

# КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ

15 волшебных фраз, которые сразу  
же улучшат поведение ребенка



СВЕТА ГОНЧАРОВА

# 15 ФРАЗ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ, КОТОРЫЕ СРАЗУ ЖЕ УЛУЧШАТ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА

Автор: Света Гончарова

## ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Дети – главные сокровища нашей жизни. Отношения с ними бесценны. Время, которое есть у нас, чтобы влиять на них, ограничено. Поэтому так важно научиться понимать детей и учить их слышать и слушаться нас, родителей.

К сожалению, часто отношения с детьми нас не радуют. Даже наши малыши выводят нас из себя своими истериками, капризами и непослушанием. Дети постарше начинают спорить, давить, ныть и обманывать. А подростки часто заставляют родителей вообще залезть в окоп и отстреливаться от них!

Хуже всего то, что часто родители не понимают, почему так происходит и что с этим делать. Мы ведь любим наших детей! Стараемся для них! Отдаем им все самое лучшее! А они все равно не уважают нас, не слушаются и выводят нас из себя. И сами они при этом тоже очень несчастливы.

Я очень хочу, чтобы вы смогли изменить ситуацию в вашей семье. Хочу, чтобы ваше родительство доставляло вам истинное наслаждение и радость. Чтобы ваши дети росли счастливыми, спокойными, любящими и организованными.

15 фраз, предлагаемых мною, – это простой и эффективный способ начать воспитывать ваших детей без страдания. Если вы просто измените то, что ежедневно говорите вашим детям, вы сможете помочь и себе и ребенку понимать друг друга лучше, добавите больше порядка и покоя в каждый ваш день. Применение этих фраз сможет улучшить атмосферу в вашей семье, укрепить ваши отношения с детьми и помочь вам по-настоящему влиять на детей и передавать им ваши ценности.

## САМОЕ ГЛАВНОЕ

Я знаю, что вам не терпится начать использовать волшебные фразы. Но, пожалуйста, не перескакивайте к следующей главе этой мини-книги, прежде чем не прочитаете, на чем же основывается предлагаемый мной подход к воспитанию детей. Вы должны понимать основание, на котором будете строить отношения с вашими детьми. Вот оно...

## **7 СЕКРЕТОВ ВОСПИТАНИЯ БЕЗ СТРАДАНИЯ**

### **СЕКРЕТ #1: Самоконтроль**

Самое первое, что должны запомнить все родители: мы не можем контролировать наших детей. Родители могут контролировать только себя и благодаря этому влиять на ребенка. Поэтому наша самая главная задача – держать в руках себя: свои эмоции, реакции, слова, поступки.

Уметь управлять собой. Уметь воспитывать самих себя.

Если родители умеют контролировать свой гнев, умеют успокаиваться, делать паузу перед реакцией, вести себя проактивно – тогда ребенок будет спокойным и уверенным в любви мамы и папы. Только тогда вы сможете вести диалог с ребенком. Сможете его услышать и донести до него свои желания и нужды.

Хотите, чтобы ребенок вас слушался? Начните контролировать и воспитывать, прежде всего, себя!

### **СЕКРЕТ #2: Забота о себе**

Когда источник сил родителей наполнен, воспитывать детей легче! А если вы не выспались, плохо себя чувствуете и морально устали, скорее всего, вы будете только срываться на ребенке. Когда вы без сил, очень сложно контролировать себя и вести конструктивный диалог с ребенком.

Поэтому, в первую очередь, научитесь наполнять себя и заботиться о себе! Чтобы заботиться о ребенке и направлять его на путь истинный, нужны силы. Если вы физически и эмоционально пусты – вам нечего отдать ребенку.

То же справедливо и по отношению к ребенку. Если он выспался, поел полезной еды, как следует нагулялся и поиграл с друзьями, ему будет проще вас слушаться. У него будет меньше причин конфликтовать и истерить. Ребенок, который чувствует себя хорошо, будет, скорее всего, вести себя хорошо.

Так что, займитесь наполнением своего источника сил и источника сил ребенка.

### **СЕКРЕТ #3: Связь с ребенком**

Послушный ребенок – это маленький человек, крепко-накрепко связанный любовью со своими родителями. Ваши отношения с ребенком первостепенны. Все, что происходит между вами, должно эту связь укреплять. Любая ситуация должна быть использована вами, чтобы сблизиться с ребенком, а не отдаляться от него.

Если эта связь есть, вы можете влиять на ребенка. А он будет готов доверять вам и слушаться вас.

Если вы будете по-настоящему связаны с ребенком любовью, то увидите, что любое негативное поведение – это просьба о помощи! Когда ребенок не слушается, он просит вас: «Научи меня! Я еще не знаю и не умею делать это правильно!» Или: «Помоги мне! Мне плохо и больно. Я сам не справляюсь!»

Поставьте ваши отношения с ребенком на первое место – и вы увидите, что нужно сделать, чтобы помочь ему исправить негативное поведение.

## СЕКРЕТ #4: Сострадание

Самый сильный инструмент, который поможет вам укрепить связь с ребенком, – это сострадание. Все горести и радости ребенка такие простые и незначительные для нас. Но для него все это серьезно. Это то, из чего состоит его жизнь. Поэтому не обесценивайте детские чувства. Попробуйте побыть рядом с малышом, который расстроен или рассержен, и дайте ему увидеть, что вы понимаете, что он чувствует, что его чувства важны для вас.

Не бросайтесь решать проблему. Не читайте нотации. Не философствуйте. Отнеситесь серьезно к тому, что чувствует ребенок. Просто слушайте его и сочувственно вздыхайте. Если ребенок увидит, что вы его понимаете, что вы знаете, как сильно он расстроен или сердит, что вы готовы принять его таким, какой он есть,

...тогда он будет готов принять ваши советы о том, как исправить ситуацию и как правильно вести себя в будущем. Тогда он сможет успокоиться и услышать вас. Слушайте детей и сопереживайте им, тогда дети будут слушать вас и соглашаться с вами.

## СЕКРЕТ #5: Уважение

Каждый человек, даже очень маленький и зависимый, заслуживает уважения. Что бы ни случилось, контролируйте свое поведение и старайтесь во всем проявлять к ребенку уважение:

- в том, как вы устанавливаете правила;
- в том, как просите его о помощи;
- в том, как дисциплинируете его;
- в том, как смотрите на него.

Если вы всегда, в любой ситуации, будете вести себя уважительно по отношению к ребенку, он будет поступать так же.

Пусть уважение к ребенку станет вашим внутренним фильтром, через который проходит каждый ваш поступок и каждое слово, направленные на ребенка. Общайтесь с ребенком так, как общались бы со своим лучшим взрослым другом.

## СЕКРЕТ #6: Дисциплина и границы

Каждая негативная или позитивная ситуация в семье должна чему-то учить ребенка. Нам нужно помогать ребенку формировать совесть. Нам нужно учить его тому, как контролировать и направлять себя самостоятельно.

Ребенок нуждается в коррекции поведения. Слишком много он еще не знает и не умеет. Взрослые должны научить его правилам, по которым устроен этот мир. Оставленные без руководства маленькие люди естественным образом скатываются к хаосу и могут даже разрушить свою жизнь.

Родители – те люди, которые заботятся о ребенке и защищают его, ведут и направляют. Люди, которые устанавливают границы в семье и следят за тем, чтобы эти границы не нарушались. Если правила и границы нарушаются – ответственность родителей позаботиться о восстановлении порядка. Дисциплина в семье обязательна! Главное – дисциплинировать детей так, чтобы не разрушать отношения с ними. Ваше дисциплинирование всегда должно быть приправлено любовью.

## СЕКРЕТ #7: Любовь, а не страх

Только любовь поможет вашему ребенку принимать правильные решения постоянно. Страх может на время оградить его от неправильных решений и действий, но не сможет сдерживать его всю жизнь. Только настоящая любовь к родителям, к себе, к другим людям, к Богу может помочь ребенку заложить фундамент из жизненных ценностей. Только любовь поможет ему выстраивать свои границы и не нарушать границы других.

Ребенок должен знать из практики, что родители готовы и способны вынести его ошибки и несовершенство. Что никто, ничто и никогда не сможет встать между родителями и ним.

«Я буду любить тебя всегда. Что бы ты ни сделал. Как бы сильно ни ошибся. Я буду готов принять тебя и помочь» – это послание, которое каждый день должно передаваться от сердец родителей прямо в сердце ребенку.

Поэтому стройте ваши правила, границы и дисциплину на любви, уважении и сострадании!

А для этого, во-первых, любите и принимайте самих себя. Тогда вы сможете по-настоящему полюбить и принять своего ребенка и помочь ему вырасти и стать самостоятельным, счастливым и мудрым взрослым.

## ПОМНИТЕ О ГЛАВНОМ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВОЛШЕБНЫЕ ФРАЗЫ!

Вот эти семь секретов воспитания без страдания еще раз:

1. Самоконтроль
2. Забота о себе
3. Связь с ребенком
4. Сострадание
5. Уважение
6. Дисциплина и границы
7. Любовь, а не страх

Помните об основах и смело используйте фразы, приведенные ниже. Это так просто – изменить слова, которые мы повторяем нашим детям каждый день. Если вы сможете заменить всего лишь одну токсичную и разрушающую фразу на позитивную и полную любви и заботы, ваши отношения с ребенком сразу же изменятся. Станет легче и вам и детям!

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТИ ФРАЗЫ

Все эти фразы должны произноситься добрым, сочувственным тоном и спокойным голосом. Сарказм, неуважение, насмешка и грубость полностью лишают эти слова их силы.

Также старайтесь всегда опускаться на уровень глаз ребенка и прикасаться к нему, когда разговариваете с ним. Добрый и любящий взгляд, как и нежное прикосновение, усилят силу всех указанных ниже фраз.

Все фразы написаны от лица матери (чтобы не отягощать текст дополнительными окончаниями и знаками). Но отцы могут и должны использовать эти же фразы. Просто измените их!

Я указала возраст детей, для которых подходит каждая отдельно взятая фраза. Большинство фраз вы можете начинать произносить детям с их рождения, чтобы в первую очередь формировать

«15 фраз для родителя, которые сразу же улучшат поведение ребенка» С. Гончарова

правильное отношение внутри себя и сделать этот подход и эти слова привычными для себя. Часть фраз подходит для более взрослых детей.

Возраст указан довольно условно, так как все дети разные и возраст ребенка очень часто не соответствует его фактической зрелости. В психическом развитии дети могут как опаздывать, так и опережать задуманные природой этапы. Ориентируйтесь на свою родительскую интуицию и здравый смысл, используя предлагаемые мной решения.

## **15 ФРАЗ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ, КОТОРЫЕ СРАЗУ ЖЕ УЛУЧШАТ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА**

### **№1: МОЛЧАНИЕ**

**Возраст ребенка: от рождения.**

Да, это первое, чему вам совершенно необходимо научиться, дорогие родители! Если бы мамы и папы молчали больше, и дети и сами родители сразу почувствовали бы себя намного лучше, а главное – ближе друг к другу. Поэтому вот вам моя первая рекомендация.

Если не знаете, что сказать, если вы в тупике, если поведение ребенка вас обескуражило, расстроило, разозлило – МОЛЧИТЕ! Если вы не сможете промолчать, то ваши необдуманные, неаккуратные, сердитые и злые слова сделают только хуже и совершенно не помогут ребенку изменить трудное поведение. Наберите в рот воды и не глотайте. А потом идите и успокойтесь, поразмыслите и создайте план действий. Вот тогда уже можно говорить!

Если ребенок рассказывает вам что-то пугающее, странное, если он изливает вам душу или делится своими проблемами, а у вас на языке уже вертятся решения, советы, нотации, обвинения – МОЛЧИТЕ! Молчите и слушайте! Чтобы узнать больше, чтобы постараться понять ребенка, чтобы стать для сына или дочки безопасной гаванью, где всегда можно открыть все свои проблемы и получить утешение. Слушайте, кивайте и ждите, когда ребенок выговорится. Только после этого можно предлагать свои решения и свой взгляд на ситуацию.

#### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Запомните: ваше молчание в этих случаях – это НЕ ПОПУСТИТЕЛЬСТВО. Во-первых, это способ самому успокоиться, собраться с мыслями и, если уж говорить, то использовать слова как инструмент помощи, а не разрушения. А во-вторых, это возможность выслушать ребенка, проявить к нему внимание, сочувствие и по-настоящему понять его.

Молчание – золото. Для родителей в особенности!

### **№2: «Я ТАК РАДА БЫТЬ ТВОЕЙ МАМОЙ»**

**Возраст ребенка: от рождения**

Многие родители знают о силе похвалы, но постоянно беспокоятся о том, чтобы не перехвалить ребенка. Или размышляют о том, как же хвалить ребенка правильно. Главный секрет правильной похвалы в том, чтобы радоваться не достижениям ребенка, а просто тому факту, что ребенок есть в вашей жизни. Это самое важное и необходимое осознание, которое должно прийти к каждому человеку: «Меня любят просто потому, что я есть. Что я это я. Мне не нужно зарабатывать эту любовь. Мне не нужно соответствовать ожиданиям. Я есть в жизни мамы и папы и просто этот факт для них – это повод для празднования!»

Поэтому убедитесь в том, что ваши дети хотя бы пару раз в день слышат от вас эти искренние слова: «Я так рада быть твоей мамой!».

#### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Связь с вами – главная ценность в жизни ребенка. Он зависит от вас. Вы – залог его выживания. Поэтому отношения с мамой и папой – это то, что всегда беспокоит ребенка больше всего. Множество проблем в поведении детей растут как раз из проблем в отношениях. Разрушенная близость с родителями, неуверенность в принятии мамой и папой, недоверие родителям – все это растит тревожность в детских сердцах. И из этой тревоги рождается большая часть трудного поведения детей. Поэтому, если вы сделаете так, чтобы ребенок мог удостовериться в вашей безусловной любви, принятии, в том, что вы надежны и верны в своей любви, – сразу же улучшится поведение ваших детей.

### **№3: «МНЕ ТАК НРАВИТСЯ СМОТРЕТЬ, КАК ТЫ...»**

**Возраст ребенка: от года**

Еще одна волшебная фраза, которая наполнит сердце вашего ребенка теплом и любовью. Покажет ему, что он значим для вас. Что он может внести что-то ценное в вашу жизнь. Что он не пустое место. Замечайте вашего ребенка и говорите ему об этом:

- «Мне так нравится смотреть, как ты играешь»,
- «Мне так нравится смотреть, как ты рисуешь»,
- «Мне так нравится смотреть, как ты ухаживаешь за цветами».

Ценность этих слов в том, что вы говорите о себе. О своем удовольствии от ребенка. Не оценивая его. Не критикуя его действия. Вы одобряете не дела ребенка, а само его присутствие в вашей жизни.

#### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Ребенок будет более уверен в связи с вами. Ваша связь укрепит, а значит, ребенок будет больше хотеть быть хорошим для вас. Ему не нужно будет искать вашего внимания негативным поведением, а значит, непослушания и трудного поведения станет меньше.

### **№4: «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»**

**Возраст ребенка: от рождения**

Такие простые слова. Слова, которые мы говорим детям намного реже, чем они нуждаются в этом. Чтобы эти слова действительно «сработали», вы должны говорить их ребенку первыми. Если ребенок спрашивает вас: «Ты любишь меня?» – вы опоздали. Ребенок уже затосковал по вашей любви. По подтверждению вашей верности. А это значит – ребенок не чувствует себя уверенно в отношениях с вами. Потому что ответ на этот вопрос не удовлетворит жажду любви вашего ребенка. Произносите фразу «Я тебя люблю» первыми! Опережайте ребенка. Это покажет, что именно вы ответственны за ваши отношения. Что вы тот, кто заботится, кто знает все нужды, кто дарит любовь.

Если вам сложно произносить эти слова – учитесь! Если вы забываете о них – установите напоминание на смартфоне. Не бойтесь, что «запланированные» слова любви будут звучать механически. Не будут. Напротив, они укрепят вашу с ребенком связь от сердца к сердцу!

И еще совет – сопровождайте эти слова объятиями или хотя бы прикосновением. Это наполнит фразу особой силой!

### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Когда взрослый дарит ребенку свою любовь по принципу «все включено», ребенок расцветает. Он успокаивается. Он начинает интересоваться миром вокруг. Он растет и взрослеет. Его мозг и психика развиваются и совершенствуются.

## **№5: «У ТЕБЯ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК»**

### **Возраст ребенка: от года**

Когда ребенок злится, истерит, плачет, кричит, дерется, швыряет вещи, обзывается, насмехается и дразнится, обычно первая реакция родителя – прекратить такое поведение. Закрыть ребенку рот. Одернуть его. Прочитать ему нотацию о том, что «так же нельзя». Запретить ему агрессивные действия. Успокоить. Отвлечь. В общем, сделать так, чтобы маленький человек как можно скорее прекратил выбрасывать свои негативные эмоции и начал вести себя «хорошо». А как же иначе?! Ведь детская агрессия раздражает, пугает и угнетает нас. А еще ведь «что же подумают люди»?! Я же выгляжу плохой матерью, раз мой ребенок может так «некрасиво себя вести».

Однако чаще всего мы все равно не можем заставить ребенка прекратить это буйство, как ни стараемся. А в других случаях мы попросту затыкаем ребенку рот и он вроде бы начинает вести себя хорошо. Но, к сожалению, негативные эмоции ребенка никуда не деваются. И подавляя их, ребенок позже платит невротами, немотивированными эмоциональными взрывами, невозможностью строить нормальные отношения с людьми. Так что, «затыкая» истерящего ребенка, мы ставим под угрозу его психическое здоровье.

Фраза, которую я предлагаю вам, поможет избежать этих проблем. Когда ребенок фрустрирован (расстроен, зол, обижен и т. д.), самое главное, в чем он нуждается, – это сочувствие. Признание его негативных эмоций мамой или папой и утешение. Это помогает правильно прожить и выпустить накопившиеся негативные эмоции, успокоиться и поменять свое поведение.

В следующий раз, когда вы увидите насупленного, агрессивного, расстроенного ребенка, просто сочувственно и грустно скажите: «У тебя что-то пошло не так... Ты расстроен (зол, сердит, устал...)». И обнимите ребенка. При этом вам даже не нужно знать, что именно пошло у ребенка не так.

### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Эта фраза подтверждает то, что ребенок расстроен и вы видите и принимаете это. А это первый шаг к успокоению и изменению поведения. Такая реакция не говорит о том, что вы одобряете неправильное поведение ребенка. Она сообщает, что вы понимаете и принимаете самого ребенка. Даже такого злого, расстроенного, истерящего. Это поможет ему успокоиться и с вашей помощью позже разобраться в ситуации и получить необходимый урок.

## **№6: «МНЕ ТАК ЖАЛЬ, ЧТО...»**

### **Возраст ребенка: от года**

Еще одна чудесная фраза, которая поможет вам проявить сочувствие ребенку. А сочувствие родителя, как мы уже знаем, – необходимый ингредиент для того, чтобы ребенку успокоиться и затем здраво оценить ситуацию и свое поведение.

Но мы почему-то часто не считаем детские беды и тревоги достойными сочувствия. Ну пальчик ударил, ну колесо у машинки сломалось, ну друг гулять не вышел... Что тут такого?! Не о чем переживать! Подумаешь!..



А на самом деле маленький человек, у которого сломалась любимая машинка, чувствует такую бурю эмоций, которая сопоставима для вас с потерей паспорта. Дети СИЛЬНО переживают о своих детских неудачах и проблемах. Пусть для нас, взрослых, все это выглядит смешно – для них это серьезно! И нет ничего хуже, когда самый близкий человек в мире отмахивается от твоего горя. Когда вы игнорируете, обесцениваете, высмеиваете сильные эмоции ребенка, это разрушает ваши отношения. Это пробуждает в ребенке желание противостоять вам. Это расстраивает еще больше.

В следующий раз, когда ваш ребенок столкнется с неудачей, разочарованием, обидой, просто скажите ему с грустью и сочувствием:

- «Мне так жаль, что ты упал и ударился. Тебе, наверное, очень больно».
- «Мне так жаль, что твоя машинка сломалась. Ты так ее любил».
- «Мне так жаль, что не вышло погулять с другом. Ты так этого хотел».

### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Ребенок почувствует, что вы на его стороне, что вы его понимаете, что вы рядом и готовы помочь. С вашей помощью он сможет погрузиться над неудачей. Может даже поплакать в ваших объятиях. И именно ваше сочувствие и его грусть и слезы помогут ему смириться с ситуацией, отпустить негативные эмоции и впоследствии измениться самому и изменить свое поведение.

## **№7: «Я ТВОЯ МАМА. Я ЗАБОЧУСЬ О ТЕБЕ, ПОЭТОМУ БУДЕТ ВОТ ТАК...»**

### **Возраст ребенка: от года**

Большинство родителей считает запреты и слово «нет» наказанием для ребенка. Если я запрещаю что-то своему сыну или дочери, я автоматически становлюсь врагом в его глазах. Если я говорю «нет» – это провоцирует протест и истерику у ребенка. Кто-то стремится жестко подавить этот бунт, используя шлепки и лишения привилегий. Кто-то прогибается и постоянно меняет свое «нет» на «да», что приводит к частым истерикам и манипуляциям со стороны детей.

На самом же деле запреты, границы и родительское «нет» – это то, что нужно самим детям. Дети рады жить за крепким забором из границ, охраняемых родителями, сильными, заботливыми, почти всезнающими. Все дело в том, как эти границы расставлять. И в какой манере доносить до детей свои запреты.

Если ваше «нет» будет добрым и сочувственным и если ваши запреты будут продиктованы заботой о ребенке (и сам ребенок будет это знать), то ваши границы станут благом и для ребенка и для вас.

В следующий раз, когда ребенок начнет спорить с вами и требовать изменить «нет» на «да», вспомните, кто тут о ком заботится. Напомните себе: «Взрослый тут я. Я забочусь о ребенке, а не он заботится о себе. Ребенок зависит от меня, а не я от ребенка. Я веду ребенка вперед, а не он ведет меня. Я сильная – он слабый. Он нуждается в заботе и защите, а я тот, кто заботится и защищает. Я отвечаю за сохранность границ». Вспомните о своей ведущей и заботливой роли сильного и ответственного родителя и просто скажите:

«Я твоя мама. Я забочусь о тебе, поэтому не дам тебе третью конфету (мы идем домой, мы ложимся спать, мы выключаем мультки и т.д.)».

А дальше просто действуйте так, как решили. Объяснять, приводить логические доводы, спорить с ребенком и находить аргументы НЕ НУЖНО! Нужно всего лишь сочувственно сказать «нет» и привести свое решение в исполнение.

### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Больше всего ваш ребенок жаждет быть ведомым вами! Он хочет быть под вашей защитой. Он прекрасно знает, как сильно зависит от вашей заботы. Поэтому сильный заботливый взрослый, слова которого не расходятся с делом, – это лучший родитель, о котором ребенок только может мечтать! Эта фраза напомнит ребенку о вашей роли и вашей мотивации. А ваши действия покажут, что вы надежны и на вашу заботу можно положиться. Можно расслабиться и зависеть от вас. Это снизит сопротивление ребенка и сделает послушание вам естественным процессом.

## **№8: «Я БЫ ТАК ХОТЕЛА, ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО...»**

Эта фраза нужна, чтобы проявить сочувствие ребенку, который не может получить желаемое и расстраивается по этому поводу. Вы уже знаете, как важно, чтобы ваши слова не расходились с вашими делами. И эта волшебная фраза поможет вам быстро разрядить ситуацию и помочь ребенку начать сотрудничать.

Если вы знаете, что не идти утром в школу не вариант, и если ваш ребенок ноет, не хочет вставать и кричит, что ненавидит вставать так рано, – вы можете либо надавить, утратить, наказать и заставить ребенка встать и собраться, либо помочь ему перебороть свое «не хочу» и найти в себе ресурсы сделать то, что не хочется.

Вы не можете избавить ребенка от ранних подъемов в школу, но вы можете дать ему желаемое в фантазии. Вот, что вы можете сказать в таком случае:

- «Я бы так хотела, чтобы можно было брать с собой в школу подушку и досыпать прямо на парте!»
- «Я бы так хотела, чтобы можно было приезжать в школу прямо в кровати, тогда бы ты смог еще поспать по пути».
- «Я бы так хотела, чтобы сейчас были каникулы и у тебя и у меня и мы бы вместе целый день смотрели мультики!»

### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Эти фразы сообщают ребенку, что вы понимаете его чувства, что вы в этом с ним вместе. А еще такие фантазии могут очень развеселить и вас и детей и дать детям силу и мотивацию сделать то, что не хочется, или отказаться от того, что хочется.

Такой подход поможет привлечь ребенка к сотрудничеству, не разрушая с ним отношений.

## **№9: «ТЫ УЖЕ ПОЛУЧИЛ ОТВЕТ НА СВОЙ ВОПРОС»**

### **Возраст ребенка: от 3**

Огромная ошибка, которую совершают многие родители, – это стремление переспорить ребенка. Мы считаем, что нужно просто изложить логические аргументы или подобрать убедительные фразы, и вот тогда ребенок все поймет и согласится с нашими решениями. А еще бывает, мы спорим с детьми, потому что нам кажется, что за нами должно оказаться последнее слово. Нам кажется, что победа в споре утвердит наш родительский авторитет.

На самом деле все наоборот: приводя множество аргументов, вы провоцируете ребенка противиться вам еще больше. И как только вы вступаете в спор о ваших границах и ваших «нет», вы тут же теряете свою родительскую силу и проигрываете.

Логика у детей начинает работать лет после 9–10, да и то после этого возраста эмоции ребенка могут быть настолько сильны, а возможность их контролировать и направлять настолько слабы,

что все наши правильные и убедительные аргументы не смогут помочь ребенку переключить свое поведение.

Спор подрывает ваш авторитет родителя, потому что нарушает иерархию между родителем и ребенком. Вспомните, кошка никогда ни в чем не убеждает котят. Она просто берет котенка и несет в нужном направлении. Если есть хотя бы маленький шанс оспорить ваше мнение, вы перестаете быть сильным и надежным родителем. Вы спускаетесь на уровень ребенка, и ему становится сложно и даже почти невозможно безопасно зависеть от вас.

Вместо этого, когда ребенок во второй или в третий раз попросит еще один мультик, спокойно отвечайте ему:

«Ты уже получил ответ на свой вопрос». (Вы ведь, и правда, УЖЕ ответили на этот вопрос и УЖЕ сказали «нет».) Вы произносите эту фразу и занимаетесь своими делами. Если ребенок не против, можете после этого обнять его и сказать о своей любви.

Повторяйте эту фразу спокойно и сочувственно до тех пор, пока ребенок не поймет всю тщетность своих попыток спорить с вами.

#### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Спор между вами и ребенком просто не случится. А значит, вы сохраните свой авторитет. Вы сохраните хорошие отношения с ребенком. Эмоции не начнут накаляться. Вам не придется срываться и наказывать или прогибаться и соглашаться.

## **№10: «ДА, ТАК БЫВАЕТ. ТЫ МОЖЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ТАК»**

#### **Возраст ребенка: от 2–3 лет**

Эта фраза поможет вам сохранить лицо и выразить сочувствие, когда ребенок проявляет сильную агрессию и пытается надавить на вас, используя неприятные слова. Например, это хороший ответ на такие заявления ребенка:

- «Ты меня не любишь! Я тебя ненавижу!»
- «Ты никогда не даешь мне смотреть мультики».
- «Я ненавижу эту кашу!»
- «Петя – дурак, и я больше никогда не буду играть с ним!»
- «Школа – это полный отстой! Не хочу туда больше ходить!»

Помним, что ребенок имеет право на сильные эмоции. Помним, что эмоции зачастую захватывают ребенка, как ураган. Они просто случаются с ним. Поверьте, в такие моменты, произнося все эти фразы, сам ребенок чувствует себя ужасно. Его резкие слова и заявления – это свидетельство эмоциональной боли. Ему на самом деле плохо, и пока он просто не может и не умеет выражать всю эту бурю эмоций конструктивно и правильно. Поэтому вы просто произносите нашу волшебную фразу:

«Да, так бывает. Ты можешь чувствовать себя так».

#### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Этим вы проявляете сочувствие. Подтверждаете чувства ребенка и показываете, что любите и принимаете его даже таким злым, неприятным и колючим, какой он сейчас. И эта безусловная любовь помогает ему успокоиться, прийти в себя и затем с вашей помощью научиться тому, как можно было поступить в этой ситуации без использования сильных и грубых слов или поступков.

Также ребенок сразу чувствует, что вы на его стороне. А значит, нет смысла спорить с вами и доказывать то, что кто-то не прав, а он прав.

Таким образом, вы укрепляете отношения с ребенком, помогаете ему успокоиться и чуть позже быть готовым к тому, чтобы получить от вас полезный и необходимый урок, который он никогда не получит, если будет раздражен или расстроен и не будет чувствовать контакта с вами.

## **№11: «МЫ ПОССОРИЛИСЬ, НО МЫ ПОМИРИМСЯ. НИЧТО НЕ РАЗЛУЧИТ НАС!»**

**Возраст ребенка: от 3 лет**

Эту фразу нужно произносить всегда, когда вы в ссоре с ребенком. Да, это не просто. И да, мы часто склонны обижаться на детей. А это приводит к тому, что мы укоряем их и стыдим за то, что они слишком ярко, неумело, неправильно проявили свои негативные эмоции. Но, позволяя себе обидеться на ребенка, мы теряем свой родительский авторитет. Мы спускаемся на один уровень с ним. Мы расцениваем ребенка ровней себе. А это совсем не так!

Я – родитель. Зрелый, развитый взрослый. Мой мозг полностью развит. Моя психика устойчива. Я знаю правила межличностного общения и умею их соблюдать. А самое главное – именно я источник заботы и защиты для ребенка.

Ребенок же стоит на много ступеней ниже меня. Его мозг еще не развит. Его психика неустойчивая и находится в процессе развития. У него нет множества необходимых навыков. Ребенок еще банально не знает многого. Ребенок полностью зависит от меня. Как же я могу обижаться на него? Обижаться можно на равного тебе. А о ребенке нужно заботиться, сострадать ему, снисходить к его незрелости, любить и принимать его безусловно!

И один из лучших способов эту безусловную любовь проявить – напоминать ребенку о том, что ваша связь крепка даже во время ссоры.

В моменты наивысшей фрустрации, когда и вы и ребенок, возможно, сказали лишнее, нужно не укорять друг друга, а напоминать, что эта ссора – всего лишь небольшой фрагмент вашей жизни. Что вы все равно помиритесь, как сильно бы ни поссорились. Что ваша родительская любовь сможет выдержать любое сложное поведение ребенка. Что несмотря ни на что, вы всегда будете стремиться к примирению, всегда будете готовы простить. И, конечно же, такая инициатива должна исходить от вас. Глупо было бы ждать такого зрелого поведения от незрелого ребенка. Поэтому использование этой фразы – ваша ответственность.

В следующий раз, находясь в ссоре с ребенком, вместо того чтобы стыдить его и вычитывать, произнесите эту волшебную фразу: «Мы поссорились, но мы помиримся. Ничто не разлучит нас!»

### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Во-первых, станет легче вам. Вы напомниме сами себе о вашей роли сильного и заботливого родителя и увидите свет в конце тоннеля. Это покажет ребенку вашу родительскую силу и надежность. Это разрядит ситуацию и успокоит ребенка. Он скорее придет в себя, и вы сможете восстановить отношения. А уже потом, чувствуя взаимную близость, вы сможете решить конфликт и разобраться в том, как стоило бы поступить в подобной ситуации.

## №12: «Я БУДУ РЯДОМ. Я ГОТОВА ПОМОЧЬ ТЕБЕ»

**Возраст ребенка: от 3 лет**

Еще одна волшебная фраза, которая поможет вам выйти из конфликта и погасить ссору или агрессию ребенка.

Часто раздраженный и фрустрированный ребенок может отталкивать вас от себя, не хотеть принимать ваше утешение, убегать от ваших объятий, не позволять вам произносить слова любви и сочувствия.

В эти моменты важно, во-первых, не позволить себе обидеться на ребенка. Мол, «я к нему со всей душой, а он меня гонит прочь! Неблагодарный!» Помните, такое поведение ребенка важно не принимать на свой счет. Это не про вас. Это про то, что ему сейчас на самом деле очень больно и плохо. И ребенок может выливать эту боль на вас, обвиняя и отталкивая. Вы – сильный и заботливый родитель. И ваша безусловная любовь к ребенку сможет вынести эту агрессию и неприятие, потому что вы сильнее ребенка, потому что он нуждается в заботе и защите, а вы их источник для ребенка.

Во-вторых, важно не позволить себя оттолкнуть и дать понять ребенку, что как бы он вас ни гнал, вы всегда будете рядом. Вы не уйдете. Вы будете верно заботиться о нем любя. Вот для этого и нужна наша волшебная фраза!

Итак, если ребенок отталкивает вас и не хочет вашего утешения, сделайте шаг назад и просто спокойно скажите: «Ты не хочешь (обниматься, слушать меня и т.д.). Я тебя понимаю. Но я все равно буду рядом. Я готова помочь тебе, как только ты будешь готов». После этого вернитесь к своим делам, но время от времени подходите к ребенку и интересуйтесь, как он. Открывайте свои объятия и ждите, когда он откликнется. И так пока ребенок не оттаит и не бросится к вам. А это обязательно произойдет!

### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Это поможет ребенку избавиться от фрустрации и отпустить свои негативные эмоции. Это даст ему уверенность в вашей любви. Он сможет расслабиться в вашей надежной заботе и ему будет легче выйти из конфликта или сложной ситуации. Он быстрее успокоится, ваши отношения восстановятся, и позже вы сможете вместе обсудить ситуацию и научить ребенка чему-то новому.

## №13: «ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНЫ ИДЕИ ПО ЭТОЙ СИТУАЦИИ – СПРАШИВАЙ»

**Возраст ребенка: с 7–10 лет**

А теперь давайте поговорим о том, как давать советы так, чтобы к ним прислушивались. Особенно, когда мы имеем дело с подрастающими детьми.

Большинство родителей прекрасно понимает неэффективность и даже вред нотаций, постоянной критики и давления на детей. Но отказаться от всего этого нам, мамам и папам, очень страшно! Ведь нам нужно научить детей принимать правильные решения, делать правильный выбор. Мы неистово хотим защитить наших сыновей и дочерей. И прекрасно понимаем, что наш жизненный опыт совершенно необходим ребенку. Мы ведь знаем лучше! Если ребенок не будет слушаться нас, он может попасть в неприятности, получить травму, ранить свое сердце и так далее.

Поэтому зачастую наша родительская мудрость просто вываливается на ребенка при каждом удобном случае, хочет он этого или не хочет. Но грустная ирония этой ситуации в том, что чем больше мы пытаемся навязать свое мнение ребенку, тем хуже он его слышит, тем больше сопротивляется и тем меньше на самом деле учится принимать правильные решения.

Для того чтобы маленький человек научился принимать правильные решения, ему необходимо принимать эти решения! И делать это самостоятельно! Думать своей головой. Да, иногда ошибаться, но все же действовать. Падать и подниматься. Пробовать одно, второе, третье. Только так люди учатся. И хорошо, если у ребенка, проходящего такое обучение жизнью, рядом есть более мудрый и сильный советчик, к которому он может и хочет прийти за советом, утешением, поддержкой. И важно, чтобы этим человеком, заслуживающим внимание и уважение (по мнению ребенка), всегда были вы, родители! Не сверстники, не телевизор или Ютуб, не поп-культура, а вы! Потому что только вы, родители, по-настоящему можете позаботиться о ваших детях и защитить их, поддержать и наставить. Сверстники, звезды экрана, популярные ютуберы никогда не смогут дать взрослому ребенку то, что сможете дать вы: безусловную любовь, искреннюю заботу, утешение, поддержку и житейскую мудрость.

Поэтому берегите вашу роль мудрого советника в жизни ребенка, а для этого как можно чаще используйте все эти фразы. В следующий раз, когда ваш школьник придет к вам с проблемой или неудачей, не вываливайте на него свое мнение и готовые решения, если он вас о них не просит. Просто внимательно выслушайте ребенка, посочувствуйте ему, а затем скажите:

«Если тебе нужны идеи по этой ситуации – спрашивай! Я готова помочь и подсказать».

И ни слова больше. Просто дайте знать ребенку, что вы готовы помочь и подсказать ваши идеи, ЕСЛИ ОН САМ ХОЧЕТ ЭТОГО. И только после того как ребенок сам попросит вас о помощи, сам захочет выслушать ваши идеи, делитесь вашей мудростью с ним.

### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Советы, о которых не просят, – это советы, которым обычно не следуют. Или даже поступают вопреки им. Помните, что вашему ребенку очень нужны ваши советы и ваша мудрость. И эта фраза поможет ему не только услышать вашу подсказку, но и, скорее всего, поступить соответственно ей. Но не рассчитывайте, что такой подход сможет навязывать ваше мнение детям. Мы сейчас говорим не о том, как заставить поступить ребенка по-вашему. Главная суть в том, чтобы сохранить и усилить свою роль главного советчика и помощника ребенка. Именно на это и работает эта фраза.

## **№14: «МЫ ПОГОВОРИМ С ТОБОЙ ОБ ЭТОМ ПОТОМ»**

### **Возраст ребенка: от 3 лет**

Одна из бед традиционного воспитания – это влияние теории научения или бихевиоризма. Именно основываясь на постулатах этой теории, формировался родительский подход, который использовался для воспитания наших бабушек и дедушек, мам и пап.

Мысль о том, что последствия негативного поведения должны наступать почти мгновенно после совершенного поступка – это наследие эпохи бихевиоризма и теории научения, который получил широкое развитие в начале и середине XX века. Когда ученые пришли к преждевременному выводу, что «кнул и пряник», примененный сразу же после демонстрации поведения, – это то, что позволяет формировать ребенка и лепить маленького человека по тому образу и подобию, по которому мы хотим.

Вывод о том, что реагировать на поведение ребенка нужно сразу же, был необоснован и преждевременен. К нему ученые пришли, проводя опыты на голубях и крысах, которые на самом деле могли забыть модель поведения, если ее не подкрепляли для них позитивно или негативно.

Мозг человека и его психика, даже если этот человек – ребенок, намного сложнее крысиного и голубиноного. А исследования человеческого мозга, которые стали доступны нам в конце XX – начале XXI века полностью изменили взгляд науки на развитие и взросление детей. (Больше об этом вы можете узнать в библиографии в конце этой мини-книги.)

Короче говоря, вам не нужно реагировать на поведение ребенка мгновенно. Мало того, такая реакция может даже навредить воспитанию ребенка. Так как чаще всего в момент трудного поведения и взрослый, и ребенок слишком раздражены, их реакции импульсивны. У взрослого еще нет четкого понимания ситуации и разумного плана действий. А ребенок просто физиологически не может внимать вам и учиться у вас. Все сильные слова, нотации, упреки, обвинения, вылитые вами на ребенка в момент непослушания, бесполезны и даже вредны.

Чтобы ваш мозг смог переключиться с эмоциональной составляющей на свою логическую часть, нужно время. Кора головного мозга в таком случае может быть задействована вами только усилием воли и только если вы успокоитесь. Ребенку же еще сложнее, чем вам, успокоить свой эмоциональный мозг и переключиться на рациональный, так как мозг детей очень незрелый.

В следующий раз, когда ребенок совершит проступок, откажется вас слушаться или ошибется, не начинайте его учить и вычитывать сразу же. Обеспечьте безопасность ребенку. Остановите агрессию. Ограничьте ребенка. Но воздержитесь от нотаций. Сделайте глубокий вдох и выдох, а затем спокойно скажите:

«Мы поговорим с тобой об этом потом».

### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

У вас появится время успокоиться и рассмотреть ситуацию со всех сторон, а также составить план общения с ребенком. План действий и понимание того, почему ребенок так себя ведет, как вы можете ему помочь в этой ситуации, какой урок ребенку нужно вынести и как именно вы будете преподносить этот урок, совершенно необходимы. И пауза даст вам возможность во всем этом разобраться.

А ребенок за это время успеет успокоиться, удостовериться в вашей безусловной любви и принятии и будет готов по-настоящему услышать ваши аргументы, когда вы начнете говорить с ним об этой ситуации.

Не беспокойтесь. Даже 3-летний ребенок не забудет о своем поступке, совершенном час или два назад. Вы всегда сможете к нему вернуться. Это гораздо правильнее и разумнее, чем рубить сгоряча.

## **№15: «Я СЕЙЧАС СЛИШКОМ ЗЛЮСЬ. МНЕ НУЖНО УСПОКОИТЬСЯ»**

**Возраст ребенка: от 3–5 лет**

Когда ребенок уже сможет отпускать вас хоть ненадолго. До этого произносите эту фразу, но никуда не уходите, чтобы не бросать ребенка.

Это фраза, которая поможет вам с успехом произнести все остальные 14 волшебных фраз! Помните, если вы себя не контролируете, если ваш гнев, обида, усталость зашкаливают, вы НЕ

«15 фраз для родителя, которые сразу же улучшат поведение ребенка» С. Гончарова

**МОЖЕТЕ** дисциплинировать ребенка. Вы попросту испортите еще больше ваши отношения и ничему ребенка не научите.

В момент трудного поведения и своего наибольшего раздражения на ребенка родители склонны отправлять ребенка в угол или свою комнату, чтобы он подумал над своим поведением. Но на самом деле такая пауза нужна в такой ситуации в первую очередь самому родителю!

Поверьте, честное признание того, что вы сейчас слишком раздражены и не можете продолжать дискуссию, не сделает вас слабым в глазах ребенка. Она сделает вас живым и настоящим. Слишком идеальные и всегда спокойные родители всегда вызывают у меня опасения, так как они либо подавляют свои эмоции (что пагубно отражается на их психике), либо пытаются во всем угодить ребенку, избегая конфронтации. И то и другое плохо.

А самое главное, родитель, который никогда не признает свои негативные эмоции, слишком высоко поднимает планку для самого ребенка. Ведь если мама и папа никогда не раздражаются, не сердятся, не выходят из себя, значит, и мне, ребенку, нельзя. И раз я все равно испытываю негативные эмоции, значит, я плохой или со мной что-то не так! Ведь родители «всегда спокойны», а у меня так не получается.

Поэтому, дорогие мамы и папы! Будьте внимательны к своим эмоциям и будьте честными и с собой и с детьми. Таким образом вы будете учить ваших сыновей и дочерей осознавать свои эмоции и управлять ими.

В следующий раз, осознавая приближение срыва, не пытайтесь решить проблему с ребенком или воспитывать его в пылу эмоций. Просто скажите:

«Я сейчас слишком злюсь. Мне нужно успокоиться».

А затем пойдите и успокойтесь! Сделайте дыхательные упражнения, помолитесь, сделайте упражнения, примите душ, выпейте воды, умойтесь холодной водой, быстро пройдитесь и т. д. Найдите свой экспресс способ, чтобы сбросить негативные эмоции и восстановить ясность мышления.

### **КАК ЭТО ПОМОЖЕТ**

Вы сможете привести себя в порядок и вернуться к ребенку спокойным и готовым решать проблему. А ребенок будет учиться поступать так же, как и вы. Не бросаться в спор, ссору, конфликт на горячую голову, а сначала успокаиваться, а затем уже решать проблему.

## **ЧТО ДАЛЬШЕ?**

А дальше нужно начинать применять эти фразы на практике. Не все сразу, конечно. Все – это значит ничего. Действуйте постепенно и пошагово. Поразмыслите прямо сейчас над этими вопросами:

### **Какая это будет фраза?**

Для начала выберите одну фразу, которая больше всего, по вашему мнению, поможет и вам и ребенку.

### **В каких ситуациях вы будете ее применять?**

Вспомните ваши ситуации с ребенком. Прокрутите их в голове. Представьте, как вы произносите эту фразу.



### **Как вы напомним себе об этой фразе?**

Вы можете расклеить по дому небольшие стикеры с написанной на них фразой. Можете установить напоминания в телефоне, настроенные на определенное время. Например, когда ребенок приходит из школы.

### **Кого вы можете пригласить как партнера-контролера?**

Это может быть ваш супруг/супруга, подруга или друг. Кто-то, кто согласится практиковать эту новую фразу вместе с вами, кто будет готов ежедневно спрашивать вас о ваших успехах. Чтобы заручиться поддержкой, предложите ей или ему эту мини-книгу. Будет лучше, если вы передадите ее сразу в распечатанном виде, чтобы ваш потенциальный помощник смог с ней познакомиться.

Помните: скорее всего, у вас не будет получаться применять эти фразы идеально с первого же дня. Они сначала могут звучать искусственно. Дети могут удивляться и не верить вам. Возможно, вы будете произносить их не тем тоном и не совсем вовремя. Не отчаивайтесь! Чтобы научиться чему-то новому, нужно потратить время и силы. По-другому не бывает. Самое главное – чтобы вы выносили опыт из своих неудач, поднимались и все равно продвигались вперед. Ваши дети стоят затраченных усилий. Никогда не сдавайтесь на пути работы над собой и самовоспитания.

## **ХОТИТЕ БОЛЬШЕ ИДЕЙ ПО ПОЗИТИВНОМУ ВОСПИТАНИЮ?**

Если вам нужно больше поддержки от меня, я готова вам помочь! Ниже вы найдете ссылки на все ресурсы по позитивному воспитанию детей, которые могут помочь вам на вашем пути.

Мой канал на YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCBLHU72j2YpOEWqsUvYqXRw>

Моя страница на Facebook: <https://www.facebook.com/Flymamainfo/>

Моя страница в Instagram: [https://www.instagram.com/sve\\_flymama](https://www.instagram.com/sve_flymama)

**Фразы громоотводы:** <https://goncharovaschool.com/lm-grom>

**Можно ли шлепать детей:** <https://goncharovaschool.com/shlepki>

Я верю в вас. Я благодарю вас. Я горжусь вами! Ваши дети уже на шаг вперед многих других, так как вы, их родители, хотите менять себя и работать над собой. Вы прочитали эту мини-книгу, вы многое осознали и уже просто не сможете следовать ошибочным моделям воспитания и применять методы дисциплины, основанные на страхе и подкупе. Спасибо вам за то, что вы по-настоящему любите своих детей и так много для них делаете!

Буду искренне рада встретиться с вами в социальных сетях и на моих программах по воспитанию детей.

И последнее. Если эта книга вам понравилась и вы нашли ее полезной для себя, передайте ее дальше. Отправьте ссылку для получения книги вашим друзьям или передайте им свою распечатанную копию. Это будет ваш вклад в счастье многих детей, которые так нуждаются в заботе, любви и защите своих родителей!

## БИБЛИОГРАФИЯ

Все фразы, описанные мной в этой мини-книге и то как и почему они работают, имеют под собой глубокие научные объяснения. Если вы хотите больше узнать об основах «Воспитания без страдания» я искренне рекомендую вам изучить труды ученых и специалистов, указанные мною ниже:

- Джон Боулби "Привязанность" и "Создание и разрушение эмоциональных связей"
- Гарри Харлоу "Природа любви"
- Мэри Эйнсворт "Паттерны привязанности"
- Людмила Петрановская "Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка"
- Дэниэл Дж. Сигел, Тина Пэйн Брайсон "Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка"
- Альфи Кон "Воспитание сердцем. Без правил и условий"
- Гордон Ньюфелд, Габор Матэ "Не упускайте своих детей"
- Дебора Макнамара "Покой, игра, развитие. Как взрослые растят маленьких детей, а маленькие дети растят взрослых"
- Джон Готтман, Джоан Деклер "Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей"
- Росс В. Грин "Взрывной ребенок. Новый подход к пониманию и воспитанию легко раздражимых, хронически несговорчивых детей"