте ярлыки

Цель

1. Общаться, не обижая ребенка своими словами и не отбивая у него желание что-то делать.
2. Подбадривать и поощрять изменения.

Советы

1. Избегайте общих фраз.

– В нашей семье ни у кого не было способностей к спорту...

→ Многие сталкиваются с трудностями. Трудности для того и нужны, чтобы их преодолеть.

2. Избегайте слов, которые могут задеть. Все можно выразить так, чтобы ободрить и воодушевить. Главное – подобрать слова правильно.

– Ты бездарь в математике!

→ Тебе нелегко дается математика, но не сдавайся! Все получится.

→ Продолжай стараться. Постепенно ты добьешься успеха.

3. Оценивайте поступки, а не человека.

– Какой ты глупый!

→ Ты недостаточно хорошо подумал. Давай еще раз?

– Ты врун!

→ Ты только что солгал.

→ Это неправда.

– Ты гадкий!

→ Ты поступил гадко.



Чего делать не нужно

* Не заводите с пол-оборота, не говорите сгоряча.

* Не говорите в абсолютах: «всегда», «никогда», «в кои-то веки», «бездарный», «опять»... Подбирайте менее категоричные слова: «часто», «иногда», «отчасти»...

– Ты всегда оставляешь дверь в туалет открытой!

→ Ты часто оставляешь дверь туалета открытой. Будь внимательнее.

– Ну определись уже в кои-то веки! Ты хочешь пойти в бассейн или на футбол?

→ Куда бы ты хотел пойти? В бассейн или на футбол?

* Не преувеличивайте: «Ты меня убиваешь», «У тебя никогда это не получится», «Я умираю от усталости», «Я сейчас умру, это ужасно!»

* Не превращайте плохое в комплимент. Например, не говорите: «Ты будешь хорошим дипломатом в будущем!» – ребенку, который манипулировал своими родителями.

Маленькая хитрость

* Если сказали что-то на эмоциях, не бойтесь тут же переформулировать. Это лучше, чем ничего не сказать.



Уважайте ребенка, который отвергает ваши нежности

Цель

Уважать право ребенка побыть одному. Если ребенок рассержен или расстроен – не нужно добиваться тесного контакта. То же самое и если он просто замкнутый по характеру.

Советы

1. Не навязывайте близкое общение. Иногда лучше дать ребенку отдалиться, особенно если у него переходный возраст.

2. Уважайте отказ ребенка. Если он не хочет, чтобы вы его целовали на глазах у одноклассников, – не нужно этого делать.

→ Я уважаю твое нежелание целоваться. Я все равно тебя люблю, даже если мы не обнимаемся.

3. Разговаривайте сдержанно. Любовь можно выражать не только словами.



Что делать не стоит

* Не перебарщивайте с поцелуями, особенно если ребенку это неприятно. Конечно, очень хочется понежничать. Но задумайтесь: вы делаете это для себя или для ребенка? Важно, чтобы ребенок знал: его тело принадлежит ему и установленные им границы соблюдаются.

Маленькие хитрости

* И младенцам, и подросткам нужен физический контакт. Не обязательно поцелуи: это могут быть просто нежные прикосновения. Младенцу можно делать массаж и гладить его по коже, детям постарше – трепать по волосам и обнимать за плечи.

* Занимайтесь с ребенком чем-то, что дает физический контакт. С детьми постарше – активными видами спорта, такими как борьба или дзюдо. Малышей можно посадить на колени и читать им сказку.



Три этапа общения

1. Сначала – выслушать

Слушать – значит не просто получать информацию через органы слуха. Это еще и желание понять другого человека. Для этого нужно обращать внимание не только на его слова, но и на то, как он их говорит: на его мимику и жесты.

Цель

1. Установить доверительные отношения с ребенком.
2. Разделить вместе с ребенком все, что его волнует.
3. Помочь ребенку лучше понять себя.
4. Создать условия, чтобы ребенок слушал вас в ответ.

Советы

1. **Прежде всего – выслушайте ребенка.** Делайте это внимательно и доброжелательно.
→ Я тебя слушаю. Расскажи мне...
→ Говори сначала ты, я послушаю.
→ Я очень хочу тебя понять...
2. **Обращайте внимание на невербальное.** Следите за жестами, мимикой, интонацией.
3. **Подумайте, какие эмоции у вас вызывает рассказ ребенка.** Не бойтесь сказать ему об этом – даже если это что-то неприятное. Так ребенок поймет, что вы и правда его слушали, а вам будет легче справиться с эмоциями.



Что делать не стоит

- * Не говорите ребенку «Я прекрасно знаю, что ты собираешься сказать!»
- * Если ребенок расстроен – сначала успокойте его, а уже потом заводите разговор.

Маленькие хитрости

- * Покажите ребенку, что вы никуда не спешите и готовы его выслушать. Оторвитесь от своих дел и присядьте на стул.
- * Нагнитесь или сядьте, чтобы быть с ребенком на одном уровне. Сделайте так, чтобы вы смотрели друг другу в глаза.
- * Будьте внимательны к деталям рассказа. Они могут быть очень важными для ребенка.

2. Помочь ребенку подобрать слова

Цель

Помочь ребенку разобраться в своих чувствах, выплеснуть эмоции, успокоиться и принять взвешенное решение.

Советы

1. **Разделите с ребенком его эмоции.** Поставьте себя на его место. Покажите, что сопереживаете ему.
→ «Я понимаю...»

→ «Могу себе представить...»

→ «У меня сложилось впечатление, что...»



Чтобы принять эмоции:

→ Я вижу, что ты сердишься. Ты расстроен?

→ Все хорошо, иногда можно и позлиться. Я по-прежнему тебя люблю.

2. Убедитесь, что поняли ребенка правильно. Переформулируйте его слова и спросите, правильно ли вы все поняли.

→ Мне кажется, что ты расстроен.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.