



# ПРИКАЗ. ПРОСЬБА. ПОРУЧЕНИЕ

## СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УПРАВЛЯТЬ ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА

### 1

1. Исключите из общения приказ
2. Замените приказ просьбой
3. Используйте поручение

#### Приказываю я или прошу?

Когда формулируете просьбу – спросите себя: готовы ли вы услышать в ответ отказ в виде «нет» или «нет, не помогу», «нет, мне некогда», «нет, у меня свои дела»? Если ваш ответ «нет», значит вы приказываете.

#### Приказ не выносит отказа.

Это значит ваш ребенок живет в жестких правилах и ему нельзя вам отказывать. В этом случае постоянными спутниками вашего ребенка могут быть различные страхи. Если же на просьбу «Помоги мне, пожалуйста, вынести мусор» вы готовы услышать, детское «нет, не хочу» - значит вы действительно формулируете просьбу и способны давать ребенку право на выбор.

#### Поручение должно соответствовать нескольким правилам:

1. Ребенок способен выполнить его самостоятельно.
2. Поручение – это не наказание за что-то, а равнозначное дело, обязательство, как и у других членов семьи.
3. Поручение несет за собой объяснение – почему важно это выполнить и подкрепляется ориентированием на будущее. Например, «Пожалуйста, когда закончишь выполнять уроки, убери свои учебные принадлежности на полку. Тогда в твоей комнате всегда будет порядок и в нее будет приятно зайти».



# ПОГЛАДИТЬ. ПОТЕРПЕТЬ. ПОДУМАТЬ

## 2

### СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УПРАВЛЯТЬ ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА

#### Как помочь прожить неприятности?

Если вы находитесь рядом с ребенком выразите ему поддержку в проживании неприятностей (даже если в этот момент вам они не кажутся неприятностями):

##### 1. Погладить.

Будьте рядом, не бросайте и не оставляйте ребенка наедине с неприятностями и теми чувствами, которые он испытывает.

Погладить можно рукой, а можно словом, сказав: «Да, это больно». Или придумайте знаки: если я три раза пожму тебе руку – это значит «Я тебя люблю». Такое тихое поглаживание. Выбирайте тот способ поглаживания, который подходит вам и ребенку.

##### 2. Научите ребенка справляться с болезненными чувствами:

Расскажите о том, что любые чувства временны и они проходят. Нужно немного потерпеть, если это больно, неприятно, грустно... например, посчитать до 10, подуть 5 раз на рану и т.д.

##### 3. Подумать: а что можно было сделать по другому, чтобы этого не произошло?

Задайте этот вопрос после того, как ребенок успокоился, поищите вместе возможные решения. Пусть это станет игрой-поиском ответов.

Важно, чтобы сами взрослые начали применять эти правила в отношении себя, а потом научить этому ребенка.



# ПОХВАЛА.ПОМОЩЬ.ПОДДЕРЖКА

## СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УПРАВЛЯТЬ

### 3.1

## ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА

### 1. ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТЕ

Следуйте трем важным правилам:

\* Опишите, **что вы видите:**

Красивые буквы, чистую одежду, прибранный стол и т.д

\* Опишите, **что вы в связи с этим чувствуете:** радость, восторг, удовольствие, удовлетворение и т.д. – положительное чувство!

\* Подытожьте похвальное поведение ребенка **словом-качеством, которое в этой ситуации проявилось:** аккуратность, дисциплинированность, усидчивость, старательность, быстрота, ловкость, находчивость и т.д.

**Помните: похвала должна подкреплять положительного и стимулировать к развитию**

### 2. ПОМОГАЙТЕ

Помощь – это прежде всего **СОдействие**, когда ребенок и родитель делают что-то **ВМЕСТЕ**: ребенок делает, а взрослый подсказывает как найти решение. Взрослые часто делают **ВМЕСТО** ребенка (так быстрее, меньше нервов и т.д.)

Это приводит к **снижению самооценки**, потери уверенности и мотивации (Я – неудачник, Я не справляюсь), негативному восприятию мира и иждивенческой позиции (За меня все сделают). Как следствие: капризы, манипуляции, намеренное запоздалое выполнение домашнего задания и т.д.

Дайте ребенку возможность **самостоятельно получать жизненные навыки**, подсказывая ему, как это можно сделать и помогая ему получить новый навык. Не все получится быстро и с первого раза, однако, вы увидите результат – ребенок станет самостоятельно выполнять сложные задачи.



# ПОХВАЛА.ПОМОЩЬ.ПОДДЕРЖКА

## СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УПРАВЛЯТЬ ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА

### 3.2

#### 3. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ

Мы часто путаем поддержку с одобрением действий или трицанием чувств. На жалобу ребенка: «Марат сегодня кинул в меня ручкой, а я его толкнул» мы говорим:

-«Правильно сделал, будет знать, как кидаться» - закрепляем негативное поведение путем одобрения действий.

- в ответ на плач ребенка от неумения справиться со сложным заданием, говорим: «Не плач, это легкое задание», запрещая выражать чувства.

**Чтобы поддержать следуйте правилам:**

\* Используйте объединение: «Мы справимся», «Давай вместе решим как поступить».

\* Используйте объяснение: «Когда ты толкаешь другого – это может быть опасно».

\* Разделяйте чувства ребенка: «Это неприятно, когда в тебя что-то кидают».

\* Вместо нотаций - делитесь собственным опытом: «Когда я был маленький, я тоже не сразу научился решать примеры...».

\* Не сравнивайте с другими– сравнивайте ребенка в его достижениях: «У тебя уже получилось решить два примера, значит получится решить остальные».

\* Озвучивайте готовность помочь: «Я рядом, и ты всегда можешь попросить помощи».

\* Правильно хвалите.

**В этом случае поддержка станет опорой, будет вселять уверенность и сохранять жизнеспособность ребенка.**



# Ваша поддержка и помощь ребенку



**НЕ рекомендуемые фразы для общения:**

- Я тысячу раз говорил тебе, что...
- Сколько раз надо повторять...
- О чём ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Ты становишься...
- Ты такой же как,...
- Отстань, некогда мне...
- Почему Алина (Настя, Марат и т.д.) такая, а ты - нет...



**Рекомендуемые фразы для общения:**

- Ты у меня умный, красивый (и т.д.).
- Как хорошо, что у меня есть ты.
- Ты у меня молодец.
- Я тебя очень люблю.
- Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.
- Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.
- Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.