



ЗМІСТ

Вступ	10
Навіщо читати цю книжку?	12
Чому її важливо прочитати?	13
Розділ 1. Звертання	14
Безособистісні звертання	17
Правила звертання	19
Розповідь від третьої особи	21
Демотивуючі прізвиська	24
Мотивуючі прізвиська	26
Розділ 2. Інтонації	30
Чому ми кричимо	32
Чому нам не варто кричати	36
Принципи самовладання батьків	41
Інтонації для привернення уваги	43
Розділ 3. Таємні послання	46
Види сигналів при спілкуванні	48



Подвійні сигнали	49
Пасивна агресія	57
Відкритий діалог	60

Розділ 4. Прохання і вказівки 62

Чим прохання відрізняється від вказівки	64
Правильне висловлювання прохання	68
Правильний підхід до озвучування прохання	68
Вказівки	72
Техніки формулювання вказівок	74
Позитивне формулювання	75
Випереджувальне прохання	77
Переступання	82
«Я дуже хочу...»	84
Приєднання	85
«Тільки уяви!»	87
Озвучування планів	89
Предмети, що розмовляють	91
«Ти можеш!»	92
Визначення чіткого сподіваного результату	93
Визначення наслідків	95

Розділ 5. Відмови і заборони 98

Що може бути заборонено	100
Система відмови	104



Важливі принципи відмови	105
Відмови без істерик	108
Форми коректної відмови	115
Коли — тоді.....	118
«Ти можеш!».....	122
Констатація факту	128
Означення своєї реакції.....	130
Закрита тема	135
Розділ 6. Дозволи	138
Коли можна заборонити дозволене	143
Коли можна дозволити заборонене.....	143
Розділ 7. Домовленості	146
Помилкові уявлення про домовленості з дитиною.....	148
Кроки встановлення домовленостей.....	151
Методи встановлення домовленостей.....	153
Розділ 8. Похвала, вдячність	164
За що хвалити дитину	166
Правила коректної похвали	171
Методи похвали.....	173
Основні принципи похвали і зворотного зв'язку	180
Хвалимо — публічно, критикуємо — віч-на-віч.....	182



Розділяти особистість дитини та її поведінку	184
Слова подяки.....	185
Розділ 9. Критика, зворотний зв'язок.....	188
Неприпустимі методи зворотного зв'язку	191
Порівняння.....	193
Знецінення	194
Прискіпування до якості дій.....	194
Узагальнення.....	195
Принизливі коментарі, ярлики, образи: «Ти мене розчарував!»	196
За що не можна критикувати дитину.....	196
Принципи правильної критики.....	198
Мотивуюча.....	201
А що там після «але»?.....	203
Геть глузування!.....	206
Питання підтримувального зворотного зв'язку	208
Розділ 10. Вибачення.....	216
На що ображаються діти?	219
На що ображаються дорослі?	220
Принципи вирішення гострої ситуації	222
Псевдовибачення	231
Алгоритм коректного вибачення	235

Розділ 11. Відверте спілкування	242
Що заважає дитині бути відвертою з батьками.....	245
Методи спілкування.....	246
 На завершення	258
 Про авторку	260



ВСТУП

Невміння розмовляти одне з одним — глобальна проблема багатьох із нас. Ми не завжди спроможні відверто говорити про власні емоції, бажання, настрої, часом не вміємо формулювати свої прохання, не здатні коректно обговорювати певні непорозуміння і успішно розв'язувати конфлікти.

З дитинства ми привчені мовчати, не заперечувати, не сперечатися. Стаючи батьками, не здатні висловлювати власні думки й адекватно відповідати дітям. Привчаємо дітей до звичного для нас із дитинства сценарію, згідно з яким «мама знає, як треба, а ти поки помовч». Тож із покоління в покоління «передається» нездатність до елементарної здорової комунікації.

Я спостерігаю за батьками, які спілкуються з дітьми тільки криком. Бачу дітей, які лишень бунтом та агресією можуть подати батькам сигнал про власний дискомфорт. Я бачу, як батьки присікають прояви непослуху, караючи за нього. І результатом цього є відсутність розуміння, зв'язку та контакту поміж батьками й дітьми. Взаємна грубість, агресія, яка, досягнувши піку, часом

переходить у ненависть. Звідси — покалічена психіка, розірвані родинні зв'язки.

Щоб цього не сталося, насправді треба просто... Так, я розумію, що зараз це прозвучить дивно. Та насправді, для того, щоб вас правильно сприйняли, часом вистачить змінити всього кілька слів. Змістивши акцент, ви отримає зовсім інший результат.

Я помічаю, як у відповідь лише на одне слово людина світиться від щастя і радіє: «Мене розуміють!» Я бачу, як на ледь змінену фразу реагують діти: «Так, так, мені це зрозуміло і цікаво!»

У кожному слові криється колосальна сила. І важливо знати потрібні слова, розуміти їх вплив на інших людей, вміти правильно сформулювати прохання. Ви неабияк здивуєтеся, коли усвідомите, якою силою наділені, яких результатів здатні досягти! Без криків, погроз і покарань.

Кожне слово може стати чарівним, якщо ви знаєте, як правильно його застосувати.



Навіщо читати цю книжку?

Перед вами книжка, яка може стати ідеальною практичною інструкцією зі спілкування з дитиною. Я написала її, спираючись на досвід комунікації та роботи з величезною кількістю батьків, які не могли знайти спільну мову зі своїми дітьми, були переконані, що «діти їх не чують», що вони «самі змушують на них кричати» або «взагалі не розуміють, що їм говорять». Але виявляється, що це всього лише наше, батьківське, невміння правильно сформулювати власну думку, дати правильний зворотний зв'язок.

Ця книжка — ключ до здорового спілкування в сім'ї, без криків, погроз та істерик.

Якщо вам важко дібрати потрібні слова, якщо ви не знаєте, як реагувати на слова і дії дитини, то ця книжка точно для вас.



У КОЖНОМУ СЛОВІ КРИЄТЬСЯ
КОЛОСАЛЬНА СИЛА

