

СЕМЬ МЯГКИХ ТЕХНИК, УБЕЖДАЮЩИХ РЕБЕНКА СЛУШАТЬСЯ БЕЗ СЛЕЗ И КАПРИЗОВ

От практикующего мастера НЛП, автора системы "Счастливы дети - счастливы мы"

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, которые проверила на своем опыте Сью Бивер, практикующий мастер НЛП, автор системы «Счастливы дети – счастливы вы» и одноименной книги.

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 прожужешь. 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/ ходим 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. Сядьте 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. Прочувствуйте 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). Молодчинка! (качество). Только в такой последовательности малыш поймет, за что вы его похвалили.