

## Фразы, которые улучшают отношения с ребенком

Так важно, чтобы дети ещё в раннем возрасте знали, что они уникальны, отличаются от других. Ведь если особенные – значит в той или иной мере отличны от других.

Желательно

родителям поставить

цель ежедневно

говорить своим

детям, что их

появление на свет –



это лучшее, что могло случиться в жизни. Это особенно важно для тех детей, которые имеют братьев и сестер. Нужно успокоить ребенка, чтобы он знал, что маминой и папиной любви хватит на всех, и каждый ребенок для родителей – это единственный и самый любимый.

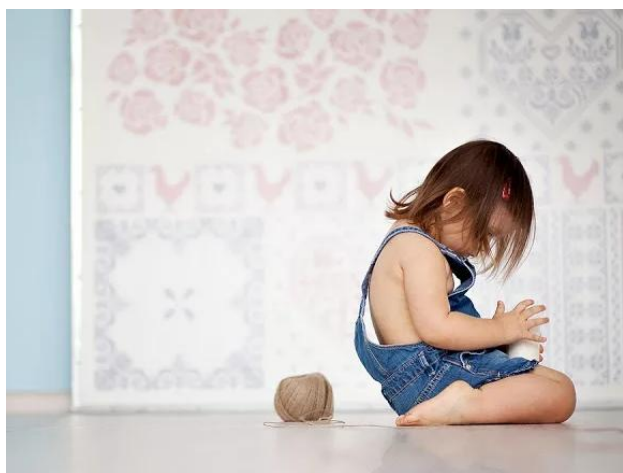
### ***«Как здорово, что у нас родился именно ты!»***

Эта фраза показывает, что связь с ребенком надежная, уникальная, крепкая, и что никакого другого ребенка мы бы не выбрали. Эта фраза является особенно актуальной, когда рождаются другие братья или сестры, тут очень часто ошибка заключается в том, что они говорят: «Я люблю вас одинаково». Тут можно видеть, что ребенок может просить: «Мам, мам, ну скажи по секрету, кого ты любишь больше», в ответ же ребенок может слышать «Не беспокойся, я люблю вас одинаково». В этом случае ребенок может уходить с какой-то досадой и разочарованием.

Важно понимать, что отдельный ребенок – это отдельный мир и отдельная Вселенная, и с каждым человеком всегда строятся уникальные отношения. Даже если у вас рождаются близнецы, двойняшки, но все равно отношения с каждым будут разные, потому что дети рождаются разные. Поэтому очень важно говорить детям, что родился именно ты, что я ждала именно тебя, именно такого сына/ дочку я хотела, что я мечтала и с тобой у нас особая, удивительная, индивидуальная связь, которой не будет ни с кем другим, это есть только между нами. Это очень важно проговаривать, так как это снимает напряжение, особенно если есть ревность между братьями или сестрами.

### **«Ошибка – это не страшно!»**

Ошибки просто показывают слабые места, которым нужно уделить особенное внимание. Вы должны знать, что страх ошибок является самым главным тормозом прогресса. Кому не знакомо это



чувство – казалось бы, лучше ничего не начинать, чтобы потом не проваливаться и не испытывать стыд и огорчения.

Современная система воспитания и обучения в своей основе содержит подсчет ошибок ребенка и, конечно, наказания за них. При такой системе уже не важно, насколько аккуратно будет выполнена вся работа, какой творческий подход применил ребенок. В семье нужно вырабатывать позицию, обучение – это всего лишь выработка новых навыков, и без ошибок этот путь не пройти. Ошибки – это

часть любого процесса обучения и без них не обойтись и здесь нечего стесняться.

Ошибаться - это нормально, и об этом должен знать каждый ребенок. Вы можете на личном примере объяснять, что здесь и здесь я ошибся, и это просто неотъемлемый элемент роста. Если мы чему-то обучаемся, если мы хотим достичь чего-то важного, то мы будем проходить через ошибки.

Очень здорово показывать детям, как они учились ходить, как при этом часто падали, все время ударялись, но при этом все же научились ходить. Ребенок сам сможет оценить, как он быстро бегает, быстро прыгает, стал ловким и шустрым.

Ребенок после беседы с вами должен понять, что весь процесс обучения выстроен на ошибках. Ребенок может вспомнить, как он учился кататься на велосипеде, или учился плавать. Нужно постоянно рассказывать, и показывать на примерах ребенка и на своих личных, что процесс обучения всегда сопряжен с ошибками. Если допускается ошибка – не происходит никакой трагедии, нужно объяснять ребенку, что нужно пробовать снова и снова для того, чтобы добиться положительного результата. Можно найти альтернативный способ, но нужно попытаться еще раз.

***«Я всегда с тобой!»***

Очень важно поддерживать детей в сложной ситуации. Конечно, ситуации всегда разные и ребенок может быть не прав, но нужно говорить о неправильности поступков или слов с максимальной тактичностью. Если вы даете ребенку свободу действий, то не забывайте напоминать ему, что он может в любой

момент на вас положиться. Преодолевать трудности, зная, что ты не одинок, и что тебя поддерживают, будет гораздо легче.

Эту фразу нужно говорить как можно чаще и в дошкольном, и, особенно, в школьном возрасте. И даже если ребенок виноват, разговаривать об этом стоит уже потом – дома, когда будете с ребенком один на один, обсуждать, но не прилюдно против



ребенка. Потому что, когда родители критикуют при свидетелях, ребенок будет чувствовать отрезанность от мира, и высказывания со стороны родителей будут как предательство. Нужно всегда быть на защите своей семьи, один за всех и все за одного – действовать по этому принципу. «Я всегда с тобой» - не только с помощью этой фразы, но и с помощью действий родители могут постоянно поддерживать ребенка, сохраняя в нем спокойствие, доверие и позитивный настрой к миру. Ребенок должен понимать, что в сложный период жизни к нему на помощь могут прийти члены его семьи.

### **«Иди, я тебя обниму!»**

Вирджиния Сатир – одна из известных американских психологов, утверждает, что ребенку для выживания нужно не менее 4 объятий в день. Для того, чтобы он мог чувствовать себя хорошо – 8 раз, а для того, чтобы он смог развить в себе личность

– 12. Проведенные исследования показали, что объятия помогают ребенку снимать стресс, и способствуют улучшению физического и психического здоровья. Если ребенок недополучает нужное количество объятий, то он может вырасти равнодушным человеком, у которого будет отсутствовать способность любить.

Фразы «Иди, я тебя обниму», «Давай обнимемся», «Пойдем поваляемся» - это один из языков любви, который показывает человеку, что мы его любим и ценим, что нам нравится с ним общаться и приятно находиться в его



компании. Нужно обнимать человека, хлопать, но в любом случае, физический контакт важен. Инициатива родителя то, что от него исходит (любовь, принятие, открытость, желание общаться с ребенком) – все это показывает, что хорошо настроены к ребенку.

### **«Давай вместе (почитаем книгу, погуляем, испечем пирог)»**

Совместное времяпровождение способствует сближению, при этом ребенок будет видеть, что его родителям интересно с ним, и его маме или папе нравится совместное занятие различными делами. Это способствует укреплению самооценки ребенка и сближает всех членов его семьи. И здесь ключевой момент – приглашение со стороны родителей, когда не сам ребенок просит родителя уделить время, а взрослый самостоятельно включает ребенка в какой-нибудь процесс. Если родитель приглашает ребенка, то малыш понимает, что взрослый желает, чтобы он был

в его жизни, нравится общаться, нравится его присутствие, к нему открыты и расположены.

### **«Прости меня, я сожалею!»**

Мы живые люди, и каждому свойственно опускать ошибки, в чем-то заблуждаться или оказываться неправым в какой-то ситуации. Нужно оставаться разумными, и иметь мужество, чтобы признать свои ошибки и заблуждения, и во время попросить прощения у своего ребенка. Так ребенок понимает, что его любят и ценят.



Своим примером родители показывают ребенку, что если ребенок будет неправ, то можно попросить прощения и больше не совершать таких поступков, и ситуация будет

исчерпана.

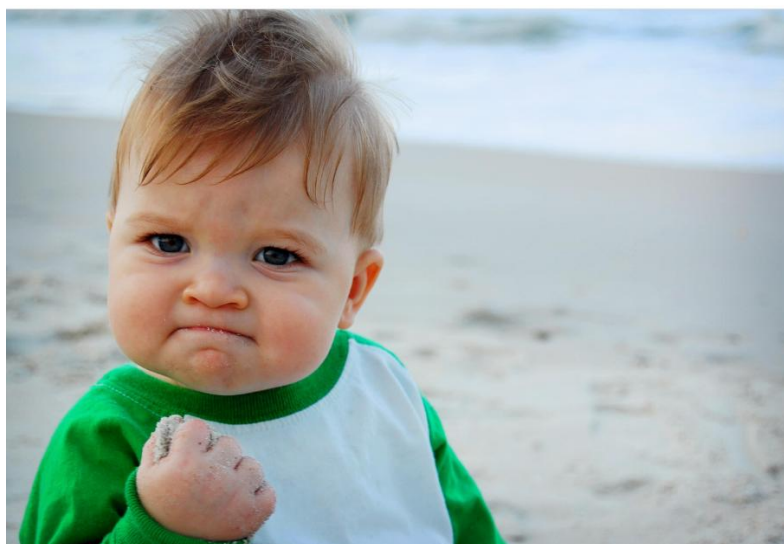
Очень многие боятся ошибаться и извиняться, признавать свои ошибки и им кажется, что это подрыв их авторитета. Они считают, что существует какая-то опасность, может перевернуться иерархия. Однако, признание своей неправоты – это сила, только сильный человек, может признать свои ошибки, с таким человеком можно иметь дело, на него можно опираться, и данный человек является личностью. Особенно это касается отношений с ребенком – не бойтесь извиняться, мы живые люди, это бывает – нужно просто извиниться. Такое поведение на самом деле транслирует ребенку, что ругаться - это не норма, нужно вовремя признать свои

ошибки, извиниться, и тогда у ребенка будет ещё больше уважения к своим родителям.

### **«Помнишь, как ты справился с ...»**

Когда родитель напоминает ребенку его прошлые успехи, то укрепляет его в собственных силах, помогает малышу осознать опыт его личных успехов и побед.

Это упор на достижения, на те результаты, которые ребенок уже проявил – это тоже сильная мотивация, очень сильная помощь в выстраивании здоровой адекватной



самооценки. Когда что-то не получается, что-то не удастся ребенок начинает злиться, сердиться и у него начинает получаться еще хуже. Нужно говорить ребенку: «а помнишь, как ты смог», «а помнишь, как ты справился», «а помнишь, как мы боялись, а получилось здорово» – этими фразами взрослый дает ребенку ресурс попробовать еще раз, вспомнить, что, действительно, сложные вещи ему удаются. Вера в ребенка очень важна – ребенок будет думать о себе то, что ему говорит родитель, и как его эмоционально поддерживают. Если получается настроить ребенка на успех, на победу, подчеркнуть его достижения, то для поднятия самооценки это будет одним из самых правильных инструментов.