

Vienkārši paņēmieni, kā vecākiem veiksmīgāk komunicēt ar savu bērnu

Komunicēšanās, sadarbības veidošana ar savu bērnu ir jāmācās, turklāt teju visu dzīvi. Piedāvājam 10 vienkāršus ieteikumus vecākiem, kā vislabāk ar viņiem sarunāties – gan maziem, gan jau lielākiem.

1. ČUKSTI

Kliegšana, – tā ir personīgā vājuma izpausme. Bet bērni, jo īpaši mazākie, visvairāk reaģē tieši uz intonāciju, nevis runas saturu.

Pārbaudīts: vienīgās zāles, kas darbojas patiešām efektīvi, - kad jūs pieliecieties pie mazuļa ausiņas un sāciat runāt pavisam klusiņām, pirms tam nodibinot acu kontaktu. Šis paņēmiens no vecākiem prasa augstu pašdisciplīnu, toties sniedz pārsteidzošus rezultātus.

2. VARBŪT

Tāpēc, ka pateikt tradicionālo "nē", – tas ir kā bērnam likt zaudēt drošības sajūtu. Pārāk tiešs aizliegums bērnam var provocēt histērijas lēkmi, īpaši tad, ja bērns, kurš dzird "nē", ir izsalcis vai vienkārši noguris. Kā alternatīvu labāk lietot vārdu "varbūt", katrā ziņā tas arī būs visai godīgi. Tas ir labāk, nekā lietot eļļu ugunī ar neskaitāmo "nē" palīdzību. Ja bērns vaicā: "Vai mēs tagad iesim laukā?", varat atbildēt: "Varbūt". Un piebilstot: "Ja tu savāksi visas izmētātās rotaļlietas un ātri apgērbies." Tas bērnu palīdz motivēt uzvesties atbilstoši situācijai.

Un tālāk jau viss ir vienkārši: savāca rotaļlietas, apgērbās – ejam laukā, nesavāci mantiņas – neiesim ārā. Svarīgi, lai pieaugušie paši arī pildītu solījumu. Starp citu, arī vārdi "paskatīsimies" un "nedaudz vēlāk" darbojas diezgan efektīvi.

3. PIEDOD

Arī pieaugušie dažreiz kļūdās. Ko darīt? Pieaugušajiem jābūt gataviem atvainoties saviem tuvākajiem, draugiem, kolēģiem darbā. Un mūsu bērni arī gaida pieklājīgu rīcību no vecākiem. Tas arī modelē cieņpilnas attiecību ievērošanu pret apkārtējiem kopumā. Bērniem ir jāredz tieši tāds piemērs, jo, redzot pareizu attieksmi pret citiem, arī bērnam veidosies sapratne, kā jāsadzīvo ar citiem. Tā viņi arī sapratīs, ka neviens uz pasaules nav ideāls.

4. STOP!

Signāls, kas apstādinās bērnu, pārtrauks viņa darbības. Ja bērni trako pa māju, ir bezjēdzīgi lasīt morāli. Pietiek pateikt vienu vārdu – "stop" un ieteikt, ko pasākt tālāk: "Apsēdieties pie galda un palieciat puzli, uzbūvējiet pili".

Pirms tam ar bērnu vienojieties, ka "stop" darbojas uz visiem gadījumiem, bez jebkāda izņēmuma: visas nodarbes tiek pārtrauktas. Galvenais – šo vārdu neizmantojiet nevietā un pārāk bieži, citādi tā efektivitāte pazudīs.

5. ACIS

Mēs visā ieklausāmies daudz uzmanīgāk, ja skatāmies otram sarunu biedram acīs. Kad gribat būt pārliecināti, ka bērns patiešām dzirdēs jūsu sakāmo, pavaicājiet: "Kur actiņas?". Ieteikums – to vajag pateikt mierīgā tonī, vislabāk – maigi, ar smaidu vai neitrāli, citādi bērns vienkārši negribēs uz jums skatīties. Kuram gan gribēsies sastapties ar dusmīga cilvēka acu skatienu? Toties, kad bērna acu skatiens būs "piekalts" jums, jūs pārvaldāt bērna uzmanību.

6. MĀCĀMIES

Ja bērns kļūdās, palīdzēs frāze: "Tas ir normāli, nekā briesmīga – mēs visi mācāmies". Šī frāze noderēs arī gadījumos, lai aizsargātos no nepatīkamiem citu cilvēku skatieniem, kas vēlēšies izteikt spriedumus par jums un jūsu bērnu. Beigu beigās, mēs visi mācāmies, ieskaitot tos, kuri "met" uz jums nelabvēlīgus skatienus.

7. TU VARI!

Atgādinī to bērnam, kad viņš sāk šaubīties par saviem spēkiem. Neveiksme, tas ir tikai signāls par to, ka bērns sasniegs vēlamo rezultātu, ja pieliks nedaudz vairāk pūļu, patrenēsies. Pasaki bērnam, ka tu zini, ka viņš var. Un noteikti atklāj noslēpumu: daudz kas no tā, ko tu tagad, proti, kādreiz prasījis no tevis daudz pūļu un centienu.

8. ESI!

Kad bērns uzdod jautājumus, "uzdāvinī" viņam savu acu skatienu un uzmanību. Kad bērns kaut ko stāsta, klausies. Esi ar savu bērnu. Tas tik daudz nozīmē mazajam cilvēciņam! Piemēram, nākot no bērnudārza, ja trīsgadnieks jums uzdod jau 101.jautājumu, bet, sapratis, ka jūsu atbildes vien ir "jā – nē", tomēr mēģini sakoncentrēties un sarunu turpināt. Ja to nedarīsi, bērns to tāpat sajutīs. Viņš savu neapmierinātību var izpaust: "Nu, mamma, tēti, runā! Tu taču nerunā!". Pat ja tev ir tik liels nogurums, ka neko negribas, parunājies ar bērnu.

9. VIENMĒR!

Nekāda pārsteiguma, ka tur, kur ir bērni, nemitīgi ir skaļums un nemiers. Notiek histērijas, patālāk tiek nolikti saldumi, izklaides tiek atliktas. Taču ir atsevišķas lietas, kuras ir neaizskaramas, ieskaitot vecāku mīlestību pret saviem bērniem. Ir ļoti svarīgi viņiem par to teikt. It īpaši dienās, kad gājis grūtāk, spēki izsīkuši un emocijas vārās. Apskauj bērnu un pasaki viņam: "Mamma tevi ļoti mīl un vienmēr mīlēs, lai kas arī nenotiku." Bērniem ir ļoti svarīgi zināt un dzirdēt, ka vecāku mīlestība pret viņiem ir bezgalīga, beznosacījuma, nepārtraukta, mūžīga. Vienmēr!

10. SMEJIES

Daudzas lietas, kas vecākus satrauc, visbiežāk nav tādas, ja vien mēs par situācijām prastu pasmieties. Smieklis ir lielisks veids, kā "sevi izslēgt vai ieslēgt" no kādas nepatīkamas situācijas.