

«Спілкування з дитиною в радість!»

Що таке метод “сендвіча” і як він допоможе змінити поведінку дитини

Бути батьками – важка ноша: здається, майже нереально виховати та навчити молодше покоління, не образивши при цьому їх почуттів. Та науковці певні, що конструктивна критика можлива, якщо вона правильна й доцільна. Отут доречний метод “сендвіча”, щоб батьківство стало ефективним та приємним для обох сторін

Пропоную вивчати нові техніки спілкування, які згладжують та пом’якшують конфлікти, особливо у стосунках з дітьми. Беріть до рук ручку, пізніше подякуєте!

Дитячий психіатр, доктор Деніел Еймен, вважає, що батьки діляться на два види: одні жорстко висловлюють своє невдоволення дитячими пустощами, інші ж бояться підвищувати на дітей голос. Спеціаліст допоможе нам розвинути дві важливі риси кожного з батьків: бути водночас і суворим, і люблячим.

Якщо батьки будуть рішуче й адекватно реагувати на кожну небажану поведінку, і при цьому намагатимуться проявляти любов, піклування й опіку, — що ж, такі дорослі стануть справжніми супергероями. Наголошуємо: загорніть критику у м’які, але правдиві коментарі, похваліть дитину, щоб вона не була до вас вороже налаштованою.

Хваліть дитину

До початку розмови спрямуйте її настрій в позитивне річище – крига скресне, стрес зникне. Будьте тут конкретними, не кидайтеся стандартними фразами “ти – добра дитина” і так далі. Якщо мова стосуватиметься якогось моменту поведінку дитини, пригадайте випадок, коли вона була дуже чемною і так всі це бачили та хвалили її.

Чітко й точно сформулюйте свою точку зору

Побачили, що дитина вас почула – починайте аргументувати свою думку. Повторюємо: тут важливі конкретні слова, зауваження, репліки, коментарі. Вислови “Мені не сподобалася твоя поведінка” чи “Ніколи так більше не роби” не лиш відлякають дитину, а вона й не зрозуміє, що зробила поганого і втікатиме від розмови. Не відчитуйте свого малюка, не вчіть його, як жити, а разом намагайтеся знайти розв’язання проблеми.

Спитайте дитину її думки

Основна частина завершена, тепер чекаємо відповіді від дитини. Важливо почути, чи дитина зрозуміла те, що ви хотіли до неї донести. Спитайте її, чи вона вас зрозуміла, що їй сподобалося, а що ні. Якщо дитина вам суперечитиме, говоріть м’яко, слухайте її, не перебивайте, всі деталі обговоріть разом.

Скажіть дитині, як сильно ви її любите

А тепер навчимося правильно завершувати розмову: дитина не має подумати, що вона вас розчарувала та ви її більше не любите. Так, в душі дитини визріє протест і вона буде поводитися ще гірше. Розмову завершіть так само похвалою, розкажіть своїй дитині, яка вона для вас дорога і як сильно ви її любите.

Ідеальних дітей немає, але ми, батьки, мусимо розгледіти найкращі їх риси та на них будувати стосунки. Автор: Юлія Нагорська

