

Інфодайджест «Любити дитину – це просто» (поради батькам на кожен день)

7 фраз, які треба говорити дитині щодня

Діти — найдорожче, що у нас є. Однак ми часто забуваємо, що їхнє майбутнє, їхня впевненість у собі і психологічне здоров'я великою мірою залежить від нас — наших слів, емоційних реакцій і поведінки.

Ми розмовляємо з нашими дітьми щодня. І серед всього того, що ми їм говоримо, є те, що важливе, те, що не важливе, що вплине на їхнє життя і що не дуже вплине. Якщо ви кожного дня будете говорити дитині ці 7 фраз, ваша дитина **виросте спокійною, впевненою, щасливою**. Вона нічого не буде боятися і ви будете першим, хто дізнається, що з нею відбувається в житті.

Отож, перейдемо власне до фраз:

Фраза № 1 — «Я тебе люблю»



Ми добре розуміємо, що ці три слова кожній дитині дуже важливо чути від своїх батьків. Саме батьки є тими людьми, які мають любити і приймати

дитину такою, як вона є. Ми **навчаємо наших дітей безумовної любові** — любові просто за те, що вони є.

- Цю фразу потрібно говорити дитині кожного дня. Я просто додам від себе, що їй потрібно говорити **багато разів протягом дня**. Вранці, коли дитина прокидається, говоріть їй: «Я люблю тебе», ідете чистити зуби, зустрічаєте дитину і скажіть їй: «Я люблю тебе!». Йдете на роботу — кажете «Я люблю тебе!», приходите з роботи чи забираєте дитину з школи, садочка, закладу позашкільної освіти і перше, що їй говорите: «Привіт! Я люблю тебе!»

Тобто ця фраза має говоритися не просто щодня, а по декілька разів на день. Вона дає дитині **впевненість, що її люблять**. Тому говоріть їй своїй дитині якомога частіше.

Фраза № 2 — «Ми щасливі, що ти в нас є»

- «Ми думаємо, що діти про це знають, але насправді вони будуть дуже здивовані, їм буде дуже приємно і вони будуть відчувати більше впевненості в собі, коли ви скажете: «Ми щасливі, що ти в нас є. **Саме про таку дитину ми мріяли і нікого іншого собі й не хочемо**».

Цю фразу справді потрібно говорити кожного дня, тому що це не те, що може бути само собою зрозумілим. Це — ті слова, які потрібно говорити і чути. «Це наповнює дітей силою і радістю. Коли ми їм кажемо: «Ми щасливі, що ти в нас є. Ми хотіли саме такого/таку, як ти», вони починають у це вірити і стають впевненішими у собі з дня у день».



Фраза № 3 — «Ти — найкраща дитина у світі»

Часто говорять, що для мами і тата найкраща дитина — це їхня дитина. Але деякі батьки часто не говорять своїм дітям цих слів, тому що **бояться їх розпестити**.

- У батьків — дуже багато **страхів**, що заважають нам проявляти свою любов, яка б зміцнювала впевненість дитини. Тому не бійтеся, говоріть своїй дитині, що вона — найкрасивіша. А **якщо у вас дві дитини в сім'ї**, то кожній з них потрібно окремо говорити, що ти — найкрасивіша і ти — найкрасивіша. Але не одночасно: спочатку одній, а потім — згодом — іншій.

Слова «Ти — найкраща дитина у світі» також не зайвим буде говорити дитині частіше. Адже це може зробити її щасливішою, впевненішою і спокійнішою.

- «Якщо ви будете говорити таку фразу декілька разів на день, **це не зробить дитину гордовитою чи зарозумілою**. Навпаки — вона краплина за краплиною кожного дня додаватиме їй впевненості. І дитина виросте спокійнішою, гармонійнішою, легше буде сприймати світ, життя».

Ми можемо не помічати, як своєю поведінкою чи словами вирощуємо в дитині **комплекси** (коли говоримо, що з ними щось не так, чи що якась частина їхнього тіла — не така, яка, на нашу думку, була б красивою). Тому потрібно робити протилежне: частіше хвалити дитину і окремі частини її тіла («Які в тебе красиві очі!», «Твої вушка такі чудові!» тощо).

Фраза № 4 — «Ти — найталановитіший (найталановитіша)»



Чому важливо говорити цю фразу? Тому що коли діти ростуть, вони зіштовхуються з ситуаціями, коли в них щось вдається, а щось — не дуже. А в інших дітей цього ж віку може швидше щось вдатися — наприклад, вони почнуть швидше говорити, читати чи писати. І тоді діти починають **сумніватися у своїх силах**.

- «Але, коли вони дуже маленькі, вони говорять: «Я можу все: і ракету побудувати, і в космос полетіти, і купити найдорожчий автомобіль у світі». «У мене вийде: на гору залізу, потяг підйму...». Вони **вірять у те, що їхня сила — абсолютно безмежна**. І наше з вами завдання — не переконувати їх у протилежному. Не бійтеся: в них все добре з критичним мисленням, вони розуміють, що потяг вони зрушити не можуть. Але якщо ми будемо кожного дня їм говорити: «Ні, ні, ні. Ти цього не вмієш» чи «У тебе це погано вдалося», їх це не буде підштовхувати чи мотивувати і не навчить прагнути до чогось».

Пам'ятайте: **не потрібно говорити дитині, що з нею щось не так**, що в неї щось не виходить, вона до чогось не доросла чи поки не вміє щось робити — вона сама зрозуміє це в якійсь момент життя.

Але, якщо кожного дня підкреслювати й говорити дитині те, що в неї **виходить найкраще**, говорити їй, що вона талановита тим, як говорить, що робить, як розмовляє з іншими, як живе і посміхається цьому світу, — це кожного дня додаватиме дитині впевненості, цілісності. І коли вона виросте і прийде час **реалізовувати себе і свої таланти**, їй навіть не спаде на думку ідея, що в неї щось не вийде. Так вона зможе досягти у своєму житті багато чого.

Фраза № 5 — «Май сміливість робити те, що хочеш»

Батькам часто не подобається те, що роблять їхні діти. Іноді ми зустрічаємо опір з їхнього боку, вони протестують, говорять: **«Я не хочу!»**, **«Не буду!»**, а ми наполягаємо. Іноді вони змушені підкорятися і робити те, що ми від них вимагаємо, а іноді починають відкрито бунтувати.

- Практично кожного дня треба говорити своїм дітям: **«Знаєш, якщо ти дійсно чогось хочеш, май сміливість робити це. Ти можеш бути не згодним зі мною»**.

Ця сміливість — дуже важлива для нашого майбутнього. Адже бувають ситуації, коли ми приймаємо рішення, яке впливає на все наше життя.

- «У житті дитина буде зустрічатися з різними людьми — з тими, які будуть схвалювати і не схвалювати її вчинки, але всередині в людини **має бути стрижень**, і, якщо вона справді вважає, що те, що вона робить, має бути зроблено, що те, що вона хоче сказати, змінить ситуацію, вона не буде боятися цього робити. Вона буде рухатися вперед, і таким чином **досягне більшого в житті, не оглядаючись ні на кого»**.

Ось чому важливо говорити дитині: «Май сміливість робити те, що хочеш».

Фраза № 6 — «Не бійся розповідати про те, що з тобою відбувається»



Навіщо нам потрібна ця фраза і для чого потрібно говорити її дитині щодня, поки вона росте і поки ми живемо разом з нею? Для того, щоб, коли в дитини щось станеться в житті, вона **не боялася до нас прийти і попросити допомоги**.

- Коли ми говоримо ці слова кожного дня, вони записуються на підкірку. І коли постає питання: «З ким можна поділитися, коли виникла проблема?», першими на думку спадають мама або тато — **ті люди, яким дитина може довіряти**.

Вона також застерігає батьків від того, щоб використовувати отриману інформацію проти дітей.

- «Ніколи не говоріть дітям фрази на кшталт «**А я ж тобі казала!**» («Я ж тебе попереджала!») або «Скільки про це можна говорити?», бо наступного разу дитина до вас не прийде».

Треба завжди **дякувати дитині за те, що вона прийшла і сказала вам**. І, перш ніж щось говорити їй, ретельно обдумайте, що сказати, і чи це буде на користь вашій дитині. А ще задуматися, чи приведуть ваші слова її наступного разу до вас, чи ні.

- Коли наші діти ростуть, у них з'являються секрети чи виникають ситуації, яких ми вже не знаємо. Іноді ці **ситуації виходять з-під контролю**: діти можуть говорити один одному образливі речі у школі, дитсадку, закладі позашкільної освіти або вони можуть стати учасниками компанії, яка

знушається над кимось. А часом і дитина може стати **жертвою булінгу** в школі, дитсадку, закладі позашкільної освіти. І дитина починає думати, що так і має бути, що в житті існують такі правила. Але це не так!

Коли дитина знає, що у **світі є людина, яка її підтримає**, вона в момент сумнівів чи думок про те, чому так відбувається, прийде і розповість вам про це. А ви скажіть: «Дякую, що розповів. Давай **подумаємо, як ми можемо впоратися з цією ситуацією**. І, якщо в житті станеться щось, що зачепить твою честь, гідність чи буде впливати на твоє життя чи життя інших людей навколо тебе, скажи мені про це. І ми завжди знайдемо, як найкраще вирішити цю проблему».

Говоріть зі своїми дітьми про це кожного дня потроху, недовго. Але так, щоб ви першими виникли у їхній свідомості, коли вони вирішать, що варто було б про це з кимось поговорити.

Фраза № 7 — «Ти — не поганий»

Коли наші діти виходять у світ, вони зустрічаються з великою кількістю людей. І кожен з цих людей має власні уявлення про те, що правильно, що неправильно, кожен мав свої, часто несприятливі, умови виховання. Тож часто **замість того, щоб поговорити**, повзаємодіяти якимось, розібратися, їм простіше сказати: «Ти поганий! Ти неправильно вчиняєш!», «У тебе нічого не вийшло».

- Коли наші діти чувають такі слова з усіх сторін, вони починають вірити в це. І саме ця фраза: «**Ніколи не вір нікому, хто скаже, що ти — поганий**, що в тебе погана пам'ять, що ти — нездара, що в тебе нічого не виходить...» дозволить вашій дитині не сумніватися в собі і критично ставитися до думки інших людей про себе. Ми іноді говоримо своїм дітям: «Ніхто не сидить у вашій голові, і вони — не боги, щоб оцінити, наскільки ви погані чи хороші. До кожної людини потрібно ставитися так, ніби вона — найбільша цінність у світі, і з нею апріорі все дуже добре, і з тобою в першу чергу теж усе добре».

Ця фраза дозволить вашій дитині стати більш впевненою, **не гризти себе думками**, що з нею щось не так, і 10 разів обдумати, коли вона чує цю фразу, перш ніж вирішити, чи дійсно варто щось змінити і покращити свою поведінку або спосіб спілкування з іншими. Або потрібно сказати: «Знаєте, зі мною все добре» і рухатися далі своїм шляхом.

Звісно, ці 7 фраз — крапля в морі з усього того великого спілкування, яке в нас є з дитиною. Але, якщо ми кожного дня будемо намагатися їх говорити своїй дитині, вона виросте впевненою в собі, спокійною, гармонійною, цілісною, буде знати, чого хоче в своєму житті, і буде спокійно по ньому йти.

Як казати дитині "ні", щоб вона почула. 8 практичних порад

Головною метою всіх батьківських заборон є бажання захистити дитину від можливої небезпеки. І хоча діти дратуються від батьківського «Не можна!», заборона, як будь-який кордон, рамка, насамперед, заспокоює дитину. Дитина розуміє, що таке погано, а що – добре, вона відчуває, що поруч є досвідчений, сильний дорослий, який захищає її, а значить вона в безпеці.



1. Пам'ятайте, забороняти можна тільки дії дитини, а не почуття, не емоції.

Не можна злитися, не можна плакати або боятися – все це нездійсненні заборони. Дитина, як і будь-який дорослий, має право на почуття. Інша справа як ці почуття проявляти. Краще покажіть, яким прийнятним способом можна висловити свій гнів, роздратування, що зробити зі страхом і т.п.

2. Уникайте заборон. Величезна кількість «не можна» є шкідливою для повноцінного розвитку дитини. Якщо дуже часто вживати слово «не можна» або «ні», вони швидко втрачають своє значення, як і іграшка, що вже набридла. Якщо дитина маленька, – просто відволікайте її від забороненої діяльності. Поки це зробити дуже легко. Покажіть щось цікаве, запропонуйте щось улюблене і т.д. Намагайтеся запобігти ситуацій, в яких вам доведеться говорити дитині «ні». Для цього приберіть всі колючі, різучі предмети, закрийте на ключ сейф з документами, поставте вище скляну вазу, поставте заглушки на розетки ... Щоб навіть спокуси не виникало все це чіпати. Навпаки, створюйте умови, щоб дитина могла задовольняти свій пізнавальний інтерес. Для цього залиште прочиненими дверцята тієї тумбочки, в яку можна залізти, заховайте, але так, щоб дитя могло легко знайти, непрацюючий пульт від телевізора, або телефон. Залиште в полі зору дитини тільки те, що **МОЖНА**.

Якщо уникнути заборони не вдалося:

3. Замініть слова «ні» і «не можна» іншими фразами. Широко відомий той факт, що частка «не» в мові не сприймається. Тобто «не малюю на шпалерах» чується дитиною, як «малюю на шпалерах». Крім того, як згадувалось вище, це загрожує знеціненню цих слів. Якщо ви хочете, щоб ваш малюк чув ваше «ні», вживайте його якомога рідше. Скажіть: «стоп», «зупинися», «краще зроби так», «добре було би зробити ...», «будь обережний – це небезпечно», «виховані люди роблять ...», «по калюжах ходимо тільки в гумових чоботях» ...

4. Поясніть причину. Якби вам сказали «не можна їсти цей торт», яка була б ваша перша реакція? Ви запитали б «А чому?». Сказавши дитині «Не ліз», ми просто обмежуємо її свободу, не залишаючи їй вибору. Але якщо пояснити: «Це занадто висока гірка, краще підемо на іншу – вона безпечніша», дитина має вибір, і повірте, після ваших пояснень вона прийме правильне рішення. Але стежте за тим, щоб ваше пояснення було зрозумілим дитині. Говоріть просто, на її мові. Якщо дитя ще не може зрозуміти, просто відволічіть або віднесіть його.

5. Слідкуйте за тим, щоб інтонація була нейтральною. Якщо ви проявите емоції, дитина сприйме їх в свою сторону. Мама злиться або дратується – значить я поганий, вона мене більше не любить; веселиться – значить це просто гра. Чим спокійніше і впевненіше ви скажете слова заборони, тим спокійніше сприйме їх ваша дитина.

6. Пропонуйте альтернативу. На кожне «не можна», після пояснення причин, має бути своє «можна». Обов'язково заборонивши щось дитині, запропонуйте їй іншу, альтернативну дію. Не можна малювати по шпалерах, але якщо заклеїти стіну папером – то можна, або на мольберті можна, не можна штовхати кішку, а ось м'ячик можна і т.п. Заборона обмежує свободу, і природно, почувши таке обмеження, хочеться зробити навпаки. Заборонений плід солодкий ... Але якщо відразу після заборони піде альтернатива – дитина сприймає це як можливість вибору.

7. Будьте послідовні. Якщо вже сказали «ні», значить НІ. І інші члени родини теж повинні знати про це «ні». Якщо мама заборонила, а тато дозволяє – це провокує дитину на маніпуляції, крім того породжує тривогу і дискомфорт, для дитини світ стає неструктурованим, а значить – небезпечним. АЛЕ! Якщо ваша дитина вступила з вами в діалог і, якщо їй вдалося переконати вас, не бійтеся дозволити, адже таким чином ви показуєте, що ви їй довіряєте, а також, що будь-які перешкоди можна подолати, вирішити спокійно. Надалі дитина буде більш впевнена в собі, у своїх силах, буде сміливо вступати в дискусії. Будьте уважні: тільки якщо дитина самостійно змогла з вами домовитися, а не продавала вас хниканням або ще чимось.

8. Дуже важливою є система батьківських ТАБУ. Табу – це і є заборона, але його ніколи і ні за яких обставин, навіть при спробі домовитися, не можна порушувати. Наприклад «Не можна бити маму» або «Не можна відкривати вікно» і т.п. У кожній родині своя система табу, адже те, що нормально сприймається в одній, може бути зовсім неприйнятне в іншій. Пам'ятайте,

таких табу повинно бути 2-3, не більше. Якщо буде більше трьох, їх значущість зійде нанівець.



ЗА ЩО НЕ МОЖНА "КАРАТИ" ДІТЕЙ



Помилки

Діти на них вчаться



Негативні емоції

Кожен має право на них



Повільність

Діти вчаться поступово



Неуспішність в навчанні

Хваліть за зусилля, підтримуйте



Активність

Навіть на людях – це нормально!



Ненавмисна шкода

Дитина вчиться обережності



Відмінність від інших

Фізична чи психологічна



Вимагання більшого

Дитина вчиться ставити цілі



Незгода з батьками

Дитина вчиться бути особистістю.

Пояснюйте, але будьте авторитетом.

В цьому й усьому іншому: замість "покарання" – демонструйте, пояснюйте НАСЛІДКИ ДІЙ дитини.

**ЗРОЗУМІЙТЕ, ЧОМУ НАСПРАВДІ ДИТИНА ТАК ВЧИНИЛА
(ВТОМА, ГОЛОД, НЕСТАЧА УВАГИ, ПІДТРИМКИ ТОЩО)
І ДОПОМОЖІТЬ ЇЙ ВПОРАТИСЯ З ПРИЧИНОЮ**

#НеБийДитину

photo: www.shutterstock.com

ПОРАДИ БАТЬКАМ НА КОЖЕН ДЕНЬ

1. Думайте над своїми взаємовідносинами з дітьми, цілеспрямовано будуйте їх.
2. Частіше посміхайтесь при спілкуванні з дитиною.
3. Умійте вислухати свою дитину.
4. Будьте тактовні.
5. Частіше обіймайте свою дитину, говоріть їй лагідні, ніжні слова.
6. Станьте для дитини партнером по спілкуванню.
7. Пам'ятайте, що для дитини звук його імені є самим солодким і самим важливим.
8. Оцінюйте вчинок дитини, а не її особистість.
9. Прихильність батьків має бути незаперечною, стабільною, незалежно від ситуації.
10. Утримуйтеся від принижень дитини образливим словом, погрозою позбавити обіцяного.
11. Ніколи не відмовляйте своїй дитині у підтримці та допомозі.
12. Відмовтеся від звички порівнювати свою дитину з іншими.
13. Контролюючи дитину – допомагайте, а не карайте.



Підготувала:
методист
Оксана Швець