



Как убедить ребенка слушаться: 7 мягких техник

В воспитании детей нет абсолютных решений. У каждого ребенка свой характер и мамам приходится проявлять креативность в попытках убедить его, что надо сделать так, как говорит мама.

Чтобы повысить эффективность общения со своими детьми, предлагаем воспользоваться рядом простых техник.

- ❖ **Техника 1. Превратите «Не делай так» в «Сделай так».**
- ❖ **Техника 2. Превратите «Прекрати» в «Продолжай».**
- ❖ **Техника 3. Предлагайте действенный выбор.**
- ❖ **Техника 4. Получите согласие.**
- ❖ **Техника 5. Опуститесь на их уровень.**
- ❖ **Техника 6. Подвиньтесь.**
- ❖ **Техника 7. Присоединитесь к его деятельности.**

1. Превратите «Не делай так» в «Сделай так»

Не убегай! Не кусайся! – говорим мы, а ребенок продолжает делать, что делал. Предложите ребенку вариант действия, который вам по душе.

Пример: Не таскай печенье из коробки! — Возьми яблоко или помоги мне, пожалуйста, накрыть на стол, и мы вместе попьем чай с печеньем. Не разговаривай с набитым ртом! — Скажи, когда прожужеешь. Тогда я смогу понять, что ты мне хочешь сказать. В некоторых случаях можно бросить ребенку вызов «Докажи, что я не прав» — «Спорим, я оденусь быстрее, чем ты».

2. Превратите «Прекрати» в «Продолжай»

Воспользуйтесь этой техникой, если вам не приходит в голову альтернатива действиям ребенка.

Пример: Прекрати кусаться! — У тебя чешутся зубки? Хочется кусаться? Вот тебе морковка. Кусай ее. Перестань рисовать на стенах! — Вот тебе лист бумаги, рисуй здесь.



3. Предлагайте действенный выбор

Есть такие моменты, когда вы уверены, что ребенок скажет «нет»? Предложив выбор, вы даете ему ощущение сопричастности, и понимание, что его желания и потребности уважаются и учитываются.

Пример: Надо одеться. — Ты сегодня сам(-а) выберешь, что надеть, или мне выбрать? Время обедать. Садись за стол. — Ты сегодня сядешь рядом со мной или с папой? Пора ложиться спать. — Какую тебе сказку почитать перед сном – про Красную Шапочку или Трех Поросят?

4. Получите согласие

Повседневную рутину в виде мытья посуды, похода в магазин и т.п. выполнять гораздо легче, если сфокусироваться на позитивных результатах от этих действий. Мытье посуды сделает нашу кухню чистой и опрятной, после похода в магазин в доме появится еда. Также и с детьми – если ребенок будет понимать, что даст ему данное действие, он выполнит его с большим интересом.

Пример: Убери игрушки. — Убери с пола игрушки, и мы сможем потанцевать вместе. Сделай уроки! — Если быстро справишься с уроками, сможешь с друзьями пойти покататься на роликах/пойти поесть мороженое/сходим в кино и т.п.

5. Опуститесь на их уровень

В ситуациях, когда ребенок вас игнорирует, опуститесь на его уровень – так, чтобы ваши лица находились на одном уровне, присядьте или возьмите на руки. Тем самым вы продемонстрируете ребенку свою готовность войти в его мир.

Пример: Ребенок сидит за столом, но не ест, а играет с едой. Вы готовите ужин, периодически напоминая ему, что сидеть нужно ровно, что есть следует ложкой/вилкой и т.п. Ребенок вас игнорирует. Сядь рядом с ним, вы заметите, что он поглощен своей игрой и возможно вас просто не слышит. Сядьте рядом, установите зрительный контакт и объясните, что еду надо есть ложкой.

6. Подвиньтесь

Если вы находитесь лицом к лицу с кем-то, это может трактоваться либо как тесная связь, либо конфронтация. Если же вы находитесь бок о бок, то такая ситуация интерпретируется как равноправные отношения. Если вы почувствовали ситуацию противостояния с ребенком, подвиньтесь и займите боковую позицию, разорвав зрительный контакт.

7. Присоединитесь к его деятельности

Ребенок поглощен своей деятельностью, а вам надо ему что-то сказать. Опуститесь на его уровень и подвиньтесь, проявите интерес, к тому, чем он увлечен. Почувствуйте ситуацию, прокомментируйте, включитесь в его деятельность. Такие регулярные «включения» — прекрасный способ развивать ваши отношения.



Пример: Вы зовете ребенка ужинать. Он вас игнорирует, повторяя «Сейчас». Посмотрите, чем заняты сын или дочь, помогите закончить ими начатое. Будь-то укладывание кукол или парковка машинного парка.

Испробовав методы на практике, вы научитесь применять их в комплексе. В их применении будьте последовательны и не забывайте подкреплять слова делом. Помните о соответствии, чтобы ваши послы детям были однозначны.

Примеры:

«Суп едят вот так...» и несете ложку с супом себе в рот. «Говори со мной нормальным тоном» произносите действительно «нормальным» тоном, а не повышенным.

Обязательно хвалите своих детей. Но делайте это эффективно.

Не просто «Молодец!». Подмечайте, как действия ребенка приводят к хорошим результатам и какие его качества при этом были задействованы. Ребенок убрал свои игрушки? Скажите: Какая чистая комната (результат). Ты все свои игрушки сложил (действие). Молодчина! (качество). Только в такой последовательности малыш поймет, за что вы его похвалили. Теперь вы знаете как убедить ребенка слушаться.

