

Ресурсна та підтримувальна комунікація з дитиною: правила для батьків

Пам'ятайте, що образливі слова, звернені до дитини, залишаються жити в ній: у її тілі, свідомості. Вони проявляються у згаслому погляді, невпевненості, мстивості, фізичній напруженості, хворобах, манері поведінки тощо

Спробуйте рахувати до десяти, перш ніж говорити дитині щось зопалу. Це дасть змогу витримати паузу та поміркувати, як коректніше висловитися. Зауваження робіть так, щоб дитина їх справді почула. Інакше вона «закриється» від образи й чекатиме вдалої нагоди, щоб відповісти вам тим самим. Наприклад, звертання «Ти, ледарю, сідай робити уроки» перефразуйте в «Давай сплануємо твій час: через п'ять хвилин ти сідаєш робити домашнє завдання, а через годину підеш гуляти»

Пам'ятайте, що навчати дитину будь-чого найліпше на власному прикладі в щирих, довірливих взаєминах. Тоді вона матиме змогу сказати «так» вашому вихованню

Визначте, що вас дратує в дитині. Поміркуйте, чи не пов'язано це з тим, що аналогічні якості, риси характеру є у вас чи ваших близьких. Якщо хочете змінити дитину — починайте із себе

Уникайте висловів на кшталт: «Завжди ти такий, завжди все неправильно робиш», «Ти невірний!» Це прямі вказівки дитині бути саме такою — вони не залишають їй простору, щоб поліпшити поведінку

