

# Конструктивное воспитание



# Методы эффективного общения

**С ДЕТЬМИ**  
1. Воспитание на основе здравого  
смысла:

Разумное обучение

Последствия за поведение

Похвала

Профилактика

Требования

Корректирующее обучение

Обучение самоконтролю

Принятие решения - СВОПР

# Воспитание на основе здорового смысла

В воспитании необходимо опираться на две вещи: на «голову» и на «сердце».

«Голова» - Разумное обучение — это позитивный и эффективный подход к неправильному поведению детей.

«Сердце» - безусловная любовь к детям.



**Разумное обучение** поможет вашему ребенку обрести уверенность в себе, научит его ладить с окружающими и привьет навыки, необходимые для принятия самостоятельных решений

1. Четко выражайте свои мысли
2. Незамедлительно реагируйте на поведение ребенка
3. Будьте конкретны
4. Будьте позитивны
5. Активно включайтесь во взаимодействие со своими детьми
6. Предоставляйте необходимую информацию

# КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ПОВЕДЕНИИ

1. Постарайтесь, чтобы ребенок смотрел на вас.
2. Сами смотрите на ребенка.
3. Тон вашего голоса должен соответствовать ситуации
4. Найдите тихое и спокойное место, где ничто не будет вас отвлекать.
5. Постарайтесь во время разговора находиться на одном уровне с ребенком.

# Последствия поступков

1. «Последствие» должно быть значимо для ребенка.
2. «Последствие» должно быть назначено как можно скорее после совершения поступка.
3. Необходимо понимать как часто следует использовать одно и то же «последствие».
4. Стараться прибегать к минимальной величине, которая способна оказать воздействие на ребенка
5. Ребенок должен получать награду только после того, как справится с каким-то делом.

# Назначая ребенку «последствие»,

## **ПОМНИТЕ:**

1. Ребенок должен знать, каково «последствие», и за какие действия он это «последствие» получил.
2. Важно быть последовательным.
3. Будьте кратки. Не читайте длинных нотаций, особенно маленьким детям.
4. Доводите дело до конца.
5. Старайтесь избегать предупреждений
6. Поведение должно соответствовать «последствию».

# ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ «ПОСЛЕДСТВИЯ»- поощрения

Деятельность

Вещи

Особые развлечения. Поход в кино, на футбол, в зоопарк, приход в гости друга?..

Еда. Говоря об использовании в качестве «последствий» еды, мы имеем в виду лакомства, которые любит ребенок, что-то «вкусненькое».

Люди. С кем ваш ребенок больше всего любит проводить время?

Внимание

# Примеры положительных последствий

- Позвольте ребенку попозже лечь спать
- Устройте игры с папой, мамой или друзьями
- Разрешите спать с включенным магнитофоном
- Разрешите позвать в гости друга
- Позвольте подольше гулять на улице
- Увеличьте время просмотра телевизора
- Освободите от какой-то из домашних обязанностей
- Устройте поездку за город, пикник
- Разрешите поиграть в видеоигру
- Разрешите почитать подольше
- Разрешите встать позже
- Возьмите с собой на рыбалку
- Позвольте погулять с друзьями
- Вместе пройдитесь перед сном
- Почитайте на ночь какую-нибудь сказку
- Позвольте прокатиться у папы на плечах
- Поиграйте с ним в шашки, шахматы или другие н
- Разрешите пойти с друзьями в поход
- Увеличьте время на телефонные разговоры
- Угостите чем-нибудь «вкусненьким»
- Сходите вместе в парк, кино
- Разрешите покататься на велосипеде



## **ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ «ПОСЛЕДСТВИЯ»**

**«ТАЙМ-АУТ»** - это способ дисциплинировать и приводить в чувство ребенка, не повышая голоса и не применяя физические наказания. «Тайм-аут» означает, что ребенок должен посидеть на одном месте определенное время.

**«Коробка обязанностей»** -

дополнительные домашние обязанности

# «Коробка обязанностей»

- *Разобрать выстиранное белье.*
- *Погладить белье.*
- *Застелить постель сестры или брата.*
- *Пропылесосить в комнате.*
- *Вынести мусор.*
- *Прополоть сорняки на грядке.*
- *Подобрать бумажки или другой мусор вокруг дома или на садовом участке.*
- *Помочь сестре или брату с домашними обязанностями.*
- *Вытереть пыль.*
- *Подмести пол.*
- *Вымыть одно или несколько окон в квартире.*
- *Убрать на балконе, в кладовке.*
- *Помочь брату или сестре убрать игрушки.*
- *Помыть посуду.*
- *Вытереть и убрать на место посуду.*
- *Вымыть пол на кухне. Убрать в гостиной или спальне.*
- *Вымыть ванну или раковину.*
- *Вымыть пол в ванной.*
- *Вытрясти дорожки.*

# Похвала - положительное внимание

1. За то, в чем ваш ребенок уже преуспел.
2. За то, что он добивается. За все новое, что ему удастся сделать.
3. Хвалите за попытку научиться чему-то новому.

Эффективная похвала должна быть частой и должна иметь прямое отношение к поведению ребенка. Тогда она работает! Родителям нужно хвалить и поощрять очень конкретные вещи, которые делают их дети.

# ТРИ ШАГА ЭФФЕКТИВНОЙ ПОХВАЛЫ

Шаг 1. Продемонстрируйте свое одобрение

Шаг 2. Опишите положительное поведение

Будьте конкретны, понятны и кратки.

Шаг 3. Объясните причину

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ

Профилактика предполагает обучение детей тому, что им может пригодиться в будущем.

1. Когда ребенок узнает что-то новое.
2. Когда ребенку предстоит столкнуться с ситуацией, в которой у него уже были трудности.

Дети почувствуют себя более уверенно, увидев, что они могут научиться изменять свое поведение и быть более успешными.

# Шаги профилактического обучения

1. Опишите, что вы хотите. Убедитесь, что дети вас понимают
2. Объясните причину.
3. Потренируйтесь. Похвалите его за то, что у него получилось хорошо.  
«Давай попробуем, ...»

# ЧЕТКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

**1. Социальные требования.** Сюда входят такие навыки общения, как умение ладить с окружающими, здороваться и поддерживать разговор, следовать указаниям родителей.

**2. Требования и ожидания относительно *успехов и поведения ребенка в школе*:** выполнение домашних заданий, уважительное отношение к учителям и школьной администрации, следование школьным правилам.

**3. Домашние обязанности ребенка.** Сюда входят уборка в детской комнате, участие в приготовлении еды, мытье посуды и другие виды домашней работы.

**4. Требования к *опрятному внешнему виду и соблюдению правил личной гигиены*:** он должен мыться, быть аккуратным, убирать за собой средства личной гигиены и т. д.

**5. Требования, имеющие отношение к *духовным и моральным нормам*:** говорить правду, не красть, уважать старших, помогать близким.

# Разумность требований:

Соответствие требований возрасту, способностям и возможностям ребенка

- 1. Обучали ли вы ребенка навыкам, необходимым для выполнения данного вида деятельности?*
- 2. В состоянии ли ребенок понять, чего от него ждут?*
- 3. Может ли ребенок продемонстрировать то, что от него требуется?*

# Как устанавливать четкие требования

1. Что говорить. Детям понятнее, когда им говорят не то, чего не следует делать, а то, что они должны делать.
2. Что делать. Хвалите за поведение, соответствующее вашим ожиданиям и исправляйте поведение, не отвечающее им. Будьте последовательны. Ваше поведение должно соответствовать тому, что вы требуете от детей- показывайте пример.
3. Никогда не спорьте на глазах у детей.

# СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ

Во-первых, вы должны определить, что именно в поведении ваших детей заставляет вас сердиться.

Во-вторых, попробуйте выяснить, что в вашем поведении или чувствах дает вам понять, что вы начинаете сердиться.

В-третьих, решите для себя, что вы хотели бы делать иначе в следующий раз в подобной ситуации.

# Как сохранять спокойствие

1. научитесь мыслить позитивно
2. не принимайте близко к сердцу то, что говорит ваш ребенок
3. используйте правило «пяти минут»
4. сосредотачивайтесь на поведении вашего ребенка вместо того, чтобы думать о причинах его плохого поведения
5. если, рассердившись, вы сказали или сделали что-то, о чем потом жалеете, признайтесь в этом ребенку и извинитесь
6. спокойствие не означает пассивность

# Корректирующее обучение

ШАГ 1. Остановите неправильное поведение.

ШАГ 2. Сообщите «последствие».

ШАГ 3. Опишите, что вы хотите.

ШАГ 4. Потренируйте то, что вы хотите.

# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

1. *Сохраняйте спокойствие*
2. *Не перескакивайте с проблемы на проблему*
3. *Дайте ребенку возможность исправиться*
4. *Будьте последовательны*
5. *Используйте «последствия»*

# Обучение самоконтролю

1. Когда ребенок ведет себя плохо, и в ответ на корректирующее обучение его поведение не улучшается, а наоборот, становится еще хуже.

2. Когда ребенок внезапно «взрывается», реагирует очень эмоционально и отказывается делать все, о чем бы его ни попросили родители.

3. Когда родители слишком болезненно переживают поведение своих детей и не могут сохранять спокойствие.

# Этапы и шаги обучения самоконтролю

## *ПЕРВЫЙ ЭТАП. ДАЙТЕ УСПОКОИТЬСЯ*

Шаг 1. Опишите неправильное поведение

Шаг 2. Дайте четкие указания

Шаг 3. Предоставьте время, чтобы успокоиться

## *ВТОРОЙ ЭТАП. ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ.*

Шаг 4. Опишите, что ребенок может сделать иначе в следующий раз

Шаг 5. Потренируйте то, что ребенок может сделать иначе в следующий раз

Шаг 6. Сообщите «последствие»

# Правила обучения самоконтролю

1. Не забывайте о поставленной задаче
2. Следите за своими физическими действиями
3. Заранее продумайте, какое «последствие» вы будете использовать
4. Доводите дело до конца

# СВОПР

**«С» — «Ситуация»,**

**«В» — «Варианты»,**

**«О» — «Отрицательное»,**

**«П» — «Положительное»,**

**«Р» — «Решение».**

# Общение без принуждения

1. Описание ситуации
2. Описание своих эмоций, чувств
3. Описание тех потребностей, которые удовлетворяются или не удовлетворяются
4. Просьба
  - а) просьба, а не приказ
  - б) в позитиве, без не...
  - в) конкретна

# Восстановление контакта с ребенком

1 шаг - Скажите о своих чувствах

«Мне жаль, что...», «Я огорчен...»

2 шаг – Присоединение по отношению к

ситуации «Да, действительно...»,

«Безусловно важно, чтобы...»

3 шаг – Предложите вариант действий

«Давай...»

# Эффективное слушание

**1. Внимание.** Внимание во время беседы должно быть устойчивым, направленным на ребенка

**2. Нереплексивное слушание.** Это проявление активности в форме:

- уместного молчания ( не перебивать),
- эхо-реакции,
- междометия (угу, ага, да),
- эмоциональная поддержка ( в основном невербальными средствами : улыбка, открытая жестикуляция, жесты доверия).

**3. Рефлексивное слушание.** Используется для проверки правильности понимания сказанного ребенком: - **уточнение** – просьба дать дополнительные, более точные разъяснения, если неясен общий смысл высказывания, есть непонятные моменты

«Будьте добры, разъясни мне, пожалуйста, более точно...»

«Что ты имел ввиду...»

«Ты хотел сказать, что...» -**пересказ** – повторение мысли говорящего своими словами:

«Как я тебя понял...»

«Ты считаешь, что...»

«Другими словами» -**отражение чувств ребенка** – высказывание о том, как Вы поняли его чувства .

**4. Безоценочное восприятие ребенка.**