

5-шаговый алгоритм, как научить ребенка слушать с первого раза

Автор Ю.Евсюкова "Родитель в адекватности: как воспитать счастливого ребенка и не сойти с ума. - СПб.: Издательство "Черная речка", 2022. - 288с.

1. Вводим семейные правила и обсуждаем с ребенком последствия за их нарушение.

Ваша задача - оформить требования, запреты или ограничения, которые вы предъявляете своему ребенку, в виде семейных правил. Например, : "Днём ты можешь играть со своими игрушками как угодно, но к моменту отхода ко сну они должны быть убраны на свои места".

Семейные правила должны складываться из тех "болевых" моментов, по поводу которых у вас с ребенком случаются конфликты чаще всего.

Правил не должно быть слишком много. Оптимальное количество - от 3 до 5. И они должны "взрослеть" вместе с ребенком, т.е. их регулярно нужно пересматривать. Необходимость в том или ином пункте отпадает тогда, когда правило из внешней дисциплины переходит во внутреннюю дисциплину (ребенок сам делает это без напоминания).

Правила должны быть согласованы между членами семьи. Расхождений быть не должно! Когда мама разрешает, а папа запрещает, ребенок начинает путаться, манипулировать, и все это приводит к конфликтам.

Нарушение оговоренных с ребенком правил обязательно должно сопровождаться определенными последствиями. Например: "Если игрушки не будут убраны к этому времени, то я уберу их сама, но ты не сможешь играть с ними в течение следующей недели".

А) "Правила нашего дома" - это то, что делают все члены семьи. Они обговариваются вслух и все без исключения их придерживаются.

Б) "Правила для ребенка" - вводятся для безопасности и обозначения границ.

2. Предъявляем требование ребенку.

А) Даём прямое указание, а не косвенное:

- родитель говорит ребенку, что делать, а не что не делать;
- родитель не спрашивает;
- родитель не уговаривает;
- родитель озвучивает конкретные действия.

Б) Даём простые односложные указания.

В) Даём указание нейтральным тоном проявляем уважение.

Г) Используем при необходимости жесты, картинки для лучшего запоминания.

Д) Даём адекватные по продолжительности и месту объяснения:

- первый раз объясняем почему коротко и в начале требования.

3. Повторяем требование не более 3 раз, без перехода на крик. Время между повторениями требования не более 1-2 минут.

4. Предлагаем выбор. После того, как вы повторили требование 3 раза, даём ребенку возможность выбрать: послушаться и выполнить требование (описываем положительные последствия), или не послушаться, но при этом выборе вам придется применить последствия (описываем негативные последствия).

Прямым текстом говорите: "У тебя есть выбор: или выполнить сейчас мое требование, или мне придется тебя наказать, как мы договаривались, хоть мне и не хочется того делать. Давай я посчитаю до трёх, а ты примешь решение. Один, два, три....".

5. Реализация последствия.

Главный принцип, который очень важен во всем этом алгоритме - родитель реализует его, находясь в спокойном, ресурсном состоянии, а не в состоянии гнева, раздражения и усталости! А также соблюдается правило трёх "П": постоянство, предсказуемость, последовательность.

Предсказуемость = ребенок заранее знает о правилах, и какие последствия его ждут при их невыполнении.

Постоянство = правила и требования, которые приняты в вашей семье, используются одинаково и не зависят от обстоятельств.

Последовательность = родители должны говорить то, что имеют в виду и иметь в виду то, что говорят. Если вы пригрозили ребенку наказанием за невыполнение правил, но не исполнили, то тут нет последовательности.

Соблюдение нескольких принципов данного алгоритма позволит усилить его действие:

- выполнять шаги по порядку;

- все шаги важны;

- не видоизменяйте содержание шага, следуйте именно тому, что в нем предложено.