

## **ПРОВЕРЕННЫЕ СПОСОБЫ ПОБУЖДАТЬ РЕБЕНКА ВЫПОЛНЯТЬ ВАШИ ПРОСЬБЫ**

### **1. 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

### **2. ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬ МИНУТ**

Детям трудно сразу оторваться от какого – то интересного занятия. Однако, наша жизнь устроена так, что отрываться все - таки необходимо. Для того, чтобы смягчить ситуацию, сообщите ребенку заранее, что от него вскоре потребуется. Например, планируя сборы на прогулку или приготовления ко сну, скажите ребенку за 5 минут о том, что вскоре надо будет предпринимать какие-то действия, прервав игру. С маленькими детьми, не понимающими время по часам, можно использовать таймеры или песочные часы. Движение песка дает малышу реальное представление об идущем времени и ваше вторжение в его активность будет для него более предсказуемым. Прием ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬ МИНУТ может помочь вам в ежедневных рутинных делах, следовании режиму.

### **3. ЗАПРЕТ - АЛЬТЕРНАТИВА**

Запрещая что-то ребенку вы, вполне вероятно, вызовете его сопротивление. Ребенок выражает себя в действии, для него действие, активность – это сама жизнь. Сказать "не делай", то же, что предписать ребенку – "не будь". Часто он просто не может выполнить ваше предписание, он вопрошает себя в текущей деятельности.

С другой стороны, если все - таки ребенок послушается вас и прервет нежелательное действие, то неизвестно, что он предпримет вместо этого действия, и будет ли его поведение лучше прежнего.

Взамен нежелательного поведения может появиться еще более нежелательное поведение, и оно тоже потребует вмешательства родителя.

Чтобы не превращать общение ребенка и родителя в череду замечаний используйте метод ЗАПРЕТ-

## АЛЬТЕРНАТИВА.

Запрещая что-либо ребенку, предпишите ему какое - то действие.

"Не рисуй на стене, нарисовать можно вот тут на листочке".

"Не кричи в доме, можно кричать в саду".

Как бы вы использовали данный метод в следующих случаях:

- Ребенок выдергивает культурные посадки на дачном участке
- Ребенок шумно носится по квартире
- Дети затеяли игру и кидаются тяжелыми игрушками, рискуя перебить все в доме.

Важно, чтобы ваше предписание было, по сути, близко к тому действию ребенка, которое вы планируете ограничить.

### **3. ТРЕБОВАНИЕ**

Этот простой и экологичный метод очень близок к методу ЗАПРЕТ- АЛЬТЕРНАТИВА. Вместо того, чтобы запрещать нечто ребенку, предпишите ему действовать определенным образом. В этом случае вы просто ОПУСКАЕТЕ запрет и оставляете требование к ребенку.

Запрет обрывает активность, а требование предписывает эту активность, но в определенном русле.

Для ребенка второе предпочтительно, он точно понимает, чего от него хотят, но при этом не слышит запрета, который всегда настраивает человека на некую оборону своей независимости.

"Не кричи" (запрет, прерывание активности) – "Говори маленьким голосом" (предписание)

"Не носись тут" (запрет, прерывание активности) – "Здесь можно только ходить" (требование)

"Не отвлекайся от задания" (запрет, прерывание активности) – "Сосредоточься на том, что делаешь" (предписание)

Потренируйтесь в использовании метода на следующих примерах:

- Не шуми (запрет) - .... (предписание)
- Не ходи весь день в пижаме (запрет) - .... (предписание)
- Не смей бить сестру (запрет) - .... (предписание)
- Не размазывай по столу кашу (запрет) - .... (предписание)

Требования должны быть сформулированы как можно конкретнее, ребенку трудно выполнить предписания типа "веди себя прилично" или "сиди за столом как человек! "

Все предложенные методы помогут вам в ежедневном общении с детьми, если использовать их достаточно часто, не оставляя на крайний случай, когда уже более грубые методы перепробованы.