

6 способов успешного предъявления подросткам правил проживания и поведения

1. ГОВОРИТЕ КОРОТКО

Ситуация: вещи разбросаны по комнате.

Ваша цель: приучить ребёнка следить за своими вещами. Привлекая к ним его внимание, вы постепенно научите нужному отношению к собственным вещам. Чтобы достичь цели быстрее и без конфликтов, будьте кратки!

Установка: по возможности говорите одно-единственное слово. Просто привлекайте внимание ребёнка к предмету. Произнесите спокойно: «Кроссовки!» («Вещи!» и т.п.)

Подсказка: нельзя забывать про тон голоса — он должен выражать обычное напоминание. Вы чувствуете, как накатывает раздражение? Переведите дух. Возможно, оставив кроссовки посреди коридора, он подумал о том, чтобы их снять и не пачкать пол в комнате.

2. ПИШИТЕ ЗАПИСКИ

Ситуация: в комнате не убрано, грязно.

Ваша цель: помочь ребёнку осознать свою ответственность. Расклеивайте записки с напоминаниями! На кровать, на дверь... Этот прием эффективен в очень многих случаях, потому что ребёнок подумает: «Педагоги потрудились написать, значит это важно».

Установка: чтобы привлечь его внимание, пишите! Расклеивайте свои просьбы, пожелания, списки того, что необходимо сделать, нежные слова. Коротенькая записочка на двери принесет желаемый эффект: «Я вне себя! В комнате ужасно грязно!» И подпись: «Рассерженные педагоги».

Подсказка: не повторяйтесь, ваши сообщения должны быть разнообразными. Побольше юмора! И не стоит забывать: дети не желают нам зла.

3. ВЫРАЖАЙТЕ СВОИ ОЖИДАНИЯ

Ситуация: одежда вперемешку разбросана по полу в комнате.

Ваша цель: склонить ребёнка к взаимодействию. Направьте его размышления и энергию на решение задачи. Выражайте свои ожидания, а не подчеркивайте его промахи. Сформулируйте свои потребности и чувства — он, как правило, готов их уважать. Нет лучше способа задать ребёнку рамки поведения, чем поделиться с ним. В центре внимания — ваша потребность, а не раздражение.

Установка: описывайте то, что чувствуете. Вы имеете право испытывать гнев и говорить об этом. Выражайте свои потребности. «Я очень не люблю, когда одежда разбросана. Я жду, что вещи будут разложены по местам».

Подсказка: прежде чем сердиться, убедитесь, что вы ясно изложили свою просьбу.

4. ЗАДАВАЙТЕ ЯСНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Ситуация: ребёнок отказывается соблюдать меры безопасности.

Ваша цель: привить ребёнку уважение к правилам и законам. Для этого, конечно, важно, чтобы правила соблюдали и мы сами. Ребёнок должен видеть, что правила не меняются по нашей прихоти. Закон есть закон. Правила и законы структурируют общее пространство, гарантируют каждому человеку безопасность и уважение его потребностей.

Новая установка: спокойно объясняйте правила безопасности, законы лагеря.

Подсказка: отныне того или иного действия требуют не вы, а закон или правила школы.

5. РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМУ ВМЕСТЕ

Ситуация: разные вещи уже несколько дней валяются в комнате.

Ваша цель: научить его уважать правила совместной жизни.

Установка: когда проблема возникает постоянно, выделите время, чтобы решить ее общими усилиями.

- 1) воспроизведите чувства и потребности ребёнка;
- 2) выразите свои чувства и потребности;
- 3) вместе подумайте о возможных решениях проблемы;
- 4) запишите их (не оценивая);
- 5) выберите одно из решений;
- 6) составьте план и предусмотрите критерии его выполнения.

Подсказка: трудно размышлять над решениями, когда эмоции зашкаливают. И вы, и ребёнок должны располагать временем. Договоритесь, если нужно, о времени разговора.

7) ДОБИВАЙТЕСЬ СОБЛЮДЕНИЯ УГОВОРА

Ситуация: ребёнок продолжает делать то, что вы просили его закончить.

Ваша цель: приучить ребёнка думать о других. Ребёнок должен уметь оценивать эффект от своих действий. Если вы ничего не предпримете (а ругаться, кричать, отчитывать — значит бездействовать перед лицом проблемы), ребёнок подумает, что ничего страшного не произошло.

Установка: перейдите от слов к делу, пусть он почувствует последствия своего поведения.

Подсказка: избегайте угроз, которые вы не собираетесь приводить в исполнение. И откажитесь от наказаний, которые унижительны для ребёнка. Они всегда несоизмерны провинности и поэтому вредны.