Родительское требование - как его предъявлять

Воспитание детей - это сложный, но важный процесс, который требует внимания, терпения и мудрости. Одним из ключевых аспектов взаимодействия с ребенком является умение грамотно предъявлять требования. Ведь именно от того, как мы общаемся с нашими детьми, зависит их отношение к нам, к себе и к окружающему миру. Этот чек-лист станет полезным инструментом в вашем родительском аресенале.

1. Родительские требования

- [ ] **1.1** Ясность и конкретика

  Четко формулируй требование, чтобы ребенок точно понимал, что от него ожидается. Избегай двусмысленных выражений и общих фраз вроде -будь хорошим мальчиком. Вместо этого говори конкретно: -убери игрушки после игры.

- [ ] **1.2** Позитивная форма

  Используй позитивную форму выражения требований. Например, вместо "не кричи" скажи "говори спокойно".

- [ ] **1.3** Учитывай возраст ребенка

  Подстраивайся под уровень развития ребенка. Младшим детям нужны короткие и простые инструкции, подросткам — более развернутые объяснения.

- [ ] **1.4** Сопровождай требованием объяснение

  Объясняй причину требования. Это помогает ребенку лучше понимать, зачем нужно следовать правилам. Например: "Пожалуйста, вымой руки перед едой, чтобы микробы не попали в организм".

- [ ] **1.5** Предлагай выбор там, где возможно

  Когда это уместно, давай ребенку возможность выбора. Это развивает самостоятельность и снижает чувство принуждения. Например: "Ты можешь выбрать,

какую игрушку убрать первой".

- [ ] **1.6** Поддержка и похвала

  После выполнения требования обязательно отмечай успехи ребенка. Похвала мотивирует продолжать хорошее поведение.

- [ ] **1.7** Последовательность

  Важно придерживаться установленных правил и требований. Если сегодня разрешено одно, а завтра другое — это вызывает путаницу и сопротивление. Согласовывайте правила с другим родителем, чтобы требования были едиными.

- [ ] **1.8** Умеренность в количестве требований

  Не перегружай ребенка множеством требований одновременно. Лучше сосредоточиться на нескольких ключевых аспектах поведения. Постепенно добавляй новые требования, когда старые уже стали привычкой.

- [ ] **1.9** Уважение к личности ребенка

  Учитывай чувства и потребности ребенка. Не унижай и не используй ультиматумы. Вместо приказа: "Немедленно сделай уроки!" попробуй спросить: "Может, ты расскажешь, что тебя беспокоит? Давай вместе разберемся с домашним заданием".

- [ ] **1.10** Пример родителей

  Дети часто копируют поведение взрослых. Поэтому важно самому соблюдать те правила, которые ты ожидаешь от ребенка. Если родители постоянно опаздывают, сложно требовать пунктуальности от детей.

2. Полезные ссылки на видеоконтент

- [ ] **2.1** "Как правильно предъявлять требования к ребёнку" — вебинар педагога-психолога:

  https://yandex.ru/search/?text=Как+правильно+предъявлять+требования+к+ребёнку%22+—+в
  психолога%3ARutube&clid=2270455&win=639&lr=50

- [ ] **2.2** Практические советы по воспитанию: как предъявлять требования

  https://rutube.ru/video/a80d7c5104c9d69eaed56f7ec49b13c9/

- [ ] **2.3** Эффективные методы воспитания: как договариваться с ребёнком"

— урок Ларисы Сурковой:

https://yandex.ru/video/preview/15750730327832264345

- [ ] **2.4** Психолог Лариса Суркова: про авторитет родителей, зависимость от гаджетов, вранье и доверие

https://yandex.ru/video/preview/8240005615242426696

3. Полезные ссылки на книги

- [ ] **3.1** Адель Фабер Элейн Мазлиш Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили

https://sys-corr.ru/images/Dlya_roditelej/Psihologicheskaya_bezopasnost/Kak_govorit',_chtoby_deti_slushali.pdf

- [ ] **3.2** Джон Грэй Дети с небес Искусство позитивного воспитания. Как развить в ребенке дух сотрудничества отзывчивость и уверенность в себе

https://hospice.by/upload/iblock/e2a/Дети%20с%20небес%20Джон%20Грей%202004.pdf

- [ ] **3.3** Юлия Борисовна Гиппенрейтер Общаться с ребенком. Как?

https://elenamatichina.ucoz.net/knigi/obshhatsja_s_rebenkom_kak_julija_gippenrejtor.pdf

Эти материалы помогут вам узнать больше о том, как правильно предъявлять требования к детям, чтобы они воспринимались ими с пониманием и уважением.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?