

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Л44

Bernadette Lemoine & Diane de Bodman,  
the Authors and Laetitia Zink, the Illustrator  
PETITES PHRASES À LEUR DIRE POUR LES AIDER À GRANDIR

Copyright © Editions Albin Michel — Paris 2018. Published by arrangement  
with SAS Lester Literary Agency & Associates

**Лемуэн, Бернадетта.**

Л44      Важные слова : фразы, дающие ребенку опору на всю жизнь / Бернадетта Лемуэн, Диана де Бодман ; [перевод с французского Э. А. Болдиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с.

ISBN 978-5-04-106588-1

Короткие и длинные разлуки, домашние задания, ревность ко второму ребенку, истерики, застенчивость или агрессивность в школе, ложь... Каждый день мы воспитываем детей, корректируя их поведение, давая ориентиры, что хорошо, а что плохо, успокаиваем, подбадриваем, отчитываем. Но что, если мы выбираем для этого не самые подходящие формулировки?

Книга «Важные слова» поможет родителям правильно реагировать в разных ситуациях. Это фразы, которые дадут детям уверенность независимо от того, ошибаются ли они, испытывают ли напряжение, боль, стыд или страх. Слова, которые передают вашу любовь и которые дети услышат сердцем. То, что они запомнят навсегда и возьмут с собой во взрослую жизнь.

**УДК 159.922.7  
ББК 88.8**

**ISBN 978-5-04-106588-1**

© Болдина Э.А., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Посвящается всем молодым родителям,  
а особенно — моим старшим внукам,  
которым повезло растить Жоффрея, Зоз и Оливию.*



# Содержание

Предисловие .....	9
1. Слова и поступки, которые передают любовь .	12
2. Слова, которые утешают и помогают подготовиться к разлуке .....	36
3. Слова, которые снимают напряжение .....	76
4. Слова, которые вдохновляют узнавать о мире больше .....	120
5. Слова, которые защищают .....	164
Заключение: 10 ключей для счастья .....	186
Передавайте любовь и хорошие привычки через свои слова и поступки .....	186



# Предисловие

Наша задача — с любовью передать своим детям все — позволяет нам быть счастливыми, ответственными и способными любить. Условия постоянно меняются, но что-то у всех людей общее: это важно знать и учитывать.

В книге рассказано о том, как лучше вести себя в повседневных ситуациях. Для каждой из них мы подобрали практические советы и набор фраз, которые звучат дружелюбно и учитывают особенности детской психики. Конечно, нужно адаптировать эти слова под возраст и характер своих детей.

## **Почему мы посвятили книгу умению подбирать правильные слова?**

**Младенцы, дети, взрослые — все мы одинаково чувствительны к словам. Они могут радовать, успокаивать, подбадривать или, наоборот — оскорблять, угнетать, сковывать.**

Мы должны быть внимательными и требовательными к тому, как выбираем слова, а в бытовой суете следить за этим не так-то просто. Но не нужно пытаться изменить все одновременно. Выберите один

пункт и начните с него: постепенно меняйте то, как вы разговариваете с ребенком.

Идеальных детей нет, как и идеальных родителей. Все равно не обойдется без срывов и слов, сказанных сгоряча. Но появятся и случаи, когда вы превзойдете самих себя, сможете сохранить спокойствие и гордиться своим поведением и поведением своих детей.



1

*Слова  
и поступки,*

которые передают  
любовь



# Принимайте личное участие в разговоре

## Цель

Показать ребенку, что его ценят и любят — независимо от его поступков.

## Советы

1. **Разговаривайте искренне:** не говорите то, чего не думаете на самом деле. Тогда и правильные слова придут сами.
2. **Включайтесь в разговор лично:** используйте местоимение «я».
  - Я тебя люблю!
  - Мне нравится, когда ты...
  - Я думаю, ты поступил правильно.
  - Я горжусь тобой.
3. **Не только слова:** разговаривая с ребенком, смотрите ему в глаза и нежно его касайтесь. Ему нужно не только знать, но и почувствовать, что его любят.
4. Чаше напоминайте, что ваша любовь безусловна. Мы любим ребенка не за хорошее поведение: если он разобьет вазу или получит двойку, любви меньше не станет. Не забывайте напоминать ему об этом.

### Чтобы попросить о чем-то:



- Прошу, сделай уроки.
- Я благодарен тебе за... Мне бы хотелось, чтобы ты...

### Когда ребенок набедокурил:

- Мне не нравится, что ты только что сделал. Но я по-прежнему тебя люблю.
- Мне не нравится, когда ты...



### Что делать не стоит

- \* Избегайте местоимений «ты», «тебе», «твой»: они часто звучат обвиняюще.
  - Ты уберешь, наконец, свой велосипед?
  - Пожалуйста, убери...
  - Ты что, не видел, сколько уже времени?
  - Гляди, сколько уже времени.
- \* Не используйте «фразы-жалобы»: «Мне тебя не хватает». Вместо этого лучше сказать «Я буду счастлив тебя увидеть».
- \* Не используйте фразы типа: «Мама тебя просит... Отдай маме... Иди к мамочке...»
  - Пожалуйста... Дай мне... Подойди ко мне.

К тому времени, когда ребенку исполнится два, мама уже должна воспринимать его как самостоятельную личность.

- \* Не давайте ребенку прозвища, которые звучат как насмешка («толстячок», «лягушонок»). Избегайте и тех, которые намекают: ребенок — любимчик («мой ангелочек»).
- \* Не называйте одинаково своего ребенка и мужа. Например, «моя прелесть».
- \* Не сюсюкайтесь с ребенком. Общайтесь с ним как со взрослым, без «Хочешь баньки?» и «Смотри, кря-кря!».

## Маленькие хитрости

Подкрепляйте слова поступками.

- \* Играйте с детьми. Так вы лучше их узнаете, а еще это общие эмоции.
- \* Празднуйте даже мелочи: хорошую оценку или победу на футболе. Можно отмечать не только дни рождения.
- \* Помните: все, что мы делаем для детей — школа и кружки, вкусные завтраки, ужины, прогулки с друзьями, — это прекрасное доказательство любви. Даже если дети воспринимают это как должное.

# Уважайте в ребенке индивидуальность

## Цель

Научиться подстраиваться под каждого ребенка и конкретные обстоятельства. Помните, что семья состоит из индивидуальностей!

Каждый в семье — индивидуальность. Помните об этом и учитывайте особенности каждого.

## Советы

1. **Регулярно проводите время наедине с каждым ребенком.** Подойдут занятия спортом, походы в музей и театр, прогулки, совместные обеды. В такие моменты ребенок чувствует себя комфортно и может свободно рассказать, что у него на душе.
2. **Подчеркивайте различия детей** — в возрасте, темпераменте, распорядке дня, занятиях. Учитывайте это и в бытовых мелочах: помните, что одному ребенку требуется больше времени, чем другому, чтобы собраться в школу.
3. **Подбирайте подарки каждому по вкусу:** не стоит дарить планшет младшему, а плюшевую игрушку — старшему.



## Что делать не нужно

- \* Нельзя прерывать самого младшего — его нужно слушать так же, как и всех.
- \* Нельзя больше времени уделять старшему ребенку и интересоваться исключительно его мнением — только потому, что он самый взрослый.

## Маленькие хитрости

- \* Подготовьтесь к общению с ребенком как следует. Отдохните и найдите время, чтобы восстановить силы и энергию — ведь вам предстоит поделиться ею с ребенком. Переоденьтесь, поболтайте с супругом, послушайте музыку.
- \* Разговаривайте с ребенком, укладывая его спать. Это прекрасный момент, чтобы спросить у него, как дела.
- \* Запланируйте час для того, чтобы пообщаться с каждым ребенком. Раз в неделю, в две недели или раз в месяц — как вам удобно.

