

Как эффективно сделать замечание ребёнку

Замечание – это краткое суждение, высказанное по поводу чего-то увиденного или услышанного. Это суждение может быть со знаком «плюс» («Вижу, что ты убрал за собой тарелку», «Мне нравится, как у тебя получается строить домики») и со знаком «минус» («Опять ты всё раскидал», «Тебе бесполезно что-либо объяснять»). Чаще всего, когда ребёнок ведёт себя нежелательным образом, родители делают ему замечание со знаком «минус», начиная своё предложение с частицы «Не». К сожалению, такие замечания малоэффективны.

Наверняка вы сталкиваетесь с тем, что ваш ребёнок как будто не слышит ваших замечаний, не обращает на них внимания или даже делает всё наоборот. В этой статье мы будем говорить с вами о том, как менять замечания со знаком «минус» на замечания со знаком «плюс». Это нужно для того, чтобы вашему ребёнку было более понятно, какого поведения вы от него ожидаете, и чтобы он мог легче выполнять ваши просьбы.

Знаете ли вы, что в течение дня среднестатистический ребенок слышит в свой адрес примерно 432 негативных суждения и всего лишь 32 позитивных? (Исследования Ричарда Кволса «Как изменить поведение ребёнка»).

Представьте, что в вашем доме были бы установлены скрытые камеры и вам нужно было бы постоянно контролировать, что вы говорите. Как вы думаете, сколько раз в день вы бы ловили себя на словах: «Нет», «Не делай этого», «Прекрати», «Перестань», «Не лезь», «Не трогай» и т.д.? Слова-команды «Прекрати» и «Не делай этого» и тому подобные создают целый ряд проблем для маленьких детей. Давайте посмотрим, почему так получается.

Замечания, которые начинаются с частицы «Не» требуют от ребёнка двойного осмысления. Вначале он должен понять: «Что мама хочет, чтобы я НЕ ДЕЛАЛ и только затем ребёнок должен додумать сам «Что она хочет, чтобы я ДЕЛАЛ» Это может быть довольно сложно и запутанно, особенно для маленьких детей. Гораздо проще для ребёнка, если он слышит от взрослого сразу же прямое указание или просьбу о том, что ему следует делать (вместо того, что НЕ следует делать).

Большое количество фраз, которые начинаются с «Не» психологически дестабилизируют ребёнка. Как и любые замечания и суждения, которые несут негативную окраску. Если вы сами в течение дня будете постоянно слышать в свой адрес слова и фразы, которые имеют негативную окраску, вас это тоже быстро дестабилизирует. Именно так часто чувствуют себя наши дети.

Мы не призываем вас совершенно отказаться от фраз, которые начинаются с частицы «Не» во время вашего общения с ребёнком. Просто постарайтесь сделать так, чтобы фраз со смыслом «Делай вот так и так» было значительно больше, чем фраз «Не делай вот так».

Примеры неудачных замечаний, которые ребенок пропускает «мимо ушей».

- ✓ Не кричи
- ✓ Не бегай
- ✓ Не трогай
- ✓ Не ври
- ✓ Не ходи грязный
- ✓ Не разбрасывай игрушки
- ✓ Не валяй дурака

Как правильно формулировать замечания?

На что нужно обратить внимание, когда делаешь замечание ребёнку?

Формулируйте свои фразы, обращённые к ребёнку, без частички «не», без отрицания. Используйте в самом начале вашей фразы глагол в повелительном наклонении, который объясняет ребёнку, что **сейчас** нужно сделать. Просто перефразируйте ваше обращение к ребёнку и из отрицания нежелательного действия сделайте призыв к желательному действию. На самом деле, это совсем не сложно.

Примеры правильно сформулированных замечаний:

- ✓ Говори тихо» (вместо «Не кричи»)
- ✓ Сложи свои игрушки в коробку» (вместо «Не разбрасывай игрушки»)
- ✓ Помой ручки с мылом (вместо «Не ходи с грязными руками»)
- ✓ Давай подумаем, что тут можно сделать (вместо «Не ной!»)
- ✓ Расскажи мне, как было на самом деле (вместо «Не ври»)
- ✓ Пожалуйста, ходи по дому медленно и спокойно (вместо «Не бегай по дому»)
- ✓ Держи рот закрытым, когда жуёшь (вместо «Не жуй с открытым ртом»)
- ✓ Положи ножик на стол, возьми вот этот, маленький.

В этих примерах ребёнок чётко и ясно слышит, что ему нужно делать, что вы от него хотите. Ему проще следовать именно таким фразам, чем фразам, описывающим, что ему делать не нужно.

Упражнение с использованием удачных и неудачных замечаний

Есть хорошее упражнение, которое наглядно иллюстрирует, как тяжело ребёнку осознавать и выполнять команды, которые начинаются с частицы «не». Я часто провожу это упражнение среди родителей во время моих семинаров и тренингов. Я прошу родителей следовать моим просьбам и выполнять их как можно быстрее: «Не вставай», «Не садись», «Не смотри направо», «Не смотри налево», «Не держи руки внизу», «Не смотри вперёд» и т.д. Участники упражнения всегда соглашались в том, что выполнять такие команды довольно сложно и они часто теряются. Каждый раз нужно напрягаться и соображать: «Что мне сейчас нужно делать?»

А теперь послушайте другие просьбы и почувствуйте разницу: «Садись», «Вставай», «Посмотри направо», «Посмотри налево», «Подними руки вверх», «Посмотри в сторону». Согласитесь, что следовать таким простым и понятным просьбам намного легче.

Когда вы правильно делаете замечания, ребенок вас лучше понимает

Конечно, на первых порах вам потребуется следить за тем, что вы говорите. Но зато результаты не заставят себя ждать. Вы увидите, насколько вашему ребёнку легче будет понимать и выполнять ваши просьбы. Вы заметите, насколько меньше времени потребуется на то, чтобы он начал действовать в правильном направлении. Совсем немного практики, и вам станет уже привычнее говорить именно так, а не иначе.

Старайтесь уменьшать количество замечаний с частицей «не» и чаще использовать глаголы, которые описывают желаемое поведение ребёнка.

Вы очень скоро убедитесь в том, что это очень эффективно!