

Фразы и слова, которые стоит говорить маме своему ребенку, чтобы выстроить доверительные отношения



Здравствуй, дорогая мама!

С Вами детский психолог

Наталья Куковерова.

Мы, мамочки, всегда хотим, чтобы наш ребенок относился к нам с уважением и любовью.

А так ли мы относимся к малышу?

Да, пусть кроха еще совсем мал, но это не значит, что его не нужно уважать. Малыша нужно ценить за его характер, возможности, хорошее поведение, стремление к чему-то.

Нежный возраст – это не препятствие к особому и нежному общению с карапузом. Я считаю, что нежные фразы можно говорить даже младенцу и еще будучи беременной! Ведь ребенок все слышит и понимает. А воспитываясь в любящей семье, он будет чувствовать себя нужным и желанным ребенком.

Внутренняя связь

Из своего личного опыта знаю, что между мной и ребенком есть внутренняя психологическая и эмоциональная связь.

Доказано, что между матерью и ребенком существует необъяснимая связь, которая способна излечить даже во время тяжелой болезни, лучше всяких препаратов и суспензий. Ребенок растет в любви, радости, чувствует себя счастливым, желанным. Мать дает ему такую установку на его счастливую и успешную жизнь, и эта установка делается его внутренним голосом.

Вспомните, сколько раз в течение дня вы отдавали приказы? «Доедай кашу и пойдем в садик», «Тщательнее мой руки», «А тарелку кто за собой убирать будет?»

Говорите ребенку хорошие слова, сообщайте ему, что он важен, ценен и любим, просто по праву рождения.

Попробуйте ввести эти фразы в ежедневное общение, и вы обязательно заметите, как улучшатся ваши отношения:

- я люблю тебя всегда и навсегда (из нашей любимой книжки)
- если бы я могла выбрать любого ребенка на свете, я бы все равно выбрала тебя
- я всегда буду твоей мамой и всегда буду любить тебя, что бы ни случилось
- я люблю смотреть, как ты рисуешь (плаваешь, моешь посуду, собираешь мозаику...)
- даже если я не рядом, ты всегда в моем сердце
- я очень по тебе соскучилась, пока была на работе (ходила по делам, уезжала)
- я так горжусь тобой!
- я верю, что у тебя все получится
- смотри, сегодня у тебя уже получается лучше, чем вчера (есть ложкой, завязывать шнурки). Скоро ты научишься!
- все верно говоришь, ты прав, я с тобой согласна
- мне очень приятно, когда ты так говоришь
- как здорово, что ты помог мне (открыть дверь, убрать со стола, донести сумку), спасибо тебе
- ты всегда можешь рассчитывать на меня. Дай знать, если понадобится моя помощь.
- у тебя это получается даже лучше, чем у меня. Расскажешь, что нужно делать?

Эти фразы показывают ребенку, что вы на его стороне.

Фразы, которые стоит говорить ребёнку постоянно:



1. Я люблю тебя.
2. Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.
3. Люблю тебя как до луны, вокруг звезд и обратно.
4. Спасибо.
5. Мне понравилось сегодня с тобой играть.
6. Моё любимое воспоминание за день, когда мы с тобой что-то делали вместе.

Рассказывайте:

- Историю их рождения
- О том как вы *нежничали* с ними, когда они были маленькие.
- Историю о том, как вы выбирали им имена.
- О себе в их возрасте.
- Какие ваши любимые цвета.
- Что иногда вам тоже сложно.
- Чем вы сейчас занимаетесь.

Слушайте:

- Вашего ребенка в машине.
- Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, и подумайте, насколько это для него важно.
- Вопрос, в котором ваш ребенок действительно нуждается вашей помощи.
- На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.
- Чувства, которые стоят за словами вашего ребенка.

Спрашивайте:

- Почему ты думаешь это случилось?
- Как думаешь, что будет если...?
- Как нам это выяснить?
- О чем ты думаешь?

Доверительные отношения с ребенком

- Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?
- Как думаешь, какое "оно" на вкус?

Показывайте:

- Как сделать что-то, вместо того, чтобы запрещать это делать.
- Как резать еду.
- Как складывать белье.
- Привязанность к вашему супругу.
- Что заботиться о себе, ухаживать за собой очень важно.

Выделите время:

- Чтобы посмотреть на птиц.
- Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
- Ходить в какие-то места вместе.
- Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
- Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

Порадуйте своего ребенка:

- Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.
- Положите шоколад в блины.
- Выложите еду или закуску в форме смайлика.
- Играйте с ними на полу.

Отпускайте:

- Чувство вины.
- Ваши мысли о том, как должно было быть.
- Вашу потребность быть правым.

Отдавайте:

- Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.
- Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
- Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.
- Давайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.

Простые, мощные и эффективные слова



Шепот

Маленькие дети больше реагируют на интонацию, чем на содержание речи. Как же достучаться до непосед без повышенных тонов?

Наклоняетесь к уху вашего малыша, установив перед этим зрительный контакт, и начинаете говорить – очень тихо. Трудно совладать с собой. Зато дает поразительные результаты.

Может быть

Вы говорите «нет» – и малыша как будто сняли с предохранителя. Это может спровоцировать истерику, особенно если малыш устал.

Если дети спрашивают: «А мы пойдем сейчас на улицу?», я спокойно **сообщаю**: «Может быть». И добавляю: «Если уберете все игрушки на полки и быстро оденетесь». И дальше все просто: убрали игрушки, оделись – пошли на улицу, не убрали – не пошли.

Главное, чтобы взрослые сами выполняли собственные обещания. Слова «Посмотрим» и «чуть попозже» действуют так же эффективно.





Прости

Взрослые тоже ошибаются. Что поделать?

Детям очень важно сформировать хороший формат поведения в будущем. И в тоже время они понимают, что никто в этом мире не идеален, что в общем-то, правда.

Стоп

Сигнал, когда мы хотим прекратить нежелательное поведение ребёнка.

Если дети носятся по квартире, бесполезно читать нотации. Произнесите «Стоп!» и дайте инструмент: «Сядьте за столом и сложите пазл, постройте замок».

Договоритесь с малышом заранее, что «Стоп, игра!» действует на всех без исключения при любых

Доверительные отношения с ребенком

обстоятельствах: если что-то идёт не так, шумно, неприятно, опасно

Главное – не злоупотребляйте, иначе эффекта не будет.

Глазки

Когда я хочу быть уверенной в том, что ребята меня действительно слушают и слышат, я спрашиваю: «Где глазки?»

Главное чтобы ваш взгляд был добрым. А как только детские глаза прикованы к вам, вы владеете детским вниманием.



Учимся

Если наш ребенок совершает ошибку, мы говорим «Это нормально, ничего страшного – мы все учимся!» Она же

пригодится для защиты от косых взглядов, от людей, которые осуждающее смотрят на нас вместе с ребенком.

Ты можешь!

Напоминайте об этом ребенку, когда он сомневается в своих силах. Неудача – это только сигнал о том, что малыш добьется желаемого результата, если приложит чуть больше усилий, потренируется.

И обязательно откройте секрет: многое из того, что вы сейчас сами делаете с легкостью, когда-то потребовало от вас столько стараний.

Будьте!

Когда малыши о чем-то рассказывают, слушайте. Будьте со своим ребенком. Это так много значит для маленького человека.

Как-то по дороге домой из детского сада моя дочка, задавая уже сто первый вопрос, поняла, что я отвечаю машинально «да-нет» (за день устала), а разговор мне все-таки хотелось поддержать.

В итоге я услышала настойчивое: «Ну, мама, говори! Ты не говоришь!» Дети сразу чувствуют, насколько мы с ними.



Всегда!

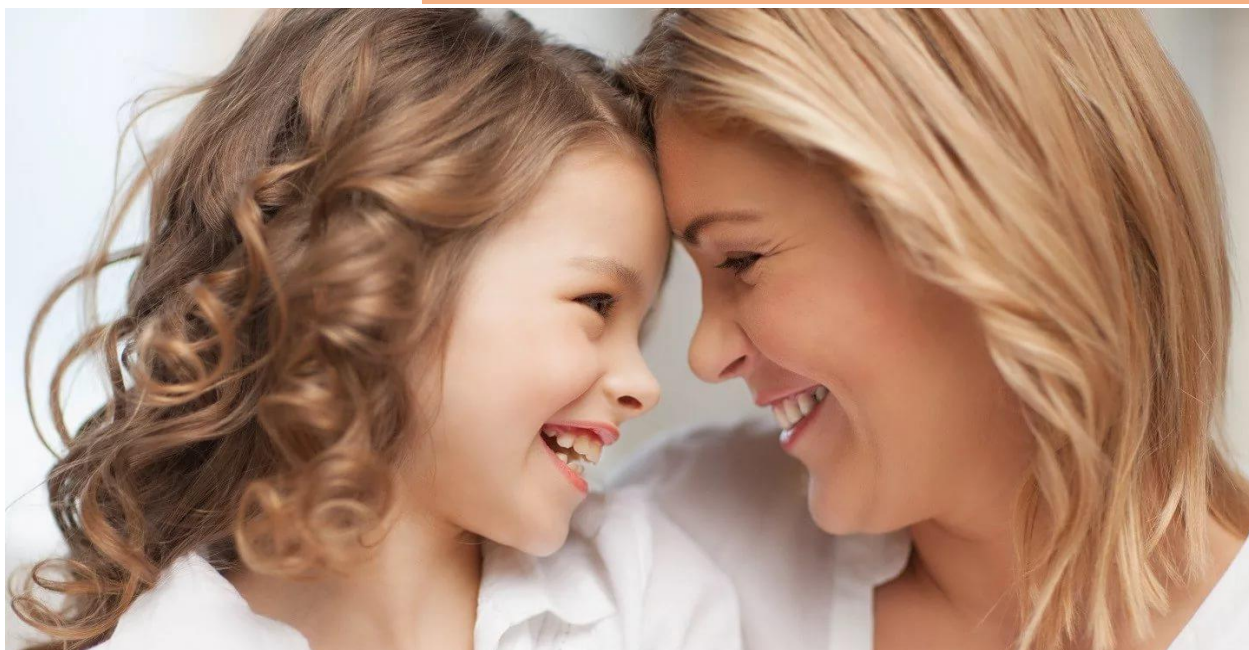
Там, где дети, всегда шумно и беспокойно! Случаются истерики, отменяются развлечения.

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 очень важна. Я обнимаю дочь и говорю ей: «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 смех – замечательная кнопка сброса, если хотите, выключатель.

Правда в том, что эти слова помогают во все времена, так будьте мудрее и станьте счастливой мамой для вашего малыша.

Попробуйте эти способы уже сегодня и напишите мне о ваших успехах <https://vk.me/psy7ya>

Всего Вам доброго,
детский психолог Наталья Куковерова