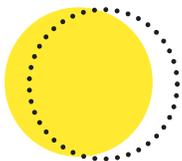




Эта книга принадлежит



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



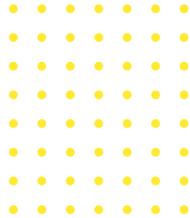
Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Анна Просветова

ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО

Как говорить с ребенком,
чтобы он слушал,
слышал и понимал



Киев



2021

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

159.922.7(0.062)

П82

П82 Просветова, Анна
Волшебное слово / Анна Просветова. — К.: «Агенция «ІРІО»,
2021. — 264 с.

Родители часто сетуют на то, что дети их не слышат, что невозможно найти общий язык с ребенком, что нет взаимопонимания в семье. В этих случаях важно помнить, что в коммуникации взрослого и ребенка именно взрослый задает тон общения, а поведение детей — это реакция на его слова и действия. Когда у родителей нет инструментов для спокойного и конструктивного общения, то не остается ничего другого, кроме как кричать и нервничать, запугивая ребенка и разрушая его доверие и уважение.

В книге «Волшебное слово» вы найдете массу альтернатив крику, ссорам и бесполезным выяснениям отношений. В ней собраны самые точные, корректные и эффективные способы вербального (устного, словесного) и невербального влияния. Благодаря этим техникам ваш диалог с детьми будет протекать в спокойном, мирном русле. Вы научитесь точно формулировать свои послылы и доносить их до ребенка так, чтобы он слышал и понимал вас. Вы сможете сгладить острые углы и избавиться от пагубных привычек в общении.

ISBN 978-617-7754-15-1
УДК 159.922.7(0.062)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-617-7754-15-1

© «Агенция «ІРІО»

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	10
Глава 1. Обращения	14
Безличностные обращения.....	17
Правила обращений.....	19
Рассказ в третьем лице	21
Демотивирующие прозвища.....	24
Мотивирующие прозвища	26
Глава 2. Интонации	30
Почему мы кричим.....	32
Почему не нужно кричать.....	36
Принципы самообладания родителей.....	41
Интонации для привлечения внимания	43
Глава 3. Тайные послания	46
Виды сигналов в общении.....	48
Двойные сигналы	49
Пассивная агрессия	57
Открытый диалог	60



Глава 4. Просьбы и указания	62
Чем просьба отличается от требования	64
Условия выражения правильной просьбы	68
Указания	72
Техники формулирования указаний	74
Позитивная формулировка	75
Опережающая просьба	77
Перешагивание	82
«Я очень хочу...»	84
Присоединение	85
«Представь!»	87
Озвучивание планов	89
Говорящие предметы	91
«Ты можешь»	92
Обозначение результата	93
Обозначение последствий	95
Интонация	97

Глава 5. Отказы, запреты	98
Что может быть запрещено	100
Система отказа. Принципы корректного отказа	104
Отказы без истерик. Принципы корректной формулировки	108
Формы корректного отказа	115
«Есть идея получше!»	116
«Конечно, можно!»	116
Когда, тогда	118
Или, или	120





«Ты можешь!».....	122
Условный сигнал.....	125
Предупреждение гнева.....	127
Констатация факта.....	128
Обозначение своей реакции.....	130
«Нет, и точка!».....	133
Закрытая тема.....	135
Глава 6. Разрешения.....	138
Когда можно запретить то, что было разрешено.....	141
Когда можно разрешать то, что было запрещено.....	142
Глава 7. Договоренности.....	146
Ошибки в построении договоренностей с ребенком.....	148
Шаги построения договоренностей.....	151
Методы установления договоренностей.....	153
Твой вариант.....	153
Каков твой план?.....	155
Пауза.....	156
Убеди меня!.....	157
Глава 8. Похвала, благодарность.....	164
За что хвалить ребенка.....	166
Правила корректной похвалы.....	171
Методы похвалы.....	173
Прямые комплименты.....	173





Фанты-комплименты.....	174
Помощь авторитета	175
Упоминание похвалы	178
Позитивные отзывы о ребенке.....	179
Главные принципы похвалы и обратной связи.....	180
Слова благодарности	185
Глава 9. Критика, обратная связь	188
Недопустимые методы обратной связи	191
За что нельзя критиковать ребенка	196
Принципы правильной критики.....	198
Что идет после «но».....	203
Долой насмешки!	206
Вопросы поддерживающей обратной связи	208
Глава 10. Извинения	216
На что чаще всего обижаются дети	219
На что обижаются взрослые	220
Принципы разрешения острой ситуации.....	222
Псевдоизвинения	231
«Но...».....	232
Перекладывание ответственности на жертву	232
«Если...».....	233
Обида в извинении	233
Обесценивание.....	234



Навязывание извинения.....	234
Требование простить.....	234
Алгоритм корректного извинения.....	235
Глава 11. Доверительное общение.....	242
Что мешает ребенку быть откровенным с родителями.....	245
Методы общения.....	246
Тихий разговор. Темы интересной беседы.....	248
«Это наш с тобой секрет!».....	252
В темноте.....	253
Моя история.....	254
«Одна моя подруга...».....	255
Секретное письмо.....	256
Говорящие игрушки.....	257
Заключение.....	258
Об авторе.....	260



ВСТУПЛЕНИЕ

Глобальная проблема наших отношений в том, что мы не умеем разговаривать друг с другом. Мы не умеем говорить прямо о своих эмоциях, желаниях, настроениях. Не умеем формулировать свои просьбы. Не способны корректно обсудить недоразумения и сложные ситуации.

С детства мы привыкаем к тому, что лучше помалкивать, не возражать, не спорить. Становясь родителями, мы не умеем выражать свои мысли и давать адекватную обратную связь детям. Приучаем детей к тому же сценарию, в котором «мама знает, как надо, а ты пока помалкивай». И передаем из поколения в поколение отсутствие навыков элементарной здоровой коммуникации.

Я наблюдаю за родителями, которые, кроме как криком, не могут общаться с детьми. Я наблюдаю за детьми, которые умеют только бунтом и агрессией давать родителям сигналы о своем дискомфорте. Я вижу, как родители пресекают эти проявления и наказывают за них. И я часто вижу результат: отсутствие понимания, связи и контакта между родителями и детьми. Взаимная грубость, агрессия, порой достигающая пика и переходя-

щая в ненависть. Искалеченная психика. Разорванные родственные связи.

А ведь иногда достаточно просто... Да, понимаю, что сейчас это прозвучит странно. Но действительно, иногда важно просто изменить несколько слов в своей фразе, чтобы вас восприняли иначе. Иногда достаточно сместить всего лишь один акцент в речи, и вы получите совсем другой результат.

Я замечаю, как в ответ всего лишь на одно слово человек может просиять и обрадоваться: «Меня понимают!» Я вижу, как на немного измененную фразу реагируют дети: «Да, так нам понятно и интересно!»

В каждом слове кроется колоссальная сила. Важно владеть нужными словами, понимать их влияние на других людей, уметь использовать верные словесные обороты. И вы удивитесь, какой силой вы сможете обладать и какие результаты можно получать! Без единого крика, угрозы и наказания.

Каждое слово может стать волшебным, если вы знаете, как правильно его использовать.





Зачем читать эту книгу

Перед вами книга, которая может стать идеальной практической инструкцией по общению с вашим ребенком. Я написала ее, опираясь на опыт общения и работы с огромным количеством родителей, которые не могли найти общий язык со своими детьми, которые были убеждены, что «дети их не слышат», что «ребенок сам вынуждает на него кричать», что дети «вообще не понимают то, что им говоришь». Но оказывается, это всего лишь наше, родительское, неумение верно сформулировать свою мысль, дать правильную обратную связь.

Эта книга — ключ к здоровому общению в семье, без криков, угроз и истерик.

Если сложно подбирать верные слова, если вы не знаете, как реагировать на слова и действия ребенка, то эта книга точно для вас.



**КАЖДОЕ СЛОВО МОЖЕТ СТАТЬ
ВОЛШЕБНЫМ, ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ, КАК
ПРАВИЛЬНО ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ**





Зачем вам ее читать?

1. Чтобы научиться формулировать свои просьбы и обращения к ребенку таким образом, чтобы он слышал вас и понимал с первого раза.
2. Чтобы прекратить бесконечно угрожать и наказывать. Чтобы перевести общение с детьми в спокойную, дружелюбную форму.
3. Чтобы лучше слышать и понимать ваших детей. Чтобы дети не боялись вас, а доверяли вам и ощущали вашу поддержку.
4. Чтобы научиться договариваться с детьми — без шантажа и манипуляций, уважая друг друга и соблюдая общие договоренности.
5. Чтобы перестать быть «попугаем», который сто раз безрезультатно повторяет одно и то же.
6. Чтобы развивать ребенка в здоровой атмосфере ненасильственного общения и стать тем родителем, который сделает своего ребенка счастливым и довольным.

Скорее приступайте к чтению, отмечайте полезные мысли и переходите к практике! Помните: только закрепленные на практике знания могут принести максимальный результат.