

Здравствуйте!

Сегодня хотим поделиться несколькими приёмами эффективного общения с детьми. С их помощью можно научиться формулировать запреты так, чтобы ребёнок слушался. А также переключить ребёнка с негатива на позитив и выстроить с ним действительно тёплые и доверительные отношения.

Старайтесь избегать частицы «не»

Используя частицу «не», мы просто запрещаем действие. Тогда как без неё обозначаем последствия этих нежелательных действий, предупреждаем ребёнка об опасности. Сравните: «Не трогай плиту» и «Убери руку! Плита горячая, обожжёшься».

Кроме того, запрет не показывает, что, как и когда нужно делать. Для взрослого совершенно очевидно, что слова «Не лезь в лужу» одновременно означают и «Обойди лужу». А что эти слова значат для ребёнка? Ребёнок понимает, что наступать на воду нельзя. Он чувствует, что ему что-то запрещают, и от этого запрет особенно хочется нарушить. Но ребёнок не очень хорошо понимает, что конкретно он должен делать, поэтому нередко просто останавливается перед лужей.

Или, например, посыл «Не плюй косточки от черешни на стол» означает, что плевать косточки на стол нельзя, и только это. Если же мы говорим: «Выплевывай косточки на эту тарелку», мы даём ребёнку информацию о том, как нужно поступать с косточками. То есть формируем у ребёнка адекватные формы поведения, помогаем ему адаптироваться к новым условиям окружающей среды.

Как можно переформулировать запреты:

- Не лезь к огню → Отойди от костра, горячо
- Не трогай ножницы → Ножницы острые, можно пораниться, будет больно. Положи их на место
- Не крутись на качелях → Посиди спокойно, можешь упасть и удариться

«Присядь и застегни сандали. Иначе можешь споткнуться и упасть»

Замените слова «прекрати» и «успокойся»

«Прекрати ...» — это не позитивное сообщение, оно не сообщает ребёнку что делать. Например, мы говорим: «Оля, прекрати кидать мяч». Оля думает: хорошо, я прекратила кидать мяч вообще, а что дальше делать?

Лучше попытаться сформулировать как именно ребёнку его кидать: низко-высоко, медленно, в руки другому, тихонько. Если ребёнок не

слушается, то подойти и вложиться в указание — установить зрительный контакт и понизить интонацию. Можно и просто показать, как кидать, не отходя. Потом передать мяч и предложить повторить, и искренне отметить, если у ребёнка всё получилось. А после этого отойти и позволить ребёнку продолжить.

Слово «успокойся» — довольно абстрактное: вроде все понимают, что это, но слово описывает результат, а не процесс. В итоге, не понятно, что надо делать, чтобы успокоиться.

Берите это на себя: в одном случае просите «посидеть 5 минут на диване с книжкой, чтобы успокоиться», в другом — «сделать 3 глубоких вдоха, чтобы успокоиться» и т. п. И после того как ребёнок успокоился, можно обратить его внимание на его состояние — «теперь ты спокойна (спокойно дышишь, ходишь, говоришь)». Это поможет ребёнку самому отслеживать свои состояния со временем и самому себе помогать.

Задавайте альтернативные вопросы

С помощью альтернативных вопросов мы показываем ребёнку, что его мнение важно и что он значим. Мы учим его делать осознанный выбор, и это помогает сформироваться воле и независимости ребёнка.

Кроме того, предлагая выбор, мы отвлекаем с возражений «Я не буду» и «Я не хочу» на размышления. Например, вместо увещаний: «Нам нужно пойти на прогулку. Сейчас самое время. Будь хорошей девочкой, сделай это для мамочки», можно предложить: «Что ты хочешь надеть? Красную футболку или синюю?» И тогда ребёнок переключится с протеста «Не хочу гулять» на размышление: «Какую футболку я хочу надеть?».

Важно помнить:

- начинать задавать альтернативные вопросы лучше в позитивные моменты, когда ребёнок и взрослый спокойные, сытые и выспавшиеся. И только после того как ребёнок вдоволь наприносится решений в позитивной атмосфере, можно переносить их на ситуации протестов и сопротивления.
- каждый из предложенных вариантов должен быть для вас приемлемым. Если вы не готовы готовить омлет, то не стоит спрашивать: «Ты хочешь кашу или омлет?»

Ребёнок, которому раньше никогда не предлагали сделать выбор, может по привычке отвечать на всё «нет». В этом случае мы мягко подводим его к решению и показываем, что это решение учитывается.

Например, на прогулке говорим: «Мы скоро идём домой. Ты пойдёшь со мной за ручку или сам?». Допустим, ребёнок говорит: «Нет!». Тогда

спрашиваем: «Ты ещё погуляешь немножко и мне подойти напомнить чуть попозже?» — «Да».

«Чуть попозже» может быть от 30 секунд до 3 минут, в зависимости от возраста ребёнка. Когда они пройдут, напоминаем: «Уже чуть попозже. Пора домой. Ты пойдёшь за ручку или сам?» Может быть ребёнок снова выразит протест, тогда нам ничего не остаётся, как установить границы и увести ребёнка домой. А новый выбор предложить в следующий раз.

Примеры альтернативных вопросов:

- Ты будешь воду или сок?
- Подать хлеб или сам дотянешься?
- Будешь есть ложкой или вилкой?
- Ты позовёшь всех за стол или я?
- Будешь делать сначала круглые формочки или цветочками?
- Купим это молоко или это?
- Ты включишь воду сам или тебе помочь?
- Сначала наденем носок на правую ногу или на левую?
- Мы сначала пойдём кормить уток или на площадку?
- Ты будешь догонять меня или мне догнать тебя?
- Мы сначала уберём Лего или машинки?

Практически невозможно начать сразу говорить с ребёнком «правильными» фразами: мама может быть утомлена, раздражена, да и привычки часто сильнее самых разумных доводов.

Но вот что можно сделать: выписать на бумажки пару подходящих фраз для разных случаев и разместить их в подходящих местах. Например, фразы для еды или готовки прикрепить магнитом к холодильнику, фразы для прогулок — положить в карман пальто, а для занятий — прикрепить на стене в детском уголке. И начинать практиковать, когда вы и ваш малыш спокойны.

// Монтессори. Дети