



6 ФРАЗ

которые помогут вырастить СЧАСТЛИВЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ.

1. МНЕ НУЖНО ПОДУМАТЬ ОБ ЭТОМ

Мамы часто стараются ответить на все вопросы ребенка сразу. Но не всегда сказать то, что первое пришло в голову, лучше, чем отсрочить ответ. Если вы точно не знаете, как отреагировать, просто ответьте, что вам нужно время на обдумывание ответа. Во-первых, вы сможете хорошо продумать то, что вы скажете и в итоге дадите действительно вразумительный ответ. Во-вторых, вы покажете ребенку, что люди взвешивают все за и против, прежде чем перейти к делу. Так вы прививаете своему ребёнку привычку обдумывать его поступки, что в будущем поможет избежать опрометчивых решений.

2. ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, КОГДА ДЕЛАЕШЬ ЭТО.

Слишком восхищаться хорошими поступками или чрезмерно расстраиваться из-за плохих тоже не стоит. Лучше обратите внимание ребенка внутрь его самого. Спросите, что он чувствовал, когда получил хорошую или плохую оценку? Эмоции запоминаются лучше – как негативные, так и позитивные. Это поможет более качественно анализировать ситуацию и принимать решения. Так, если ребенок несколько дней подряд забывает дневник, книжки или тетрадки не ругайте его. Лучше спросите, что он ощущает. Наверняка это будет досада от своей невнимательности. После того как малыш заглянет вглубь своих чувств, он точно будет помнить, что ему нужно положить в рюкзак.

3. ДАВАЙ НАЙДЕМ В ЭТОМ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ

Ребенок планировал выйти на прогулку с друзьями, но на улице дождь. Он расстроен и угнетен. Ваша задача – научить его справляться с разочарованиями и спасти от плохого настроения. Лучший способ – найти что-то хорошее в сложившейся ситуации. И так при каждом случае, когда что-то идет не так. С помощью этой чудо-фразы вы научите ребенка адаптироваться к событиям и спокойно реагировать на нежелательные перемены.

4. ПРИСЛУШАЙСЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ

Многие мамы знают о теле своего малыша больше, чем о своем. И не важно – ребенку 8 месяцев или 8 лет. Но постоянно контролировать физические потребности ребенка не стоит. Лучше приучать ребёнка самому прислушиваться к своему телу. Например, когда ребёнок говорит, что у него

болит живот, мама сразу знает 1000 и 1 причину: не покушал, не сходил в туалет, съел много сладкого и так далее. Но вместо этого проанализируйте с ребёнком, почему так случилось. Задавайте ему наводящие вопросы и пусть он сам поймет, что плохое самочувствие – отголосок той вкусной шоколадки, которую он съел целиком, пока мама мыла посуду.

5. СДЕЛАЙ ВДОХ

Взрослые всегда куда-то спешат и эту привычку перенимают их дети. Такой ритм жизни часто вызывает стрессы у ребенка и родителей. Остановитесь и вдохните. Ну, ничего страшного, что вы не можете найти ботинок! Ваше нервное состояние передается и малышу, так что вместо того, чтобы переживать и тратить нервные клетки, вместе возьмите тайм-аут. В спокойной обстановке и поиски станут гораздо приятнее. Такие остановки в будущем помогут ребенку легче переносить стрессовые ситуации.

6. ЭТО ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ

Если вы поддерживаете идеи своего ребёнка, со временем вы научите его решать проблемы самостоятельно. Он поймет, что его идеи и решения отличны и он в силах справиться с любыми задачами. Конечно, учитывайте возраст ребёнка. Так, двухлетнему малышу предложите выбрать одежду для прогулки, а с шестилетним посоветуйтесь, как вы проведете вечер. И поддерживайте его идеи, даже если считаете, что эти джинсы не подходят к свитеру коричневого цвета.

Желание быть услышанным и понятным – глубинная потребность каждого человека и в первую очередь – ребёнка!

