**Скотч не потребуется: как убедить детей послушаться вас**

Когда речь заходит о непослушании родного ребенка, требуются стальные нервы, чтобы удержать себя в руках. Пользуйтесь своими преимуществами и ваше главное — ваш интеллект.

Специалист по нейролингвистическому программированию Алисия Итон рассказывает, как с помощью правильно выстроенных фраз получить от своих детей нужный результат.

[На детей не нужно кричать](http://www.goodhouse.ru/family_and_children/vospitanije/kak-vospityvat-bez-krika/), угрожать им или использовать подкуп. В долгосрочной перспективе это сработает против вас. Достаточно выбирать слова и правильно строить предложения, когда вы обращаетесь с ребенком.

**ИЗБЕГАЙТЕ СЛОВА «НЕТ»**

На любое «нет» вы очень быстро получите сопротивление и нытье. Негативные фразы, содержащие отрицание или эмоциональную негативную окраску контрпродуктивны. Вместо «Не смей делать это» или «Сколько раз тебе повторять?» сразу переходите к позитивному утверждению: «Давайте, [вы сейчас уберете игрушки](http://www.goodhouse.ru/family_and_children/vospitanije/kak-nauchit-rebenka-akkuratnosti-5-prostyx-pravil/), и после мы сядем ужинать».

**ИЛЛЮЗИЯ ВЫБОРА**

Это напрямую связано с переключением внимания. Вместо «Хочешь ли ты манную кашу?» уместнее спросить: «Ты манную кашу будешь с вареньем или со сгущенкой?». Трюк очень старый и со многими взрослыми не работает, но дети его еще не знают. Если ребенок настаивает на чем-то другом, можно терпеливо и мягко вернуть его в рамки: «У нас сейчас каша, и ты можешь выбрать, с чем ее есть. Варенье или сгущенка?».

**«КОГДА» ВМЕСТО «ЕСЛИ»**

Это придает вашим словам большую весомость и упраздняет различные толкования. Сравните две фразы: «Когда вы сделаете домашние задания, у вас будет час на просмотр телевизора» и «Если вы сделаете домашние задания, вы сможете посмотреть телевизор».

**ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ В РЕЧИ**

Чаще подчеркивайте, что вы вместе с ребенком, а не против него. «Я, как и ты, тоже…» и «Мы ведь оба понимаем, что…» повышают самооценку собеседника и позволяют легче принять вашу точку зрения. Тогда как противопоставление «Да я добьюсь от тебя хоть когда-нибудь?» — роняет самооценку и отдаляет согласие.

**БЛАГОДАРИТЕ ЗАРАНЕЕ**

Детям естественно желание радовать своих родителей и получать похвалу. Если вы просите о чем-то в форме «Ты отнесешь это в детскую сразу, хорошо? Спасибо», ребенок почувствует себя обязанным действием подтвердить вашу благодарность.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ «ПОТОМУ ЧТО»**

Всем людям, и детям особенно, хочется выполнять осмысленные действия. Волшебное «потому что…» и последующее развернутое объяснение примиряет с необходимостью выполнять даже нелюбимые дела.

**ПРЕДЛАГАЙТЕ РЕШЕНИЯ**

Детям свойственно хныкать и жаловаться, если они чем-то расстроены. После того, как вы выразите ребенку сочувствие («Да, я тебя вполне понимаю»), вы можете переключить его внимание с ощущений на поиск решения. Например, ребенок устал в поездке: «Хорошо, а как в этой ситуации нам с тобой лучше поступить: сделать небольшой привал, чтобы ты отдохнул или дать тебе поиграть во что-нибудь?».

*По материалам*[*Good Housekeeping*](http://www.goodhousekeeping.com/life/parenting/a35003/alicia-eaton-tips-to-make-kids-listen/)*.*