Учимся правильно говорить с ребёнком.

**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. Советы учителя-воспитателя Венди Снайдер.

*"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 выбор, и их навыки критического мышления отменят соблазн упираться.

**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:** «Поспеши!» 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 дождаться 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 понадоблюсь. 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»

**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!**