



Школа для родителей [https://vk.com/schkola\\_dly\\_roditeley](https://vk.com/schkola_dly_roditeley).  
Арина Грачева, семейный психолог

---

# **ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

## **Как формировать у ребёнка нужное вам поведение.**





Поведение ребёнка – это основная тема у родителей, обратившихся за помощью. Ребёнок не слушается, капризничает, дерётся, протестует и т.д. Но его ли это проблема? Скажет ли ребёнок, что ему трудно сдерживаться, не драться, не капризничать? Нет. У него нет проблемы. Она у взрослого, и это можно определить по его эмоциональным реакциям: раздражение, злость, негодование либо растерянность и отчаяние «Что делать?». Ниже приведён перечень проблем, которые принадлежат именно взрослым (анализ родительских обращений):

- постоянная усталость, раздражение, нехватка сил, руки опускаются;
  - нет времени на всех;
  - неумение быть твердой, противостоять злости и непослушанию детей;
  - не могу договориться с ребенком;
  - как повысить авторитет и доверие в глазах ребенка;
  - как научиться помогать ребенку и не навредить;
  - не могу смириться с не допустимым поведением ребенка;
  - он не уважает старших;
  - не хочет выполнять свои обязанности – по дому, в школе;
  - не слушается, не слышит меня;
  - не убирает свои вещи, посуду;
  - дети дерутся между собой, обзываются;
  - он грубит, повышает голос;
  - он врёт;
  - берёт без спроса вещи, ворует деньги из карманов;
  - вредные привычки – грызёт ногти, крутит волосы;
  - не хочет выполнять просьбы взрослых;
  - не ответственный, не дисциплинированный, рассеянный;
  - не ценит вещи, купленные ему и др.
-



**У проблем всегда есть причины.** Практика консультирования родителей показывает, что они такие:

- не учёт базовых потребностей ребёнка;
- незнание и не учёт возрастных и индивидуальных особенностей;
- неумение выстраивать границы дозволенного поведения;
- нехватка навыков грамотного общения;
- низкий уровень саморегуляции;
- несогласованность в стилях воспитания между родителями и родными;
- не умение организовать развивающую среду для ребёнка;
- личностные нерешённые проблемы (чаще из детства).

**Проблемы есть и у ребенка:** либо он говорит о них сам (если умеет говорить), либо проблемы высвечиваются в беседе с родителями. Это страхи (темноты, насекомых, новых ситуаций, незнакомых людей, врачей и др.), стеснительность, неуверенность, отказ делать что-то, потому что не получится, обидчивость, внешние недостатки. За это нельзя наказывать. Нужно **выявить причины** и грамотно помогать преодолевать трудности.

---

Согласитесь, что самое заветное желание у родителей – это мир и лад в семье. Для этого нужно потрудиться. Хотеть хорошего поведения мало. Нужно делать для этого правильные действия. Практически всё сводится к грамотной коммуникации.

Поэтому осваивайте **НАВЫКИ эффективного общения**. Их можно использовать **с детьми от 2 лет**. Они пригодятся также и в общении с родными, друзьями, коллегами.



## НАВЫК «Я – СООБЩЕНИЕ»

**Я – СООБЩЕНИЕ** – это способ выражения своих чувств или отношения к другому человеку, его действиям или к ситуации. Особенно его полезно использовать в напряжённой ситуации, когда вам что-то не нравится в поведении другого человека.

«Я – сообщение» включает **5 шагов**, которые должны идти в установленном порядке:

**1 шаг. ОПИШИТЕ ПОВЕДЕНИЕ, ситуацию, вызвавшую затруднение, напряжение:**

- *Таня, когда я вижу разбросанные вещи.. неубранную постель...что вещи ещё не надеты..*
- *Когда я слышу.....я не буду...не хочу...громкий крик...*
- *Когда это происходит (описание), я ...*

**2 шаг (продолжение 1-го шага). НАЗОВИТЕ СВОЁ ЧУВСТВО или состояние в данный момент времени:**

- *...я сержусь, злюсь, меня раздражает то, что я вижу, слышу...Я растеряна, не знаю, как реагировать...Я не могу начать говорить, когда вижу, что ты не смотришь на меня... Мне не нравится это... Мне больно... - Мне обидно...Мне грустно...*

**3 шаг (продолжение 2-го шага). НАЗОВИТЕ ПРИЧИНУ, почему это чувство возникает:**

- *потому что мне неприятно чувствовать неуважительное отношение ... я прибрала твои вещи, а они снова разбросаны... мне хочется поскорее уйти...мне непонятно твоё поведение..*



---

#### 4 шаг (продолжение 3-го шага). **ВЫСКАЖИТЕ ПРОСЬБУ:**

- Я прошу тебя... хочу тебя попросить... Мне бы хотелось...(опишите, что именно)

#### 5 шаг (желательный). **ОПИШИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ.**

- Тогда я смогу быть более терпеливой...Мне будет понятнее твоё поведение...Я перестану сердиться, раздражаться.. Мы сможем спокойно пойти гулять...поговорить...

### НАВЫК «АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ»

**АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ** – это способ общения, позволяющий понять потребности и чувства другого человека, прояснить ситуацию, сделать шаги к её разрешению. Это такая форма слушания, при котором **обязательно озвучиваются чувства собеседника.**

При активном слушании используются приёмы поддержки:

- **пересказ, повтор:** правильно ли я понимаю, что у тебя.....настроение не очень хорошее...я услышала, что ты...(повторить сказанное другим)
- **уточнение:** ты говоришь, что у тебя не получается, давай обсудим.....как я могу тебе помочь...
- **озвучивание чувств ребёнка:** ты обижен... ты расстроен. . я чувствую, ты сильно взволнован... (без вопросительной интонации)



- **проговаривание подтекста:** у меня ощущение, что тебе не хочется это делать, или я ошибаюсь?... (стремитесь понять, что стоит за словами и действиями ребенка)
- **подведение итогов и предложение решения:** предлагаю договориться о том, что...к чему мы с тобой пришли?..

***НАВЫКИ Я-сообщения и активного слушания – это незаменимые инструменты для укрепления взаимопонимания между людьми любого возраста!***

### **«Речевые косяки» в общении**

К сожалению, в повседневном общении чаще используются **ТЫ – СООБЩЕНИЯ**. Это самые мощные «барьеры» на пути к взаимопониманию:

- Приказы, команды, жёсткие указания (давай живее, быстрее, отойди, убери сейчас же, быстро сел, не крутись, успокойся, закрой рот)
- Угроза, предостережение (если не прекратишь, то я..., это что такое?!)
- Морализование, нотации (тебе должно быть стыдно, нужно всегда сидеть тихо и слушать, когда говорит взрослый, ты должен вести себя культурно, как ты не этого понимаешь)
- Чрезмерная критика (ты несносный, это очень плохо, ты это ужасно сделал)



- Обзывание, насмешка, ирония (ну, ты даёшь, вот артист, видали мы таких, шустряга, Ирка-дырка, обжора, злюка, руки-крюки, поросёнок, тупой, тряпка)
- Вопросы, допытывание (так, ну давай рассказывай, чего молчишь, выкладывай)
- Советы, готовые решения (давай займись-ка чем-то полезным, тебе следует, надо сделать так)
- Негативные, необоснованные обобщения (ты всегда, ты никогда, ты все время, ты вечно)
- Предвзятое отношение, ярлыки (от тебя нечего ждать хорошего, ты лгун, ты неряха, ленище, ты как папа/мама, весь в деда, все мальчики такие)
- Оскорбление, унижение (словесное или в действиях: толкание, пихание, подзатыльники, шлепки, физическое наказание)
- «Диагнозы» (сумасшедший, странный, умственно отсталый, истеричка, псих, дебил)

Подобные слова и фразы лишь подкрепляют «неправильное» поведение, принижают другого человека, вызывают протест и негативные реакции.

***Отслеживайте ТЫ-сообщения в своей речи и заменяйте их на Я-сообщения, и вы увидите, насколько позитивнее и конструктивнее станет ваше общение!***



---

## Как говорить, чтобы ребёнок захотел выполнить вашу просьбу

- Используйте Я-сообщения (мне хотелось бы, я была бы рада, если бы ты...)
- Держите доброжелательный тон, улыбку, контакт глаз, открытые жесты.
- Предлагайте альтернативу (ты хочешь сначала сделать это или это?..)
- Давайте одно конкретное и выполнимое задание на определённый отрезок времени (мне хочется увидеть прибранную комнату перед ужином, когда я буду накрывать на стол...).
- Предложите диалог «А что будет, если ты.. (побежишь через дорогу, залезешь на стул...стукнешь сестру...)?»

## Как грамотно наказывать ребенка

**Цель наказания** – помочь ребенку разобраться в самом себе, в сложившейся ситуации и избежать повторения ошибок в дальнейшем.

Поэтому подсказки такие:

- Постарайтесь **успокоиться**, задавая себе вопросы: «Почему я хочу наказать его? Что это, может, бессилие, усталость? Злость на жизнь?»
- Постарайтесь **понять**, на самом ли деле ребенок сделал что-то плохое. Например, не наказывают за то, что он обижается или злится, или за то, что он любит подвижные, шумные игры.





- Установите заранее **правила в семье**, нарушение которых повлечёт наказание. Повторяйте правила. Если ребёнок не знал правила, то наказание не обосновано.
  - Наказывая ребёнка, **лишайте хорошего**, что значимо для него (обещанного зоопарка, мультиков), а не делайте ему плохо (нельзя кричать, бить, не кормить, запирают одного, угрожать и т.п.)
  - Назначайте наказание, которое **соизмеримо с проступком** и возрастом ребенка
  - Если решили наказать, то делайте это **сразу** после проступка
  - Хвалите прилюдно, наказывайте **наедине с ребёнком**
  - **Критикуйте проступок**, а не личность ребенка
  - Когда делаете замечание, добавляйте **волшебную фразу** «Я говорю это с любовью»
  - **Объясняйте** ребенку простыми словами, за что его наказали, спросите его, понял ли он это
  - Установите и соблюдайте **сроки** наказания
  - Придумайте **способ примирения** (мирись-мирись...)
- 

## КАК ГРАМОТНО ХВАЛИТЬ РЕБЁНКА

- 1 шаг.** Выскажите одобрение: какой ты молодец, умница, это чудесно, замечательно, здорово, я очень рада, мне очень приятно!
- 2 шаг.** Опишите, за что вы его хвалите: ты поиграл с сестрёнкой, помог мне убрать со стола, сам убрал игрушки и т.д.
- 3 шаг.** Опишите, что положительного это даёт ребёнку: ты мне помог, и у нас больше времени на игру, ты поиграл с сестрёнкой, я горжусь, что мой сын растёт помощником,.



Школа для родителей [https://vk.com/schkola\\_dly\\_roditeley](https://vk.com/schkola_dly_roditeley).  
Арина Грачева, семейный психолог

---

**РАЗВИВАЙТЕ В РЕБЁНКЕ ЛУЧШИЕ КАЧЕСТВА,  
ПОДКРЕПЛЯЯ ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПРЕРЫВАЯ  
«ТРУДНОЕ»!**

Помните: за «трудным» поведением ребёнка всегда есть  
скрытые мотивы и неудовлетворённые потребности.

Задавайте вопросы по почте, пишите в личные  
сообщения <https://vk.me/id67475726>, добавляйтесь в группу  
[https://vk.com/schkola\\_dly\\_roditeley](https://vk.com/schkola_dly_roditeley)

**С уважением и любовью, семейный психолог  
Арина Грачева, 89108773836.**

