

## Как правильно формулировать просьбы? СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ!

Здравствуйтесь мамы и папы.

Сегодня у нас тема формулировки просьб, требований и указаний, я разделяю эти вещи, сейчас вы поймете почему. Наша задача в этом уроке определить, как мы сами для себя делаем подмену понятий.

Когда мы убеждены, что ребенок не выполняет мои просьбы, он не слышит меня, ему нужно повторять по 100 – 200 раз...

Вы обнаружите, что в этот момент вы его и не просите ни о чем, а то, что мы пытаемся донести до ребенка - к просьбам совершенно не относится.

Что с этим делать, как правильно говорить, давайте разберемся.

*Прежде всего, определимся, что такое просьба.*

Просьба – что это?

- То, что человек выполняет добровольно
- То, что человек выполняет при условии, что он может и хочет это сделать
- То, что человек выполняет так, как и ему будет удобно
- То, за что необходимо благодарить выполнившего

✧ - Подай мне чашку, пожалуйста! Большое тебе спасибо

*Это то, что человек выполняет добровольно, если вас о чем-то попросили, вы можете отказать или выполнить ее.*

*Это то, что человек выполняет при условии, что он хочет и может это сделать. Конечно, бывают ситуации, когда нам это неудобно, но мы всё равно это делаем, но это всё равно наш собственный выбор.*

*Просьба это то, что человек выполняет так, как ему удобно.* Потому что мы не можем сказать, слушай, помоги мне, но сделай это исключительно так, как я требую, как мне нужно, как мне будет хорошо.

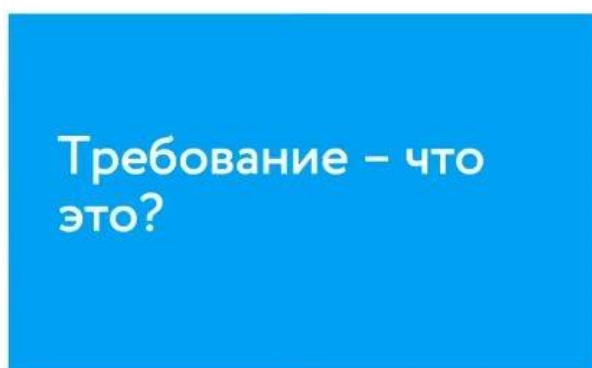
Это уже не просьба, либо манипуляция, либо жесткое авторитарное указание что и как нужно сделать.

*Это то, за что мы благодарим человека.*

**Например,** мы попросили подать нам чашку, в этот момент мы понимаем, что ребенок может и не подать нам чашку, если он занят какими-то своими делами или просто не расположен сейчас что-то делать. Но если он выполнил вашу просьбу, мы благодарим за это.

***Часто, под видом просьбы адресованной к ребенку,  
у нас скрыто вовсе не просьба.***

**Требование:**



- То, что крайне нужно и важно требующему
- То, что не обязательно к выполнению
- То, о выполнении чего нужно договариваться

\* - Я требую, чтоб ты был внимателен, когда мы с тобой делаем уроки. Пожалуйста, не отвлекайся

*Это то, что крайне важно требующему.* Если мы говорим “Немедленно, выполните эту услугу!”, “Я требую, чтобы это было выполнено”. Это нужно прежде всего мне.

*При этом мы понимаем, что требование вовсе необязательно к выполнению,* если это очень нужно мне, это вовсе не значит, что это нужно другому человеку.

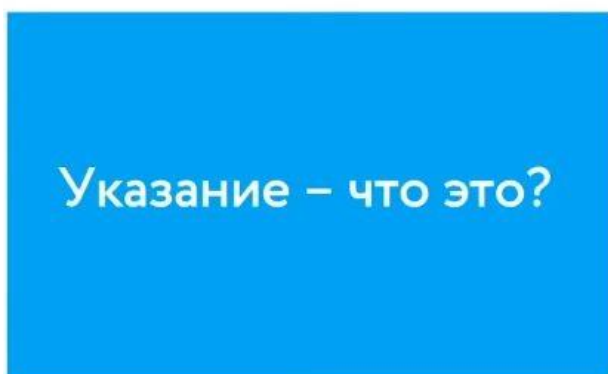
*Это то, о выполнении чего мы договариваемся.*

**Для требований у нас есть договоренности.** Когда мы понимаем, что, например, я требую к себе такого-то отношения, такого-то выполнения поставленных задач, требую чтобы мне предоставили то-то. В этот момент я узнаю у второй стороны, на каких условиях это возможно.

Вторая сторона, у которой я это требую, выставляет мне условие: хорошо, я выполню ваше требование, при условии что вы сделаете мне то-то, то-то.

Во время договоренностей с детьми мы требуем того, чтобы ребенок хорошо учился, чтобы в квартире периодически проводилась уборка - это не повод стоять и орать на него по 20 раз, а повод построения договоренностей с ребенком.

### **Указания:**



- То действие, которое обязательно должно быть выполнено
- То, за что не обязательно благодарить
- То, что подразумевается само собой

\* - Снимай ботинки и проходи в ванну мыть руки

Мы чаще всего даем ребенку указания, но для себя мы это называем просьбами. Когда мы говорим ребенку “Садись, делай уроки”, а затем “Ну я же попросила!” - это не просьба и это не должно быть просьбой.

*Указания, это обязательно*

*Это то, за что благодарить не обязательно*

*Это то, что подразумевается само собой*

*То есть, когда мы говорим ребенку “Снимай ботинки и проходи в ванну мыть руки” - это не просьба, это само собой разумеющееся действие, когда мы пришли с улицы. И это то, за что не обязательно благодарить и хвалить.*

Вы говорите “А не перехвалю ли я ребенка?”. Вот не нужно его хвалить на каждом шагу за то, что он и так должен делать. Это неправильное ориентирование ребенка на эмоциональную мотивацию.

А вот когда мы четко даем ребенку указания, мы даже можем говорить прямым текстом: “Послушай, сейчас, это не просьба, это то, что нужно сделать. Поэтому я не прошу тебя сейчас заканчивать игру и садиться за уроки, это необходимо сделать, пожалуйста, откладывай телефон и переходи к урокам”.

И сами себе напоминаем, что мы не будем его благодарить, восхвалять за то, что он наконец-то сел за уроки.

***Когда мы перестанем давать детям ложные послылы, дети легче будут выполнять простые, понятные указания.***

Потому что когда мы говорим “Ну мама же просит себя помыть ручки”. Ребенок неосознанно понимает, что он не обязан выполнять просьбу. Ведь мама не все мои просьбы выполняет, и папины не все, и папа не все просьбы выполняет, потому что просьба - это добровольный акт, мы привыкаем к этому.

Поэтому даем конкретные, простые, понятные указания, там где нам нужно 100% выполнение.

***Как формулировать указания?***

***1. Всегда, когда мы говорим что-то сделать ребенку, мы должны находиться в визуальном контакте с ребенком.***

- Это важно для того, чтобы вы убедились, что ребенок вас видит и слышит. У детей фокус внимания работает совершенно не так, как у взрослых.
- Важно, чтобы он дал обратную связь, получите подтверждение того, что ребенок понял, что вы от него ждете.

***2. Любые указания говорим прямым текстом.***

- Дети очень сложно понимают переносный смысл, иронию, скрытый сарказм. Это со взрослыми мы можем общаться намеками, и то, наверное вы замечали, что далеко не все люди понимают намеки, воспринимают метафорические выражения.

- Чему обычно учат психологи по коммуникации - говорить прямо, четко, чтобы ваш собеседник точно понял, что вы имеете в виду. Поэтому, если надо, чтобы ребенок помыл руки, мы так и говорим: пожалуйста, тщательно помой руки.
- Как мы иногда говорим: “Ой, а кто это у нас такой замарашка? Ты что, так и будешь ходить грязнулей? А что, мыло у нас закончилось, я не поняла, почему руки до сих пор грязные?”
- Мы можем задавать любые вопросы, думая, что таким образом пытаемся смягчить “пилюлю”, но на самом деле никакой жесткости, горькой пилюли нет в том, чтобы сказать ребенку “Пожалуйста, помой руки, потому что после улицы они у тебя очень грязные”.
- Но когда мы начинаем ходить вокруг да около, дети не могут это выполнить, потому что указания нет.

### ***3. В одной вашей фразе должно быть одно указание.***

- Ребенку, особенно лет до 10, нужно точно понимать, чего от них хотят. Конкретно, максимально понятно. Детям порой бывает трудно запомнить многослойную последовательность того, что ему нужно сделать.
- Если вы хотите, чтобы ребенок четко выполнял определенную последовательность действий - давайте каждое указание по отдельности.
- “Пожалуйста, надень домашнюю одежду”, “А теперь идем мыть руки”, “А теперь надень носочки, потому что я вижу, что у тебя мерзнут ножки”, “А теперь приходи кушать”...
- Эти истории, когда мы собираемся по 3 часа в детский сад или школу, часто как раз из-за этого и происходят, потому что вы даете ребенку целый каскад указаний: “Не забудь положить в рюкзак воду, не забудь взять бутерброды на кухню, потом переодевайся, надень обязательно под свитер еще дополнительную маечку и приходи уже будем обуваться.”
- Мы думали, что выдали ребенку весь набор указаний, возвращаемся через 20 минут, а он бродит и не понимает что делать. Вы в шоке, гнев, как так, ты занимался 20 минут непонятно чем. А ему действительно было непонятно, чем ему надо заниматься.

### ***4. Формулируем понятные и простые указания без лишних слов.***

- Говорите именно то, что ребенок должен понять и сделать.

- Все эти постоянные эмоциональные фразы вперемешку с рассуждениями, намеками, общими воспоминаниями, дети не понимают, о чем вы говорите.
- Это подойдет в разговоре с подругой, она более-менее поймет, о чем вы говорите, но детям нужно говорить по-другому: “Пожалуйста, кушай аккуратно, возьми салфетку”

Как мы часто делаем вместо этого: “Ой, ну что это такое! Я тебе сколько раз говорила, бери салфетки, ты что, что не можешь дотянуться? Надо было тогда попросить, каждый раз одно и то же, кто это будет стирать? Конечно, не ты же, мама стирает, маму то не жалко, как себе бы ты что сделал, так-то ты бы это делал, а мне как всё это в итоге разруливать”

- Ребенок слышит каскад ваших мыслей, в которых теряется основной посыл: “Возьми салфетку и кушай аккуратно”
- Помимо этого, нужно проиллюстрировать ребенку как это делать, как показать. Мы очень часто недооцениваем то, что дети не знают как это выполнить. Для нас само собой разумеющееся, что нужно взять салфетку, положить ее на колени или промокивать губы, когда испачкались.
- Для ребенка это может быть вовсе не очевидно. Если вы видите, что ваши слова не попадают в цель, то показываете на своем примере. Особенно это касается детей в возрасте до 5 лет, им действительно нужно часто повторять одни и те же действия, чтобы они к ним привыкали.
- Потому что ребенок воспринял что-то, как давно известный факт, ему нужно повторить этот факт много раз.

### ***5. Позитивная формулировка. Убираем частицу “Не”, “Нет”, отрицание.***

- Потому что ребенка нужно сфокусировать на том, что ему надо делать, а не на том, чего делать не надо.
- Когда мы говорим ребенку “Перестань пачкаться”, он не понимает, что ему нужно сделать. Вы можете визуальнo представить, что значит перестать пачкаться, как выглядит это действие? Это невозможно представить.
- Наш мозг мыслит образами, картинками, за каждым основным словом стоит определенный визуальный образ. Для ребенка нужно указывать на простые, понятные действия, которые сразу вызывают визуальный образ, что ему делать. “Кушай аккуратно”, “Вытирай рот салфеточкой”, “Промокни пальцы полотенцем”.



- Всё в позитивном ключе, вы наверняка наблюдали такую картину, когда вы говорите: “Не беги!”, а он побежал еще быстрее, или “Смотри не разлей”, только поворачиваетесь, а он уже разлил. Вместо этого формулируем всё понятно, четко, в позитивном ключе.
- “Говори тише”, “Иди спокойнее”, “Сядь, посиди со мной” вместо “Не балуйся!”. Ребенку нужны конкретные задачи, что ему выполнять.

**Это те формулировки, которые у вас должны быть, чтобы ребенок четко понимать, что вы от него хотите и что он должен сделать.**

*А если действительно просьба?* Если мы просим ребенка сделать то, что он выполнять не обязан, но мы просто хотим, чтобы он нам помог, подключился к общему действию.

Очень важно разобраться с тем, как формулируются просьбы. Обратите внимание, это работает не только для детей и про детей, это и про взрослых и для взрослых в том числе.

### Как формулируется просьба?



- С уточнением, может ли человек ее выполнить
- С обозначением времени, когда он может это выполнить
- С уточнением условий, при которых он может это выполнить

*Просьбы формулируются с уточнением, может человек ее выполнить или нет.* В ответ человек ответит, может он или нет или какие условия выполнения у него есть.

*С обозначением времени, когда он может это выполнить.* Если мы просим принести чашку у ребенка, укажите на то, что вам она нужна сейчас.

*С уточнением условий, при которых он может это выполнить.* Если вы попросите у ребенка то, что не входит в его обязанности, но вы у него спрашиваете “Слушай, а ты не мог бы помыть окно? Желательно это сделать сегодня, потому что завтра утром придет бабушка, я хочу к ее приезду подготовить всё, чтобы было чисто и красиво. Поэтому, если ты можешь, я тебя

попрошу сделать это сегодня до 8 вечера, потому что в 8 уже пора будет готовиться ко сну...»

Формулируем просьбу, уточняем, в какое время это нужно нам, и в какое время он может это выполнить.

### ***Что важно помнить о просьбах:***

***В просьбе можно отказать.*** Это полезно и для вас, вы можете отказывать на просьбы, которые не хотите или не можете выполнить, такое бывает на работе, в семейной жизни.

***Но надо помнить, что и ребенок может отказать и это нормально, он имеет на это право.*** В таком случае мы можем уточнить, когда он сможет или он вообще отказывается от выполнения?

***За выполнение просьбы необходима благодарность.*** Если просьба выполнена - нужно поблагодарить. Точно также в свой адрес, если вы выполнили чью-то просьбу, вы в праве рассчитывать на благодарность, если ее нет, вы в праве дальше делать свои выводы и отказывать в будущем в выполнении просьб. Если с его стороны это привычка пользоваться чужими руками.

### **Требования - это повод для договоренностей**

- *Требования - чаще всего обоюдные*
- *Выполнение требований - это интерес двух сторон*

Если ребенок требует новый планшет, самокат, поездку в развлекательный парк, дополнительных карманных денег, то это повод договориться. Вы можете показать ему: «Отлично, у тебя есть такие требования, хорошо, предложи мне вариант, как мы можем с тобой договориться?»

***Эффективные договоренности - это когда каждой стороне выгодно выполнить требование другой стороны.*** Когда вам становится выгодно выполнить требование ребенка, ему становится выгодно выполнить ваше требование, тут договоренности срабатывают великолепно.

***★ Сейчас, на этом уроке, наша основная задача - научиться разделять в общении с ребенком просьбы, требования и указания. И не делать подмену понятий.***

- *Если вы просите, то просите о чем-то дополнительном*



- *Если вы говорите ребенку о том, что нужно сделать - это указание*
- *Если у вас или ребенка есть какие-то требования, вы будете договариваться.*