15 начина да говорим с детето, за да ни чуе

Малките промени в думите ни могат да направят голяма разлика.

Понякога общуването с малкото дете се превръща в истинско предизвикателство. То отказва да изпълни молбата ни, протестира, плаче, ядосва се или настоява на своето.

В такива моменти възрастните често реагираме прибързано. Повишаваме тон, повтаряме едно и също или използваме думи, които вместо да успокоят ситуацията, я правят още по-трудна.

А всъщност понякога е достатъчно да променим начина, по който говорим.

Децата имат нужда от ясни граници, но и от разбиране. От последователност, но и от търпение. От възрастен, който не само им казва какво да правят, а им помага да разберат собствените си чувства и поведение.

Ето 15 ежедневни ситуации, в които можем да заменим познатите реплики с думи, които насърчават общуването, доверието и сътрудничеството.

01 Когато детето хвърля играчките си

> Вместо: „Престани да хвърляш играчките си!“
>
> Опитайте: „Виждам, че хвърляш играчките. Ядосан ли си? Можеш да ми кажеш какво те тревожи, но няма да позволя да хвърляш предмети, с които можеш да нараниш някого.“

Детето невинаги умее да изрази чувствата си с думи. Помогнете му да ги назове, като едновременно с това поставите ясна граница. Ако хвърлянето продължи, спокойно отстранете опасните предмети.

02 Когато детето се ядосва

> Вместо: „Големите момчета и момичета не правят така!“
>
> Опитайте: „Знаеш ли, и големите понякога се ядосват. Нормално е. Важното е да се научим какво да правим, когато сме ядосани.“

Гневът не е признак на лошо възпитание. Той е естествена човешка емоция. Нашата задача не е да забраняваме на детето да се ядосва, а да му помогнем да изразява гнева си по безопасен начин.

03 Когато детето удря

Вместо: „Не удряй!“

Опитайте: „Разбирам, че си много ядосан. Имаш право да се ядосваш, но няма да ти позволя да удряш. Можеш да ми кажеш какво те е разгневило.“

Приемането на чувствата не означава приемане на всяко поведение. Детето трябва да знае, че всички емоции са позволени, но не всички действия са приемливи. При необходимост спокойно спрете удара и осигурете безопасност.

04 Когато детето отказва да си измие зъбите

Вместо: „Веднага отивай да си измиеш зъбите!“

Опитайте: „Хайде да видим кой пръв ще стигне до банята! Искаш ли ти да сложиш пастата, или аз?“

Превърнете ежедневното задължение в малка игра. Децата обичат да участват, да избират и да се чувстват самостоятелни. Понякога малко въображение постига повече от многократните напомняния.

05 Когато детето отказва да се храни

Вместо: „Изяж си всичко, иначе ще останеш гладен!“

Опитайте: „Виждам, че днес не ти се яде това. Искаш ли да опиташ? Можеш да ми кажеш какво не ти харесва.“

Храненето не бива да се превръща в борба за надмощие. Предлагайте разнообразна храна, създавайте спокойна атмосфера и уважавайте сигналите на детето за глад и ситост. Не използвайте храната като наказание или награда.

06 Когато стаята е разхвърляна

Вместо: „Погледни каква бъркотия си направил! Веднага подреди всичко!“

Опитайте: „Хайде да започнем от играчките на пода. Аз ще ти помогна, а после ще подредим и книжките.“

За малкото дете голямата задача често изглежда непосилна. Разделете я на малки стъпки и му покажете откъде да започне. Така постепенно ще развива самостоятелност и отговорност.

07 Когато е време да тръгвате

Вместо: „Хайде, тръгваме веднага! Колко пъти да ти казвам?“

Опитайте: „След пет минути тръгваме. Можеш да довършиш играта си. После ще обуем обувките. Искаш ли сам, или да ти помогна?“

На малките деца им е трудно да прекъснат занимание, което им е интересно. Предупреждавайте ги предварително за предстоящата промяна и им давайте време да се подготвят. При по-малките деца използвайте конкретни ориентири, например „след като приберем кубчетата“.

08 Когато детето хленчи

Вместо: „Престани да хленчиш! Говори нормално!“

Опитайте: „Искам да те разбера, но ми е трудно, когато плачеш и говориш едновременно. Ела при мен. Нека първо се успокоим и после ще ми разкажеш.“

Когато детето е силно разстроено, то невинаги може да говори спокойно. Първо му помогнете да се почувства сигурно. След това ще бъде по-лесно да разговаряте.

09 Когато детето постоянно недоволства

Вместо: „Стига си мрънкал! Нищо не ти е наред!“

Опитайте: „Виждам, че нещо не ти харесва. Разкажи ми какво те притеснява. Хайде да помислим как можем да го решим.“

Не бързайте да отхвърляте недоволството на детето. Понякога зад него се крие неудовлетворена потребност, умора или желание да бъде чуто. Когато търсите решение заедно, му показвате как да се справя с трудностите.

10 Когато трябва да повторите няколко пъти

Вместо: „Колко пъти трябва да ти повтарям едно и също?“

Опитайте: „Ела за момент при мен. Искам да ти кажа нещо важно. Сега е време да приберем играчките. Кое ще прибереш първо?“

Преди да дадете указание, уверете се, че детето ви обръща внимание. Говорете кратко, ясно и конкретно. Малките деца често имат нужда от напомняне, подкрепа и време, за да преминат от една дейност към друга.

11 Когато детето е много разстроено

Вместо: „Отивай в стаята си и се върни, когато се успокоиш!“

Опитайте: „Виждам, че ти е много трудно сега. Ще бъда наблизо. Когато си готов, можем да поговорим или да се прегърнем.“

Не оставяйте детето с усещането, че трябва да се справя само с големите си емоции. Вашето спокойно присъствие му помага постепенно да се научи да се успокоява. Уважавайте и желанието му за лично пространство.

12 Когато поведението на детето ви притеснява пред други хора

Вместо: „Излагаш ме! Срам ме е от теб!“

Опитайте: „Виждам, че нещо те разстрои. Нека отидем на по-спокойно място и да разберем какво се случва.“

Не засрамвайте детето пред другите. То има нужда от вашата подкрепа, особено когато му е трудно. Обсъждайте поведението спокойно, без да поставяте под съмнение неговата стойност като личност.

13 Когато детето говори грубо

Вместо: „Не искам повече да говоря с теб!“

Опитайте: „Чувам, че си ядосан. Искам да разбера какво ти е, но не ми харесва да си говорим с обидни думи. Нека опитаме отново.“

Покажете, че общуването продължава дори когато не одобрявате поведението. Детето се учи на уважение най-вече чрез начина, по който възрастните разговарят с него.

14 Когато усещате, че и вие губите търпение

Вместо: „На ръба съм! Повече не издържам!“

Опитайте: „В момента съм много ядосана и имам нужда да се успокоя. Нека си представим емоциите като цветове. Аз сега съм в червената зона. А ти?“

Използвайте цветовете като помощно средство за разпознаване на емоциите: зелено – спокоен съм; жълто – започвам да се ядосвам или тревожа; червено – много съм ядосан и имам нужда от помощ, за да се успокоя. Когато възрастните назовават собствените си чувства и показват как ги управляват, дават на детето ценен пример.

15 Когато детето е в пристъп на силен гняв

Вместо: „Престани веднага!“

Опитайте: „Виждам колко ти е трудно. Аз съм тук. Обичам те. Ще ти помогна да се успокоиш.“

По време на силен емоционален изблик детето има нужда преди всичко от сигурност, спокойствие и подкрепа. Не настоявайте веднага да обяснява поведението си. Първо му помогнете да се успокои, а разговорът може да продължи по-късно.

И нека не забравяме…

Децата не се раждат с умението да управляват емоциите си. Те го придобиват постепенно, чрез опита, общуването и примера на възрастните.

Няма родители, които винаги запазват спокойствие. И няма деца, които винаги слушат.

Но всеки труден момент е възможност да научим детето на нещо важно: как да изразява чувствата си, как да уважава границите и как да общува с другите.

Не е необходимо да бъдем съвършени родители. Достатъчно е да бъдем до децата си, да ги изслушваме и да им показваме, че любовта и границите могат да вървят ръка за ръка.

Защото думите, които децата чуват днес, постепенно се превръщат в думите, с които утре ще говорят на себе си и на другите.

Автор: Десислава Борисова • ДГ № 9 „Пламъче“