

## 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!