**КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЁНОК СЛУШАЛСЯ: ПРОСТОЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРИЁМ, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ**
Чем непослушнее ребенок, тем более измотанным и злым становится родитель. Пора разорвать этот замкнутый круг! А всего-то нужно усвоить один простой, но жутко действенный, педагогический прием. Какой? Рассказываем.
– Слезь со шкафа!
– Нет!
Это было странно. Я, консультант по проблемному детскому поведению, уже годы работающая с детьми, была в растерянности - не могла справиться с шестилеткой, которая залезла на шкаф прямо в моей приемной.
– Я сказала слезай!
– Нет! И ты меня не заставишь!
Она была права. Я не могу ее заставить. Я была сбита с толку, и она чувствовала это.
– Сейчас же спускайся, иначе ты не получишь наш традиционный подарок в конце приема.
– Ну и ладно, мне все равно!
– Если ты сейчас же не слезешь, я расскажу о твоем поведении твоей маме.
– Ну и ладно, рассказывай!
Ну да, поспорить вдоволь ей сейчас хотелось так сильно, что даже наказание не могло ее испугать.
Как типичный ребенок с сильной волей, она не боялась моих угроз и не слушала мои команды. Короче, это был мой педагогический провал.
После еще пары грозных и не работающих фраз до меня наконец дошло: зачем я все это делаю? Она ведь в курсе, что ведет себя плохо, я же только накаляю ситуацию своими угрозами.
Поэтому я изменила свой тон. Посмотрела на нее и улыбнулась.
– Мы сегодня так здорово провели время вместе. Я бы не хотела, чтобы главным твоим впечатлением от нашей встречи остался вот этот дурацкий спор.
Она немедленно смягчилась и мне наконец удалось установить с ней контакт. А еще через пару минут она слезла со шкафа и обняла меня.
В этой ситуации я забыла о том, что наши слова действительно производят большое впечатление на детей. Дети, как и взрослые, не хотят, чтобы ими командовали. Я настаивала на своем вместо того, чтобы разговаривать мягко. Хотя знала, что именно эта девочка больше всего ненавидит, когда ее заставляют что-то делать.
Школьный преподаватель, который ведет блог под ником Teacher Tom, недавно написал, что, по статистике, примерно 80% фраз, с которыми взрослые обращаются к детям, это команды. Только вдумайтесь! 80%!

Это значит, что 8 из 10 наших обращений к детям, это слова о том, что нужно сделать, и как это сделать так, чтоб оправдать наши ожидания.
Неудивительно, что дети так часто и много с нами спорят. Что им еще остается?
Нам, как взрослым, кажется, что именно мы должны указывать детям на их ошибки и давать указания. И, конечно же, это важно. Но не 80% же процентов времени!
После того, как я провела множество сеансов с волевыми, упрямыми детьми, я поняла: чем больше команд я им отдаю, тем хуже становится наша связь.

НО КАК ЖЕ НАЙТИ НУЖНЫЕ СЛОВА?

Обычно это нетрудно, если помнить вот об этих трех вещах:
эти слова должны описывать нежелательное поведение, от которого нам хотелось бы избавиться
 эти слова должны быть утверждением – не командой
 в этих словах не должно содержаться угроз наказания
«Кажется, в этой комнате все вещи валяются на полу»
вместо
«Быстро убери весь этот бардак!»
«Я вижу, что все фигуры упали, потому что ты задел их рукой»
вместо
«Прекрати ложиться на стол – ты все фигуры уже побросал!»
«Ты только что бросила свою игрушку в сестру, потому что разозлилась на нее»
вместо
«Быстро иди в свою комнату!»
Вы поразитесь, насколько быстрее и охотнее ребенок начинает исправлять свое поведение, если оно отмечено не командой и окриком, а спокойным утверждением.
Я своими глазами видела, как жутко непослушные дети очень охотно реагируют на фразы вроде «Кажется, одна книга все еще валяется на полу» или «Весь песок высыпался прямо на пол». При этом на окрики типа «Убери за собой!» или уловки вроде «Если ты уберешь за собой, я дам тебе подарочек» они не реагировали вовсе.
Когда мы используем утверждения вместо команд, мы заводим с ребенком диалог.
Например:
Говоря: «Убираться в комнате ужасно неприятно, я знаю. Тут все еще гора вещей, которые нужно разложить по местам», мы начинаем разговор о том, как сильно ребенок не любит убираться и почему это кажется ему таким тяжелым делом. То есть мы можем вместе с ним обсудить этот вопрос и придумать некий оптимальный план уборки комнаты.

Говоря: «Сколько раз мне еще нужно сказать, чтобы ты убрал, наконец, этот свинарник! Никакого интернета, пока не уберешься!», мы получаем изрядную ссору, детскую истерику и измотанную маму, которая уже готова вернуть планшет обратно, только чтоб не слушать эти крики.
Используя утверждения, мы получаем продуктивную беседу вместо утомительных споров и ссор.
Конечно же, использование фраз-утверждений не избавит вас раз и навсегда от всех проблем с детьми. Но эта техника совершенно точно поможет вам изменить манеру общения с вашим ребенком.
- вы сможете спокойно обсуждать нежелательное поведение
- вы будете тратить меньше нервов
- вы будете меньше ссориться с ребенком
Попробуйте! И не отчаивайтесь, если команды и крики все еще занимают 80% вашего общения с ребенком. Перестроиться на более спокойный лад бывает не так-то просто. Но как только вы начнете замечать положительные изменения, вам станет гораздо проще заменять команды на утверждения. Понятно, что все мы люди и можем сорваться время от времени, но это будет «иногда», а не «постоянно».

© Аманда Ройтер