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.

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 посылы

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 повышеным.

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 его похвалили

**7 Полезных способов**

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 прожуешь. Тогда я

смогу понять, что ты мне хочешь сказать

В некоторых случаях можно бросить ребенку вызов «Докажи, что я не

права» — «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»?

Предложите выбор: таким образом вы даете ребёнку 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?

**4. Получите согласие**

Повседневную рутину в виде мытья посуды, похода в магазин и т.д.

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 пойти гулять.

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 играется с едой. Вы готовите ужин,

периодически напоминая ему, что сидеть нужно ровно, что сеть следует

ложкой/вилкой и т.д. Ребенок вас игнорирует. Сев 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, 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. Прочувствуйте ситуацию, прокомментируйте, включитесь в его

деятельность. Такие регулярные «включения» - прекрасный способ

развивать ваши отношения.

Пример:

Вы зовете ребенка ужинать. Он лас игнорирует, повторяя «Сейчас».

Посмотрите, чем заняты сын или дочь, помогите закончить ими начатое.

Будь-то укладывание кукол или парковка машинного пар