

## Уважаемые родители!

Довольно часто к психологам за советом обращаются родители, которые не могут заставить ребёнка выполнять их требования, ребёнок просто их не слушается!

Хорошо зарекомендовала себя Методика 7 шагов установления правил для ребёнка в семье и формирования послушания.

### Шаг 1. Короткое слово

Придумайте короткое слово, обозначающее необходимое вам действие, для каждого из установленных правил. Это должно быть такое слово (или фраза), которое вам будет удобно повторять раз за разом, в случае необходимости. Например, «Отбой» или «В кровать» – в тот момент, когда ребёнку пора ложиться спать. На первых порах ребёнок начнёт спорить, но вы вместо того, чтобы спорить и приводить аргументы, вам следует просто повторить ваше короткое слово или фразу. *Все объяснения будут даны тогда, когда для этого будет подходящее время (например, на этапе шага 2).*

### Шаг 2. Озвучьте правило

Необходимо заранее рассказать ребёнку новые правила. Например, заранее объяснить, что теперь он ложится спать в 9 часов вечера. Важно убедиться в этот момент, что ребёнок вас услышал и понял (а не просто кивнул) – попросить его об «обратной связи». *Например, «С сегодняшнего дня ты ложишься спать в девять часов вечера. Хорошо? Можешь повторить, пожалуйста, наше новое правило?» Именно в этот момент могут быть даны объяснения – почему вы считаете эти условия важными.*

### Шаг 3. Создайте дружелюбный настрой

Убедитесь, что в тот момент, когда вы начинаете отстаивать ваши договоренности, вы спокойны, не раздражены, не устали, что вы чувствуете любовь к ребёнку и при этом уверены, что выполнение установленного правила необходимо. *Встаньте так, чтобы ваши глаза были на уровне его глаз; если это нужно – наклонитесь или присядьте.*

### Шаг 4. Проявите эмпатию!

Посочувствуйте ребёнку, если он не хочет выполнять правило. Например, если вы скажете «Отбой», а ребёнок возразит: «Ну, мама, я не устал», проявите сочувствие: *«Понимаю, да! Я вижу, что ты не очень устал».* С помощью эмпатии вам нужно донести до него **три очень важных вещи: его слышат, его понимают и его принимают.** Для этого можно использовать такие фразы: «Ты бы так хотел, чтобы ты мог...», «Как бы было здорово, если бы...», «Я тоже огорчаюсь, когда в моей жизни так происходит».

*Важно понимать, что сочувствие вовсе не означает, что вы сейчас согласитесь с ребёнком, поддадитесь на его уговоры и отмените правило. Это просто способ показать, что вы действительно понимаете его.*

### **Шаг 5. Избегайте слова «Но»**

Есть большой соблазн сказать: «О, я понимаю, ты совсем ещё не чувствуешь себя усталым и не хочешь спать, **НО** завтра рано вставать». Слово «Но» на бессознательном уровне отменяет всё, что было сказано перед ним. Ребёнок будет чувствовать себя так, будто вы на самом деле не слышите его, и взаимопонимания не возникнет. Вместо этого, как только вы выразили своё сочувствие, снова мягко и дружелюбно произнесите выбранную вами короткую фразу («Отбой»), либо спросите ребенка: *«О чём мы договаривались?»*. *Это даст ощущения сотрудничества или, по крайней мере, заставит его задуматься и даст вам паузу, необходимую, чтобы перейти к следующему шагу и предложить выбор.*

### **Шаг 6. Подготовьте выбор**

Придумайте вариант, позволяющий ребёнку выбрать, как именно он выполнит договоренность – например, как именно он пойдёт в кровать. Вы не даёте ребёнку выбирать, будет ли правило выполняться, а предоставляете только выбор второстепенных деталей. *Когда вы предоставляете выбор, это даёт ребёнку ощущение силы. Часто этого достаточно, чтобы у него не возникло желания спорить. («Ты хочешь, чтобы я несла тебя на плече, как мешок картошки, или побежишь в спальню со мной наперегонки?»)*

### **Шаг 7. «Завтра можешь попробовать снова»**

Этот метод основан на том, чтобы организовать сотрудничество с ребёнком вместо спора с ним. Если ему не удалось легко выполнить установленные требования и избежать истерик, есть риск, что он пойдёт «на принцип» из ощущения безысходности: *«Зачем мне договариваться, если теперь всё равно всё пропало?»*. В таком случае вы можете использовать фразу: *«Завтра ты можешь попробовать снова»*. *Сказанная мягким и дружелюбным тоном, она поможет ребёнку понять, что вы не злитесь и у него по-прежнему остается возможность быть с вами заодно. Такая уверенность может стать ему важной опорой.*

**Уважаемы родители!** Этот алгоритм можно применять к любой ситуации, например, так можно выработать самостоятельность при выполнении домашнего задания.

**Появились вопросы!** Обращайтесь к Ларисе Дмитриевне, психологу в каб. 30 среднего звена



Будьте рядом, подойдите к ребенку – не стоит кричать из другой комнаты. Встаньте так, чтобы ваши глаза были на уровне его глаз, если это нужно – наклонитесь или присядьте. Это просто способ показать, что вы действительно понимаете его.

Часто бывает, что одного этого шага достаточно для налаживания ситуации: чем чаще вы будете проявлять понимание и сочувствие в отношениях с детьми, тем больше получите от них сотрудничества.

## Шаг 5. Избегайте слова «Но»

Есть большой соблазн сказать: *«О, я понимаю, ты совсем ещё не чувствуешь себя усталым и не хочешь спать, НО завтра рано вставать»*. Слово «Но» на бессознательном уровне отменяет всё, что было сказано перед ним. Ребёнок будет чувствовать себя так, будто вы на самом деле не слышите его, и взаимопонимания не возникнет. Не стоит говорить слово «Но».

Вместо этого, как только вы выразили своё сочувствие, снова мягко и дружелюбно произнесите выбранную вами короткую фразу («Отбой»), либо спросите ребенка: *«О чём мы договаривались?»*. Это даст ощущения сотрудничества или, по крайней мере, заставит его задуматься и даст вам паузу, необходимую, чтобы перейти к следующему шагу и предложить выбор.

## Шаг 6. Подготовьте выбор

Придумайте вариант, позволяющий ребёнку выбрать, как именно он выполнит договоренность – например, как именно он пойдёт в кровать. Вы не даёте ребёнку выбирать, будет ли правило выполняться, а предоставляете только выбор второстепенных деталей.

*Когда вы предоставляете выбор, это даёт ребёнку ощущение силы. Часто этого достаточно, чтобы у него не возникло желания спорить.*

Для примера, в ситуации, когда ребенок отказывается идти спать, вы можете предложить выбор: *«Ты пойдёшь в свою комнату, топя, как слон, или будешь рычать, как лев?»*. Маленьких можно спросить: *«Ты хочешь, чтобы я несла тебя на плече, как мешок картошки, или побежишь в спальню со мной наперегонки?»*. Можно также уточнить, что он хочет послушать перед сном, сказку или песенку. Так вы одновременно делаете две вещи: приближаете момент отправления ко сну, делая его более реальным, и показываете, что в этом будет что-то приятное.

## Шаг 7. «Завтра можешь попробовать снова»

Этот метод основан на том, чтобы организовать сотрудничество с ребёнком вместо спора с ним.

Если ему не удалось легко выполнить установленные требования и избежать истерик, есть риск, что он пойдет «на принцип» из ощущения безысходности: *«Зачем мне договариваться, если теперь всё равно всё пропало?»*.

В таком случае вы можете использовать фразу: «Завтра ты можешь попробовать снова». Сказанная мягким и дружелюбным тоном, она поможет ребёнку понять, что вы не злитесь и у него по-прежнему остается возможность быть с вами заодно. Такая уверенность может стать ему важной опорой.

## Практическая работа

Давайте коротко рассмотрим этот метод семи шагов на примере выполнения домашнего задания. Вы подбираете короткое слово, например, «домашнее задание» и заранее **озвучиваете правило** – вы договариваетесь с ребёнком, что домашнее задание будет делаться ежедневно в 7 вечера.

Итак, сейчас 7 вечера, но он ещё не сел за домашнее задание.

Создайте дружелюбный настрой, мягко и уверенно скажите, с любовью скажите: *«Домашнее задание»*.



Необходимо создать дружелюбный настрой и с большой любовью и уверенностью сказать: *«Домашнее задание»*

Если ребенок начинает с вами спорить, скажите ещё раз: «Домашнее задание», и проявляете эмпатию: *«Я понимаю, что ты очень хочешь закончить игру! Представляю, как тебе интересно!»*.

Не используйте слово «Но», предоставьте ему выбор: *«С чего ты хочешь начать, с биологии или с математики?»* (или *«Ты хотел бы делать домашнее задание, сидя на кухне, рядом со мной, или ты хочешь позаниматься в гостиной?»*).

Вместо слова «но» можно спросить: *«О чём мы с тобой договаривались?»*, после чего предоставить выбор.

Заметьте, что в таком выборе нет угроз и наказаний. Вы не говорите: *«Если ты сейчас не сделаешь домашнее задание, ты потом неделю не будешь смотреть телевизор»*. Оба выбора могут быть приятными или, по крайней мере, не доставляющими дискомфорта.

**Хочу вас предупредить:** когда вы начинаете устанавливать правила и поддерживать их, поведение ребёнка может ухудшиться. Может появиться эмоциональный шантаж, слова, которые вас обижают или вызывают чувство вины; порой дети могут скандалить, и даже ругаться и обзываться.

Так они будут «проверять» вашу твердость и решительность, особенно, если до этого вы не устанавливали для них чёткие правила.

Есть и хорошая новость: если вы будете спокойно и уверенно использовать эти Шаги, то вскоре ребёнок поймёт, что теперь у вас действительно есть правила, и вы их придерживаетесь. Он перестанет вас проверять и ваши отношения с ребенком улучшатся.

Важно понимать, что все эти шаги надо подготовить ЗАРАНЕЕ, еще до того, как вы начнете добиваться соблюдения установленных правил.

Желаю вам успехов, тепла и радости в общении с вашим ребёнком!