



Пошаговый

алгоритм внедрения

семейных правил

Практическое руководство
от школы общения «Пойми меня»

Перед вами руководство, которое поможет вам внедрить семейные правила, расскажет, как восстановить отношения с вашими детьми и сделать их теплыми и доверительными.

Его авторы — две женщины, которые выбрали своей целью помочь детям и родителям чувствовать любовь и поддержку друг друга.



Наталья Потеха - психолог, коуч, кандидат процесса сертификации Центра ненасильственного общения, тренер личностного роста, автор трех книг для родителей (в том числе бестселлера «5 навыков успевающих мам»), спикер на телевидении в программе о воспитании с любовью, многодетная мама.

Евгения Неговорова - психолог, конфликтолог, сертифицированный практик резонансной поддержки, кандидат процесса сертификации Центра ненасильственного общения, автор книги «Соединяющее общение», многодетная мама.

Прочтите это руководство прежде, чем попытаться в очередной раз кричать и требовать сделать домашнюю работу или вымыть пол. Цена ошибки в воспитании — ваши отношения с малышом. Его доверие вам, уверенность в себе на всю жизнь и психологическое здоровье.

0. Позитивное внимание детям.

Давайте детям позитивную обратную связь. Это можно говорить разными словами: «Как у тебя хорошо получилось!», «Вау! Вот это скорость!», «Красота!».

Протяните лучик любви навстречу ребенку и начните замечать то хорошее, что есть в ребенке.

Важно: вначале необходимо проанализировать ваши отношения. Если у вас много критических мыслей по отношению к ребенку («У него всегда все из рук валится!», «Он никогда меня не слушает!») – алгоритм не сработает. Правила на криках и недовольствах не внедряются! Вас по-прежнему никто не будет слышать.

Как не кричать на ребенка, понять свои критические мысли и как улучшить отношения – об этом мы говорим на нашем 10-дневном курсе [«Делаем добрую маму или как не кричать на ребенка»](#).

Полная стоимость курса 4500 руб. Но для читателей этого руководства действует специальная стоимость – 500 рублей. Переходите по ссылке, чтобы сделать ваши отношения с ребенком теплыми и доверительными > https://vk.com/app5898182_-142429394#s=1880891

Что нужно сделать:

Часть 1. Задание предварительное. Начните внедрять принципы доброго воспитания.

- Замечайте свои реактивные реакции, когда вы на что-то соглашаетесь и резко говорите «хорошо».
- Помните о правиле «1-1-1»: один раз согласиться, один раз отказать, один раз попросить подождать.
- Записывайте свои наблюдения, удастся ли соблюдать баланс.

Часть 2. Задание главное. Уделяйте позитивное внимание детям.

Задание на позитивное подкрепление. Чаще всего мы замечаем, когда что-то идет не так, например, ребенок не делает уроки. А когда делает, то «ну делает — и ладно, и хорошо». «Правильные» действия воспринимаем как должное.

Поэтому с сегодняшнего дня уделяйте позитивное внимание детям, и когда ребенок сделал что-то правильное, важное для вашей семьи, говорите о том, что вы это заметили, о своих приятных чувствах по этому поводу. Не просто «молодец» и «умница», а хвалите за действия и говорите о своих чувствах: «Я рада...», «Мне приятно...» и т.п.

1. Провести ревизию правил.

Прежде, чем работать над правилами, нужно понять, что уже сделано, провести ревизию и оценку того, что уже имеется «в наличии».

Почему это важно: необходимо избежать конфликтующих правил, путаницы, выявить проблемные места и правила, которые вроде бы озвучены, но им никто не следует. Чаще всего вы начинаете внедрять правила не с чистого листа. Так давайте обозначим те островки, которые у вас уже есть!

Что нужно сделать:

Разделите лист бумаги на две части:

1. Правила, которые у вас уже есть (внедрены, исполняются, более-менее работают);
2. Правила, которые вы хотели бы иметь (или они как бы есть, но их никто не выполняет).

У вас не получится написать их за один присест. Пополняйте ваш список в течение дня.

Важно! Не просто сесть и написать, а направлять свое внимание в течение всего дня!

Можно вести списки в электронном виде. Сделайте так, как вам удобно.

2. Разделить правила на категории

Все правила, которые вы выписали, необходимо разделить на три категории:

1. Кодекс;
2. Оперативная память;
3. Резерв.

Правила, которые записаны в колонку «на внедрение», помещаем в Резерв.

Правила, которые уже внедрены и успешно работают, записываем в Кодекс.

Правила, на которые мы пока еще постоянно направляем внимание, мы держим в нашей Оперативной памяти.

Внимание! Не внедряйте, а значит не держите в Оперативной памяти одновременно более 10 правил!

Новое правило вносите в Оперативную память только тогда, когда освобождается место! То есть какое-то другое правило ушло либо в Кодекс, либо обратно в Резерв.

Важно:

- * правил в Оперативной памяти может быть меньше 10;
- * правила должны быть не только про обязанности, но и про права;
- * правила должны быть конкретными, если в них говорится, что не делать, то должно говориться, что делать вместо этого!

3. Разделить правила на зоны

Теперь необходимо разделить категории правил по строгости на зоны правил:

«Красная» зона — запрет.

Это те правила, которые вы всегда соблюдаете, причем они обязательны как для детей, так и для взрослых. Для них не нужны последствия. Строгий запрет. Если эти правила нарушаются, их необходимо переместить в желтую зону. Красных правил не должно быть много.

«Желтая» зона — правила, которые зависят от обстоятельств.

Пожалуйста, будьте к этим правилам особенно внимательны, чтобы исключения не становились правилами, и в этой категории были только те правила, которые вам действительно важны и нужны. Желтые правила требуют контроля, за ними следуют последствия.

«Зеленая» зона — правила, которые могут быть достаточно

гибкими. Ребенок сам может решать, когда правило выполнять. Например, сделать уроки может быть желтым правилом. Его нужно выполнить, а вот во сколько сделать, это решает ребенок. В зеленых правилах вам важен результат.

Используйте петлю обратной связи. При внедрении правил договоритесь использовать правило какое-то время. После совместно можно проанализировать и решить, какие изменения внести в правило.

4. Сформулируйте правила

При формулировании правил важно следовать за потребностями своей семьи.

Правила – это забота о потребностях всех членов семьи.

Важно придерживаться следующих принципов:

- Без «ты»;
- Что делать (без «не»);
- Факт, а не мнение;
- Запрет на действия, а не на чувства;
- Последствия;
- Как можно;
- Не противоречит потребностям/физиологическим особенностям;
- Программирование - запрет на... ВСЕ.

Проверьте на соответствие принципам те правила, которые у вас уже записаны. Сформулируйте для себя еще одно правило понятно, конкретно и по принципам. Это может быть правило, которое, возможно, нарушается в вашей семье или о котором вы хотели бы сказать, которое вы еще не внедрили.

5. Продумайте последствия

А что будет, если правила нарушены? Наказывать или нет?

Наказание — это когда вы, используя свою власть и силу, совершаете действие, не имеющее взаимосвязи с проступком ребенка, но являющееся негативной обратной связью.

Шлепать, кричать, ставить в угол, отнимать игрушки, не брать в кино, лишить карманных денег... Можете продолжить список.

В большинстве случаев, наказывая, родители, в первую очередь, вымещают свой гнев на детей. То есть как страшно это ни звучит, это способ родителя справиться со своей злостью...

Вместо наказаний важно внедрить Последствия.

Чем последствия отличаются от наказаний?

Последствия имеют прямую связь с поступком, за которым они следуют. У ваших детей есть выбор - выполнять или не выполнять правила. При несоблюдении правил могут быть последствия.

Последствия бывают двух типов: естественные и договорные.

Воспитывая детей наказаниями, а не последствиями, мы лишаем их обратной связи от мира, не готовим к реальной жизни. Когда они станут взрослыми, их никто не будет наказывать. Они будут жить в мире последствий.

Человек, который в детстве был мотивирован наказаниями, не берет на себя ответственность за свою жизнь и поступки. Ему все время кажется, что его несправедливо обидели, наказали и т. д. Он не видит ПРЯМОЙ связи между тем, что он получает в своей жизни, и тем, что он делает.

Последствия должны быть сформулированы:

- легко;
- понятно;
- последовательно;
- выполнимо.

Ошибки:

- наказываем себя сами;
- последствия как месть;
- применяем сгоряча;
- боимся последствий больше, чем дети;
- увещевания и убеждения переходят в угрозы;
- используем штрафы.
- последствия должны обучать.

6. Обсудите правила с другими родственниками

Бывает, что родственники не поддерживают правила, которые вы внедряете в своей семье, или же ваши правила кардинально отличаются от правил, принятых в семьях ваших друзей и знакомых. Обсудите правила с людьми, которые принимают участие в воспитании детей (обязательно с теми, кто делает это на вашей территории).

Как обсудить правила и с кем:

- не подходите с правилами сразу ко всем;
- в первую очередь обсуждаем с мужем;
- в вашем доме действуют Ваши правила;
- в других домах или семьях — свои правила, и их нужно уважать и соблюдать, либо не ходить туда;
- есть моменты, которые нельзя навязывать другим людям;
- важно, чтобы не было раскола, а было единое мнение насчет правил;
- обсудить в доброжелательном тоне;
- не приходить с позиции “сверху”, вы партнеры («Мы это обсудим!»);
- не устраивайте противоборства;
- не ставьте детей перед выбором: мама или... (папа, бабушка, учитель, воспитатель);
- важен диалог и обмен мнениями;
- ищите общее решение;
- пункты, по которым не удалось достичь полного взаимопонимания, перемещаются в зеленые правила.

7. Внедрите одно правило из списка, расскажите о нем ребенку по шагам

Как говорить о правилах:

- потребности всех важны;
- услышать мнение всех участников диалога;
- понимание не означает согласие;
- помните, что правила меняются.

Тон:

- дружелюбный;
- разъяснительный;
- спокойный;
- уважительный.

Объяснение:

- короткое;
- повторяем 1, максимум 2 раза за день;
- если ребенок маленький (до 6-7 лет), переключаем на игру.

Алгоритм, как говорить про новое правило:

- Контакт. Убедиться, что вас слышат.
- Эмпатия/понимание. Проявить понимание ребенку относительно той ситуации, которой касается правило.
- Правило. Озвучили правило.
- Альтернатива/выбор. Даем возможность ребенку предложить свое. Поговорить об этом.
- Принятие. Красные правила принимаются без обсуждения.

8. Проведите семейный совет

Если нужно принять много правил или вы хотите обсудить правила с детьми, внедрите такую практику, как семейный совет.

Что такое семейный совет?

Это момент, когда семья собирается вместе, чтобы обсудить важные моменты, пересмотреть установленные правила, быть услышанными.

Что можно делать на семейном совете?

- Принимать важные решения;
- Отмечать успехи;
- Писать семейные цели;
- Принимать правила.
- Важно: не делайте из семейного совета негативное событие. Обычно дети очень ждут семейный совет, для них это таинство. И это должен быть действительно доверительный разговор: выслушать стороны, не перебивать.

Что сделать:

- Выберите день и заложите время на семейный совет. Чем старше дети, тем больше времени потребуется на обсуждение. Минут 30 минимум, от 60 минут – с детьми от 8-9 лет;
- Составьте для себя «повестку дня»;
- Объявите для семьи, что будет семейный совет, соберите пожелания, кто что хочет обсудить.

Дети нарушают правила по разным причинам. Где-то в силу того, как эти правила сформулированы. Где-то в силу своих возрастных особенностей. Где-то потому, что отношения с родителями уже осложнены длительными военными действиями.

И все же во всех этих ситуациях есть выход. Потому что правила важны и нужны для упорядочивания жизни семьи и чтобы научить детей соблюдать договоренности. Но если в семье частое выяснение отношений, обиды, недовольства. Если ребенок не слушается, а мама сорвала голос, пытаюсь быть услышанной, ничего не получится.

Прежде всего необходимо **построить такие отношения, чтобы ребенок был послушным и сотрудничал.**

За 12 лет работы с родителями преподаватели нашей школы сформулировали ответ и подготовили пошаговую программу, которую прошли уже более 4000 родителей!

Это программа [«Делаем добрую маму, или как на самом деле не кричать на ребенка»](#). Ее стоимость всего 4 500 ₽, но сейчас у вас есть возможность получить доступ к ней всего за 500 рублей!

Этот курс для тех, кто:

- ✓ хочет научиться договариваться с детьми по-хорошему, без крика;
- ✓ хочет понять истинную причину сложившейся в семье атмосферы и изменить общение на более доверительное и позитивное;
- ✓ сто тысяч раз пытался взять себя в руки и перестать кричать, решать по-другому, но снова и снова возвращался к прежней стратегии;
- ✓ ощущает бессилие и безысходность, когда вместо проявлений любви и заботы приходится кричать и требовать;
- ✓ пытался контролировать свои эмоции, но потерпел неудачу, ибо тогда мама не кричит, но и не радуется особо...
- ✓ просто любит своих детей и заботится об их эмоциональном здоровье!

Специальное предложение

Секретная цена для тех, кто действительно хочет стать доброй мамой и перестать кричать на ребенка ~~4500 ₺~~ 500 ₺

Присоединяйтесь, чтобы избежать тех проблем, которые мешают счастью в детско-родительских отношениях ↴

https://vk.com/app5898182_-142429394#s=1880891