

16 советов, которые помогут родителям быстро и без скандалов приучить детей к порядку

Каждый родитель сталкивается с такими проблемами, как упорное нежелание ребенка убирать за собой игрушки, есть овощи и вовремя ложиться спать. Попытки уговорить или заставить ребенка поддерживать порядок и соблюдать режим дня порой заканчиваются криком и слезами, так что и родители, и дети чувствуют себя не лучшим образом.

Но большинства неприятностей можно избежать, если прибегнуть к помощи реверсивной психологии (психологии от обратного). Например, запретить малышу есть «противную» кашу вместо того, чтобы ему ее навязывать. Как известно, запретный плод сладок, а потому вероятно, что непривлекательная, в отличие от сладостей и чипсов, еда вскоре станет одной из самых любимых у маленького упрямяца.

Именно о таких методах рассказали недавно пользователи популярного ресурса Reddit, которые либо сами с успехом применяют их в воспитании своих детей, либо помнят, как это делали их собственные мамы и папы.

выбрал несколько простых, но эффективных советов, которые помогут родителям справиться с детским упрямством, не повышая при этом голос. Но помните, что сильно увлекаться подобными методами не стоит: это все-таки своего рода манипуляция. Используйте их время от времени и только в тех ситуациях, когда это на самом деле необходимо.

- У моей мамы была подруга, которая клала овощи на свою тарелку, но не давала их детям. Когда они просили ее поделиться, та уклончиво отвечала: «Это еда для взрослых. Но, пожалуй, я могу дать тебе чуть-чуть». Ее дети выросли с любовью к овощам. А я сидела за столом по 3 часа, уставившись на тарелку с гадкой цветной капустой, которую я отказывалась есть.
- Одну из моих лучших подруг в детстве за плохое поведение лишали не сладкого, а салата. В результате она полюбила салат и старалась съесть его как можно больше в школьной столовой. Забавное совпадение: ее мужа в детстве наказывали запретом на чтение, и это имело похожий эффект.



- Мама разрешала мне есть конфеты перед супом, но покупала только те конфеты, которые я не любила. После нескольких раз я перестала просить конфеты и начала сама есть суп. Все это звучит довольно безобидно, но поверьте, мне пришлось пострадать.
- Дважды в год я позволяю детям есть все, что им угодно, и делать все, что они захотят. Обычно это заканчивалось тем, что они съедали гору вредной еды. Первые 3 раза они так объедались, что их потом рвало. Зато теперь они намного лучше контролируют себя и выбирают полезные лакомства вместо огромного количества вредных.
- В детстве я отказывалась вставать по утрам. Тогда мама сказала, что мы должны разыграть папу, чтобы он поверил, будто я еще сплю. Она попросила меня одеться, укрыться одеялом и притвориться спящей. Когда папа придет меня будить, я его «обману», ведь на самом деле я давно уже оделась. Этот трюк срабатывал на протяжении нескольких лет, и я ни о чем не подозревала. Теперь, глядя в прошлое, мне более чем очевидно, что мои родители просто хотели, чтобы я собралась в школу без пререканий.
- Мой папа устраивал для нас игру, в которой нужно было складывать и сортировать по цветам выстиранное белье. Выигрывал тот, кто сложил больше всех. Сам папа не выиграл в этой игре ни разу.
- Я не знаю, можно ли отнести это к реверсивной психологии или же это мера, принятая от отчаяния и усталости. Мы стояли в очереди к кассе в продуктовом магазине. Ребенку было 3 года, у нее началась истерика, которая закончилась катанием по полу. Я посмотрела на нее сверху вниз и сказала (громче чем обычно, но не переходя на крик): «Где твоя мама? Нам нужно найти твою маму!» Она была в ужасе и недоумении, ведь ее мама — это я. Но истерика тут же прекратилась, и мы обнялись.
- Мой ребенок не хотел убирать свои игрушки. Но при этом он любит задания на время и обожает соревноваться. Я предлагал сыну убрать сначала красные игрушки как можно быстрее. Потом голубые. Затем зеленые, и так далее. В итоге все было убрано.
- Моя мама заставила меня выучить испанский, сказав, что у моего брата это выходило лучше, чем у меня.
- «Спорю, что ты не сможешь...» Оба моих ребенка терпеть не могут утверждений о том, что они чего-то не могут. Просьба типа: «Пожалуйста, убери свои игрушки» почти наверняка будет встречена в штыки, но фраза: «Я спорю, что ты ни за что не сможешь убрать все эти игрушки в коробку» заставляет их наводить порядок со скоростью пули. Уборка заканчивается тем, что они триумфально заявляют мне: «Видишь, я же говорил(а) тебе,

что смогу!» — на что я изображаю небывалое удивление. Им только 4 и 7, и я знаю, что не смогу всегда мотивировать их подобным образом, но пока это работает безотказно.

- У нас дома была «запретная книга» на полке. Мои родители говорили, что я смогу ее читать, только если буду хорошо себя вести. Однажды, во время летних каникул, я остался дома один и улучил момент схватить эту книгу. Я прочитал примерно половину за один присест. Это была история Китая за 5 000 лет. Не погрешу против истины, если скажу, что меня ловко провели.
- Мой сын был очень импульсивным в раннем детстве и пытался убежать от меня на улице вместо того, чтобы держаться за руку. Поэтому я начала говорить ему, что он должен держать меня за руку, чтобы меня не украли. Это сработало. Он почувствовал себя ответственным за то, чтобы никто не попытался похитить меня во время прогулки.
- Не просите ребенка сделать что-то одно, вместо этого дайте ему выбрать из двух вещей. Когда приходит время ложиться спать и моя дочь капризничает больше обычного, я спрашиваю у нее: «Ты хочешь собрать свои игрушки или ты хочешь спать?» Она всегда выбирает сон. Я думаю, что детям младшего возраста это помогает чувствовать, что их мнение значимо и они тоже участвуют в процессе принятия решений.
- Когда нужно было сделать что-то по дому, то папа заметил, что если он просил меня подстричь лужайку, я жаловалась и тянула с выполнением задачи. Но если он спрашивал, что бы я предпочла сделать: подстричь лужайку или вымыть окна, то я выбирала что-то одно и делала это быстро. Мой мозг буквально взорвался, когда он рассказал мне об этой уловке (мне уже было за 20). Теперь я сама применяю такой метод с моими учениками или детьми, за которыми меня просят присмотреть. Он никогда не подводит.
- Не совсем реверсивная психология, но когда моему старшему сыну было 4 года, он часто врывается в нашу спальню рано утром, полный энергии. Мне приходилось либо вставать и занимать его, либо же отсылать его в другую комнату с какой-нибудь миссией, чтобы поспать еще несколько драгоценных минут. Одной из таких миссий было определить, какая из его ног бежит быстрее. Сын долго бегал туда-сюда по коридору, а запыхавшись, возвращался ко мне, чтобы сказать, что его ноги одинаково быстрые.
- Приучаю сына к горшку. Ему только что исполнилось 3 года. Он упрямый, с ним приходится сложнее, чем было с его сестрой. Когда я надеваю ему

подгузник, то я говорю: «Подгузники только для малышей, давай наденем твой подгузник для маленького мальчика». Он отвечает: «Я не маленький!» Я: «Ну что ж, большие мальчики ходят на горшок». Сегодня пошел пятый день с того момента, как он перестал носить подгузники днем.