ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОСЬБА: ТЕХНИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



VK.RU/YAVOSP

Совет 1. Физический контакт

Ребенок не слышит вас, потому что он поглощен интересным для него занятием полностью. Чтобы переключить внимание, задействуйте осязание. Подойдите вплотную. Присядьте на корточки. Мягко коснитесь плеча ребенка, возьмите его ладонь в свою. Подождите, пока взгляд ребенка сфокусируется на ваших глазах. Убедитесь что он видит и слышит вас. Так слова перестают быть фоновым шумом и становятся адресованными лично ему. Ваш голос должен быть спокойным и доброжелательным. Если вы раздражены, ребенок закроется от вас еще до того, как прозвучит просьба.

Совет 2. Одна просьба – одно короткое предложение

Дошкольник не удерживает в памяти длинные инструкции. Фраза «Сходи в комнату, надень зеленую кофту, которая висит на спинке стула, и принеси мне книгу» распадается для него на белый шум. Мозг ребенка просто отключается, не справляясь с объемом.

Ваше правило: не больше 4 слов в одной просьбе. Разбивайте задачу на звенья. Сначала: «Надень кофту». После выполнения: «Принеси, пожалуйста, книгу».



VK.RU/YAVOSP

Совет 3. Конкретная инструкция

Детский мозг лучше реагирует на действие, названное прямо. Начинайте фразу с глагола в повелительном наклонении: «Поставь», «Закрой», «Подай», «Встань». Избегайте вопросительных форм. Вопрос: «Ты не хочешь убрать игрушки?», – подразумевает ответ «нет». «Может быть, пойдем обедать?», – вызовет искреннее: «Не хочу». Вопрос всегда дает право выбора. Если вы не готовы принять отказ, не задавайте его. Говорите утвердительно: «Идем обедать».

Совет 4. Пауза после просьбы

После того как озвучили просьбу, замолчите. Дайте ребенку 5–10 секунд. В этот момент детский мозг завершает игровое действие и начинает перестраиваться на вашу инструкцию. Если вы начинаете повторять или пояснять в эти секунды, то сбиваете его. Ребенок ждет следующей вашей фразы, а не действует.

Стойте рядом. Смотрите спокойно. Ждите. Не торопите.



VK.RU/YAVOSP

Совет 5. Совместное начало

Пауза прошла. Ребенок не сдвинулся с места. Значит, его внутренний мотор не запустился. Ваша задача – завести его внешним движением. Не повторяйте просьбу голосом! Иногда ребенку нужна физическая помощь в переходе от намерения к движению. Поставьте его ладонь на чашку, которую нужно переставить. Возьмите вместе книгу и закройте ее.

После двух-трех совместных действий ребенок начнет выполнять последующие шаги сам.

Совет 6. Похвала и оценка

Действие выполнено. Закрепите результат. Скажите короткую фразу, которая связывает вашу просьбу и поступок ребенка: «Мне приятно, что ты услышал меня и убрал кубики», «Хорошо, что ты выключил мультфильм, теперь мы можем пойти на прогулку». Такая фраза работает лучше, чем безликое слово «Молодец». Она показывает причинно-следственную связь: слушание приводит к хорошему результату. Хвалите конкретное действие. Ребенок запоминает: услышать и выполнить просьбу выгодно и приятно.



VK.RU/YAVOSP