**«Партнерские отношения с детьми любого возраста»**

Как прекратить нытье ребенка и нескончаемые переговоры с помощью 4 простых слов и 5 шагов. Когда речь идет о настойчивости, немного найдется примеров, которые можно сравнить с ребенком, который чего-то очень очень-очень хочет и пытается получить это через нытье и выпрашивание и прямо сейчас. И немногие люди, если они только не родители, знают, что это такое, сказать ребенку ответ, который он не желает слышать. Этот ответ: «НЕТ».

От «Мам, уже все?» до «А можно мне мороженое на завтрак?» и заканчивая «А можно мороженое на ужин?», дети известны своей зацикленностью, они будут просить …. и просить…. и просить, так, на всякий случай, а вдруг вы измените свое решение в последнюю минуту. Сегодня моя дочь, после просмотра мультфильма, приступила упрашивать посмотреть еще-один-ну-самый-коротенький, а вчера была еще одна песня купить «напииииток-в-красивой-бааааночке-с-игруууушками-внтууутрииии».

В любом возрасте дети могут научиться такому поведению. Ребенок может продолжать себя так вести, потому что однажды, в момент слабости, родитель сдался и позволил, например, сыну не лечь спать не вовремя и поиграть еще полчаса.

Любому поведению можно как научиться, так и разучиться. Предлагаем решение, которое работает как для двух-трех летних детей, так и для подростков.

**Для этого нужны всего четыре слова «Ты спросил (а), я ответил (а)»**

Концепция проста, как и все гениальное. Когда ваш семилетний ребенок просит поиграть на компьютере еще 10 минут получает ответ «нет», велики шансы, что через 5 минут он вернется и попросит снова, уверяя вас, что он очень-очень хочет доиграть игру и обещает, что больше не будет просить… никогда.

Итак, если вы мама и у вас есть сын Вадик, вместо того, чтобы повторять снова и снова и чтобы не попасть в ловушку, опуститесь до уровня глаз ребенка, убедитесь, что он вас слышит и спокойным голосом, не вкладывая дополнительных эмоций, доброжелательно скажите следующее:

Первый шаг: Спросите: «Вадик, ты уже слышал что такое «Ты спросил, я ответила»?» (Он вероятнее всего скажет нет.)

Второй шаг: Спросите: «Ты просил меня поиграть на компьютере еще 10 минут?» (Он скажет да)

Третий шаг: Спросите: «Я ответила на твой вопрос?» (Он. Возможно, скажет: «Да, но на самом деле, мам ….»)

Шаг четыре: Спросите: «Я действительно выгляжу как мама, которая изменит свое решение, если ты будешь просить меня об одном и том же снова и снова?» (Появляется шанс, что ребенок может оставить свои просьбы, уйти с недовольным бурчанием и заняться другим делом).

Будет хорошо, если в этот момент, вы спросите ребенка чем бы он мог заняться таким интересным сейчас. В подобной ситуации меня всегда выручает список игр, занятий, развлечений, который висит на шкафу на уровне глаз моей дочери. По мере роста и развития ребенка карта списка дополняется. Наступает момент, когда мы ее заново переписываем, обсуждая, что интересно.

Шаг пять: Если ребенок просит вновь об одном и том же, просто ответьте ему: «Ты спросил, я ответила» (и другие слова не нужны).

 **Как только вы начнете применять подобный подход, ребенок привыкнет к вашей реакции на его выпрашивания.**

Все что вам нужно будет сказать: «Ты спросил, я ответила» .

Непротиворечивость и постоянство действий – вот что является ключом!

Если вы однажды решите пользоваться подходом «Ты спросил, я ответила», придерживайтесь его. Если ваша 14 летняя дочь Ника определенно намерена продолжать умалять вас разрешить ей сделать пирсинг на бровях, оставайтесь непоколебимы и уверенны. Вновь отвечая на ее вопрос или того хуже, изменяя свой ответ, только еще больше убедит ее в том, что упрашивание и нытье работает. Несомненно, от вас потребуется терпение.

И, постепенно у ребенка сложатся все части паззла, и вы увидите результат!

Поделитесь использованием подхода «Ты спросил, я ответила» с супругом (супругой), включите в этот круг других членов семьи, друзей, которых дети могут о чем-то просить. Когда Вадик и Ника поймут, что «да» они не получат, даже если спросят в двенадцатый раз, до них дойдет какие подсказки-намеки вы им посылаете и оставят свою тактику выпрашивания.

Добавив в свой родительский саквояж данный подход, вы сделаете еще один позитивный шаг в сторону завершения непрестанного нытья и выпрашивания, которое может вывести из себя даже самых твердых родителей.

Убедитесь, что вы выполняете свои слова и остаетесь постоянными в своих действиях. Но прежде, чем вы это поймете, будьте готовы сыграть еще и еще в двадцать вопросов и больше вам не придется вступать в переговоры!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И еще Важно:

1. Когда ваш ребенок хочет вам что-то показать, остановите свою деятельность (если за этой остановкой не будет серьезных последствий) и уделите внимание своему ребенку.

Важно проводить часто небольшое количество времени – от 20 секунд до 2 минут – с вашим ребенком, делая то, что вам и ему больше всего нравится. Ребенок подошел, показал рисунок – остановите свою работу, спросите, что на рисунке, спросите про количество предметов, цвета, фигуры и размеры. Похвалите за рисунок, спросите, что он будет делать дальше.

2. Давайте своему ребенку как можно больше физической близости (контакта) – дети любят, когда их обнимают, прижимают, держат за руки, целуют. У каждого ребенка своя степень интенсивности физической близости. Некоторые дети не любят, когда их прижимают, спросите ребенка, что ему приятно и в какой степени.

3. Говорите со своим ребенком о том, что его/ее интересует и делитесь тем, что у вас произошло за день со своим ребенком. Рассказывайте о своих делах и делитесь планами в конце дня. Это расширяет словарный запас ребенка и представления о жизни.

4. Давайте своему ребенку много описательного одобрения, когда ребенок делает что-то из того, что бы вы хотели закрепить, чтобы он всегда так поступал. Описательное одобрение противоположно оценочной похвале. При описательном одобрении ваши слова должны ясно выразить то, что вы цените в действиях ребенка — усилия, достижения, сообразительность или творческое решение. Следует описывать конкретный случай и ваши конкретные чувства.

Например, «Спасибо, что сделал прямо сейчас то, о чем я тебя просил(а)»

5. Дети более склонны не слушаться вас, когда им становиться скучно. Поэтому обеспечьте как можно больше занятости в доме и на улице для своего ребенка. Например, лепка из пластилина, раскрашивание, игра с картонными коробками, переодевания, уютные домики для игр и т.д. Создайте дома развивающую атмосферу занятости для ребенка.

6. Учите своего ребенка новым навыкам собственным примером. Сначала покажите сами, затем дайте ребенку возможность практиковать новый навык. Например, разговаривать вежливо друг с другом дома. Напомните ребенку о том, что нужно вежливо разговаривать (например, говорить «пожалуйста», «спасибо»). Хвалите своего ребенка за все его усилия быть вежливым. Отмечайте малейший прогресс.

Литература:

1. «Позитивная Дисциплина» Линн Лот.

 2. Статьи Натальи Андриенко.

1. Материалы сайта «Позитивное родительство» positiveparenting.ru

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |