**Метод 7 шагов: устанавливаем правила для ребенка.**

Сегодня я расскажу вам метод семи шагов, с которым вам будет проще добиться соблюдения установленных правил без вреда (и даже с пользой!) для отношений с ребёнком.

Детям нужны правила и границы, и они нужны для того, чтобы ребёнок чувствовал любовь, уверенность и опору. Но именно во время установления правил возникает так много ссор, конфликтов и негативных эмоций, которые отнимают столько сил!

Можем ли мы сделать так, чтобы избежать конфликтов и чтобы связь между нами и детьми не рушилась, а только укреплялась?

Итак, что же это за шаги установления правил для ребенка?

**ШАГ 1. Короткое слово**

Придумайте короткое слово, обозначающее необходимое вам действие, для каждого из установленных правил. Это должно быть такое слово (или фраза), которое вам будет удобно повторять раз за разом, в случае необходимости.

Почему так важно, чтобы это слово было коротким? Потому что у детей просто фантастическая способность спорить, уговаривать и выкручиваться! Если в этот момент вы начинаете спорить, приводить аргументы и торговаться, ребенку начинает казаться, что у него есть шанс что-то изменить и он изо всех сил постарается это сделать.

Вместо того, чтобы спорить и приводить аргументы, вам следует просто повторить ваше короткое слово или фразу. Все объяснения будут даны тогда, когда для этого будет подходящее время

**ШАГ 2. Озвучьте правило.**

Необходимо заранее рассказать ребёнку новые правила. Например, заранее объяснить, что теперь он ложится спать в 9 часов вечера.

Важно убедиться в этот момент, что ребёнок вас услышал и понял (а не просто кивнул) – попросить его об «обратной связи».

Именно в этот момент могут быть даны объяснения – почему вы считаете эти условия важными. Полезно обсудить с ребенком ваши договоренности.

**ШАГ 3. Дружелюбный настрой.**

Убедитесь, что в тот момент, когда вы начинаете отстаивать ваши договоренности, вы спокойны, не раздражены, не устали, что вы чувствуете любовь к ребёнку и при этом уверены, что выполнение установленного правила необходимо.

Будьте рядом, подойдите к ребенку – не стоит кричать из другой комнаты. Встаньте так, чтобы ваши глаза были на уровне его глаз; если это нужно – наклонитесь или присядьте. Не нужно стоять над ним, возвышаясь, как башня. Если это уместно, можно ласково прикоснуться (стоит учесть, например, что не все подростки дружелюбно оценят ваши прикосновения в силу возрастных особенностей характера).

Будьте рядом, подойдите к ребенку – не стоит кричать из другой комнаты. Встаньте так, чтобы ваши глаза были на уровне его глаз, если это нужно – наклонитесь или присядьте

**ШАГ 4. Проявите эмпатию!**

Посочувствуйте ребёнку, если он не хочет выполнять правило. С помощью эмпатии вам нужно донести до него **три очень важных вещи: его слышат, его понимают и его принимают**.

Вот несколько фраз, с которых можно начать выражение сочувствия и проявление эмпатии в разных ситуациях:
✓ «Похоже, что…»,
✓ «Ого, я вижу, в тебе сейчас прямо бурлят чувства»,
✓ «Ты бы так хотел, чтобы ты мог…»,
✓ «Как бы было здорово, если бы…»,
✓ «Очень тяжело, когда…»,
✓ «Я тоже огорчаюсь, когда в моей жизни так происходит»

Важно понимать, что сочувствие вовсе не означает, что вы сейчас согласитесь с ребёнком, поддадитесь на его уговоры и отмените правило. Это просто способ показать, что вы действительно понимаете его.

Часто бывает, что одного этого шага достаточно для налаживания ситуации: чем чаще вы будете проявлять понимание и сочувствие в отношениях с детьми, тем больше получите от них сотрудничества.

**ШАГ 5. Избегайте слово «НО».**

Слово «Но» на бессознательном уровне отменяет всё, что было сказано перед ним. Ребёнок будет чувствовать себя так, будто вы на самом деле не слышите его, и взаимопонимания не возникнет.

Вместо этого, как только вы выразили своё сочувствие, снова мягко и дружелюбно произнесите выбранную вами короткую фразу («Отбой»), либо спросите ребенка: *«О чём мы договаривались?»*. Это даст ощущения сотрудничества или, по крайней мере, заставит его задуматься и даст вам паузу, необходимую, чтобы перейти к следующему шагу и предложить выбор.

**ШАГ 6. Придумайте выбор.**

Придумайте вариант, позволяющий ребёнку выбрать, как именно он выполнит договоренность – например, как именно он пойдёт в кровать. Вы не даёте ребёнку выбирать, будет ли правило выполняться, а предоставляете только выбор второстепенных деталей.

Для примера, в ситуации, когда ребенок отказывается идти спать, вы можете предложить выбор: *«Ты пойдёшь в свою комнату, топая, как слон, или будешь рычать, как лев?»*. Маленьких можно спросить: *«Ты хочешь, чтобы я несла тебя на плече, как мешок картошки, или побежишь в спальню со мной наперегонки?»*. Можно также уточнить, что он хочет послушать перед сном, сказку или песенку. Так вы одновременно делаете две вещи: приближаете момент отправления ко сну, делая его более реальным, и показываете, что в этом будет что-то приятное.

**ШАГ 7. Завтра попробуй снова.**

Этот метод основан на том, чтобы организовать сотрудничество с ребёнком вместо спора с ним. Если ему не удалось легко выполнить установленные требования и избежать истерик, есть риск, что он пойдет «на принцип» из ощущения безысходности: *«Зачем мне договариваться, если теперь всё равно всё пропало?».*

В таком случае вы можете использовать фразу: «Завтра ты можешь попробовать снова». Сказанная мягким и дружелюбным тоном, она поможет ребёнку понять, что вы не злитесь и у него по-прежнему остается возможность быть с вами заодно. Такая уверенность может стать ему важной опорой.

**Хочу вас предупредить**: когда вы начинаете устанавливать правила и поддерживать их, поведение ребёнка может ухудшиться. Может появиться эмоциональный шантаж, слова, которые вас обижают или вызывают чувство вины; порой дети могут скандалить, и даже ругаться и обзываться.

Так они будут «проверять» вашу твердость и решительность, особенно, если до этого вы не устанавливали для них чёткие правила.

Есть и хорошая новость: если вы будете спокойно и уверенно использовать эти Шаги, то вскоре ребёнок поймёт, что теперь у вас действительно есть правила, и вы их придерживаетесь. Он перестанет вас проверять и ваши отношения с ребенком улучшатся.

Важно понимать, что все эти шаги надо подготовить ЗАРАНЕЕ, еще до того, как вы начнете добиваться соблюдения установленных правил.