



Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня рубрика с психологом-я Екатерина!!

Часто родители спрашивают как делать, что говорить, чтобы ребенок выполнял просьбы взрослых.

Вот и я предлагаю вашему вниманию

ПРОВЕРЕННЫЕ СПОСОБЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ РЕБЕНКА ВЫПОЛНЯТЬ ВАШИ ПРОСЬБЫ

□ МЕТОД ТРЕХ ШАГОВ

Если вы хотите чего-то от ребенка, вовсе не обязательно облекать это в приказы или требования. Есть отличный способ мотивировать ребенка действовать в указанном вами направлении.

1 шаг - опишите ситуацию

Коротко расскажите ребенку, почему вы просите его сделать нечто. Таким образом вы привлекаете внимание ребенка, демонстрируете ему уважение, объясняя свою просьбу, сообщаете новую информацию.

"Твои ботинки пачкают сидение".

2 шаг - употребите вежливые слова

Употребите те вежливые слова, которыми вы предпочитаете сопровождать просьбы.

Говоря ребенку вежливые слова, вы еще ДО ИЗЛОЖЕНИЯ СВОЕЙ ПРОСЬБЫ

показываете свой дружелюбный настрой и вызываете у ребенка положительные эмоции.

"Пожалуйста, будь добр и т.п"

3 шаг – изложите суть просьбы

После предварительной подготовки изложите суть своей просьбы. К этому времени ребенок уже понимает, почему его просят сделать то или иное. И он уже настроился дружелюбно, благодаря вашей вежливости.

"Сними ноги с сидения".

Последовательность шагов должна быть именно такая, это делает метод действенным.

Потренируйтесь в таком способе выражения просьбы на следующих примерах:

- Ребенок во время еды толкает обеденный стол
- Ребенок слишком громко слушает музыку
- Ребенок залез на подоконник

Советы родителям, на что обратить внимание в воспитание ребенка.



☞ Уважать его индивидуальность

Сын просит в 20-й раз прочитать «Муху-Цокотуху» и отказывается от столь любимой вами «Дюймовочки»? Дочь с ума сходит от машинок и ее абсолютно не радуют куклы в рюшечках? Поздравляю, у вас появилась бесценная возможность начать свою тренировку терпеливого и уважительного отношения к инаковости. Оно очень пригодится вам лет через пять — семь.

Иногда дети уже с ранних лет обнаруживают свою непохожесть на родителей. Это пугает и приводит в растерянность. «Как можно так долго одеваться, это же мой сын, я всегда выбегала первая из раздевалки после физкультуры». Расхождения с привычным, ожидаемым раздражают, вызывают бессознательное желание «подправить», т. е. привести к знакомому знаменателю. А ребенок не приводится. Он — другой. Он — не вы. И принятие этого — трудный, но необходимый путь уважения, на котором вы оба становитесь богаче и сильнее.

А ребенок получает от вас еще одно поддерживающее его индивидуальность послание: «Ты ценен такой, какой есть». Интересоваться его состоянием и переживаниями

На родительском собрании учительница опять «нагрузила» вас рассказами о непослушании дочери-первоклассницы: «Во время урока, вместо того, чтобы писать прописи, она дала затрещину соседу сзади». Не торопитесь начинать нравоучительную беседу о том, что «хорошие девочки так себя не ведут». Поинтересуйтесь, а что произошло для нее, что именно вызвало такую реакцию, каковы ее переживания тогда, что чувствует она сейчас. С большой вероятностью вы обнаружите, что сосед сзади минут пять пихал вашей дочери под лопатку свой карандаш, никак не реагируя на ее «перестань».

Полезно расспрашивать ребенка, о том, что он чувствует, не оценивая и не интерпретируя, а помогая выражать свое состояние (в том числе, через освоение эмоционального языка). Не менее важно быть чутким, внимательным и не обесценивающим слушателем, когда ребенок сам делится своими переживаниями, отличными от ваших.

Тем временем на «стволе» внутренней опоры вырастает еще одно кольцо: «Твои переживания важны.»

☞ Поддерживать проживание чувств разного спектра

Малыш льет слезы, потеряв любимую машинку, или яростно бьет кулачком по песку из-за рассыпавшегося куличика?

Порой быть свидетелем детских страданий, особенно по «незначительным», с нашей «взрослой» точки зрения поводам, настолько невыносимо, что в качестве основного способа утешения родители выбирают «сделать что угодно, лишь бы прекратить» его рыдания или, например, проявления злости.

Но не стоит стремиться любой ценой отвлечь или «успокоить» малыша. Необходимо дать ему возможность прожить свое состояние так полно и глубоко, как того требует его организм. (В случае со злостью — показывая ему подходящие, неразрушительные для него и окружающих, способы ее выражения. Например, бить специальную подушку, рвать газеты, рычать или кидать бумажные снежки.)

Не менее важно с рождением ребенка пересмотреть взрослые рамки «приличия» и напомнить себе, что детство — это и шум, и беготня, и громкий смех. Поддерживайте ребенка открыто выражать эту радость жизни. И, возможно, она зазвучит чуть громче и внутри вас?

А в вашем ребенке зазвучит освобождающее послание: «Ты живой. Ты имеешь право испытывать разные чувства и их выражать».

☞ Предоставлять выбор

«Так рано, ему ведь «всего» три года?»

Да, и уже сейчас вы можете предлагать малышу выбрать, какую кашу он хочет съесть на завтрак или колготки какого цвета надеть сегодня в детский сад.

Когда вы задумываетесь о предоставлении ребенку выбора в как можно более широком поле доступных для него задач, вы способствуете тому, чтобы он лучше узнавал себя, свои потребности, учился к ним прислушиваться и постепенно, на собственном опыте, осваивал умение выбирать подходящее для себя.

Через много лет, выбирая работу или жену, он будет опираться на это, прорастающее из его раннего детского опыта, убеждение: «У тебя есть выбор»

☞ С уважением относиться к личному пространству ребенка и его границам

С самого раннего возраста необходимо проявлять деликатность в отношении личных границ ребенка, в том числе телесных, уважительно относиться к детским секретам и тайнам, а также его личным вещам и игрушкам.

Важно, чтобы малыш знал, что он может сказать «нет» захотевшей потискать его бабушке, если ему это неприятно. Что вы не подарите пришедшему в гости ребенку его старую игрушку и не поделитесь в фейсбуке смешной историей с его участием без его разрешения. Да, даже, если ему «всего» шесть лет.

Будучи внимательным к этим аспектам взаимодействия, вы формируете в ребенке способность создавать и защищать подходящее ему пространство и отношения в более взрослом возрасте, опираясь на убеждение: «У тебя есть личное пространство и границы.»

Не менее важно обозначать свои родительские границы, говорить «нет», если вы не готовы принимать участие в чем-то, чего хочет сейчас ваш ребенок.

Тем самым вы открываете ребенку обратную сторону вышеописанной «медали»: «У других есть потребности, границы и их важно уважать так же, как и свои.»

Есть еще несколько аспектов, к которым родителю важно быть внимательным в себе самом, заботясь о поддержке ребенка в его взрослении и отделении:

осознавать свои чувства и состояния; контролировать свои аффективные проявления в присутствии ребенка; выдерживать собственные амбивалентные чувства, оставаясь доступным для ребенка и устойчивым; быть последовательным и надежным.

Естественные и жизненно важные процессы сепарации завершаются благополучно только в том случае, когда опорой им служит сформированная в раннем детстве устойчивая привязанность. Поэтому крайне важно, чтобы с первых дней жизни малыша самые близкие взрослые были надежными, любящими, заботящимися, чутко реагирующими на изменяющиеся в ходе взросления потребности своего ребенка.

☞ Оставлять малышу достаточно времени и пространства для отдельности и уединения

Живому трудно развиваться в тесноте и духоте. Даже дереву необходимо достаточно земли для формирования корней и достаточного пространства для развития ствола и кроны. Так и собственные интересы, замыслы, открытия прорастают в тишине и свободе паузы уединения.

«Драмкружок, кружок по фото, а еще и петь охота...». Не торопитесь занимать все дни и часы малыша продуманным расписанием «развивающих» занятий и культпоходов. Оставьте ему достаточно часов и даже дней для просто игр, размышлений в одиночестве и такого необходимого в детстве «дуракаваляния» и «ничего неделания».

Ребенку очень пригодится в будущей жизни это ваше напутствие: «У тебя есть право быть одному. У тебя есть право на передышку»

---☞ Интересоваться его мнением

С первых дней родители открывают ребенку мир, показывая ему все-все-все вокруг и давая имена разным вещам. А ребенок впитывает оживающий вокруг него мир вещей, значений и смыслов. Это настолько захватывающий и волшебный процесс, что можно увлечься и не заметить, что с освоением речи и развитием мышления ребенок постепенно перестает быть транслятором того, что вы в него вложили, но начинает творить свое понимание, размышления, идеи. И с этого момента важно искренне интересоваться его миром — оценкой разных ситуаций, его пониманием. В ответном отклике — делиться своими размышлениями, без желания переубедить и переспорить, как бы «размещая рядом».

Часто диалоги взрослого с ребенком (о жизни, переживаниях, сложных ситуациях) напоминают мне такую картину:

«Луг. Разнотравье-разноцветье. Ребенок, пораженный новизной, необычностью и красотой фиолетового цветка чертополоха, бежит и протягивает его родителю. У того в руках давно любимая и знакомая ромашка.

Ребенок: «Посмотри, какой красивый!»

Родитель: «Да ну, что ты мне колючку какую-то принес! — забирая и вбрасывая чертополох, вкладывает вместо него в детскую ладошку свою ромашку. — Вот это — красота!»

Далее вариантов немного.

Ребенок выкидывает свой чертополох, понуро идет рядом с родителем, держа ромашку в вялой руке. Позднее теряет всякий интерес к цветам, и вообще к прогулкам по полям. Подбирает и прячет в карман свой цветок, больше никому не рассказывает о своей любви к чертополоху. Родителю (а потом и другим людям) приносит только то, что им — как он думает — может понравиться. Начинает яростно доказывать, что чертополох лучше ромашки, раздражаясь все больше и доходя до отчаяния и ссоры.

Меж тем полезным для обоих участников был бы выбор родителем другого варианта реакции:

«Слушай, как интересно! Чем он тебе нравится? <...> Спасибо, что показал. А мне вот ромашка мила тем, что...»

Здесь важно не просто не обесценить вкусы, мысли ребенка, но помочь обнаружить различия и найти в них взаимообогащающий ресурс.

Родительское послание, которое ловит в этом случае ребенок: «Ты мне интересен, даже если мы непохожи. Различия — это ценно.»

☞ **Давать лишь необходимую помощь**

Как часто мы бросаемся поднимать то, что ребенок уронил, «летим» к нему, если он споткнулся.

Но приходить на помощь стоит либо тогда, когда ребенок сам об этом попросит, либо когда серьезность ситуации этого действительно требует. И в обычных случаях полезно тщательно дозировать эту помощь (как реальную, физическую, так и психологическую), давая ее ровно столько, чтобы ребенок мог дальше продвигаться сам в преодолении препятствия или решения своей проблемы.

И по мере его взросления имеет смысл все чаще выбирать ожидание запроса о помощи, нежели «скорую помощь» по своей инициативе. «Ты можешь справиться сам. А если нужно — попросить и получить помощь», — говорите вы малышу, действуя таким образом.

☞ **Побуждать к самостоятельным размышлениям и поискам ответов**

Очень часто самым полезным ответом на вопрос ребенка «Мам, а почему..?» будет — «А как ты сам думаешь?». Выслушав его ответ, можно поделиться и своим знанием/мнением.

Мета-послание, которое вы передаете малышу в подобных диалогах: «Ты умный. Мне интересно, как ты думаешь».

