



## 3 самых эффективных метода воспитания

Будь счастливым родителем!

# ПОЗИТИВНОСТЬ

Позитивная психология сегодня на пике популярности. И не зря. Позитивность работает.

Всё просто: никто не любит нахмуренных взглядов и недовольного бурчания – всем по душе улыбка и добрые слова, особенно детям.

А теперь спросите себя прямо сейчас: «Насколько я позитивна(-ен) в отношениях с ребенком? Всегда ли я придерживаюсь позитивного настроения?»

Если ответ отрицательный, начинайте отслеживать свой настрой при общении с ребенком и при необходимости волевым усилием менять его на положительный. Очень скоро позитивный тон общения станет для вас привычкой – не только приятной, но и очень эффективной.

# Выбор

Этот метод является полной противоположностью методам принуждения, давления и послушания. Почему? Да просто потому что воспитание послушания в ребенке – это наша национальная традиция.

Но сегодня дети другие, вы согласны? Они живут в совершенно иных условиях, нежели жили мы с вами. И нужно принять это как данность.

Мы не можем изменить время! Но мы можем изменить подход к своим детям с тем, чтобы помочь им вырасти самостоятельными, ответственными, самодостаточными и психологически зрелыми людьми.

И замена здесь возможна лишь единственная – вместо принуждения и давления предложить ребенку выбор.

Живя в условиях выбора, ребенок автоматически перестает сопротивляться и открывается к сотрудничеству с родителем.

Он учиться самостоятельности мышления и самое главное – ответственности. Без выбора нет ответственности. Никогда не вырастет ответственным тот, за кого без конца выбирает мама или

# Размышление

Метод размышления включает в себя рефлексивные вопросы, регулярно задаваемые ребенку. Рефлексивный вопрос – тот, который исключает ответ «да» или «нет», а требует размышления.

Например: – Мама, я не хочу делать уроки. – Что будет, если ты их не сделаешь? Очень часто одного рефлексивного вопроса бывает достаточно, чтобы ребенок сменил нежелательное поведение на желаемое!

– Я не хочу одеваться! Не буду! – Интересно, сколько минут тебе понадобится, чтобы надеть все эти вещи?

Запустив однажды механизм рефлексии, вы начнете пожинать очень сладкие плоды в отношениях с ребенком. Ребенок очень быстро научится думать и принимать добровольные, осознанные, взвешенные решения. Не это ли ваша цель? А теперь спросите себя: «Чтобы побудить ребенка к желаемому действию, задаю ли я ему рефлексивные вопросы? Или я всё чаще требую, настаиваю, поучаю, угрожаю, принуждаю?»

Рефлексивные вопросы очень любят коучи. Именно потому что, ища ответ на грамотно заданный вопрос, человек часто находит то самое решение. Для вашего ребенка коучем №1 всегда будете вы, так что тренируйтесь – задавайте рефлексивные вопросы!