



КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ, ЧТОБЫ ОН ТЕБЯ УСЛЫШАЛ

Как разговаривать, чтобы ребёнок вас услышал и смог почувствовать ваше внимание к нему?

- Прежде чем давать указания, установите контакт. Прежде чем озвучить свою просьбу, привлечите внимание ребенка. Все, что для этого нужно – присесть на корточки перед ним так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне.
- Обращайтесь к ребенку адресно. Начинайте свою просьбу с имени ребенка: "Катенька, пожалуйста, ..."
- Говорите кратко. Используйте правило одного предложения. Вложите в первое предложение основные указания к действию. Чем дольше вы будете говорить, тем больше вероятность того, что ребенок останется глух к вашей просьбе.
- Говорите проще. Используйте короткие предложения с простыми словами. Обратите внимание как дети общаются между собой и примите к сведению.
- Попросите ребенка повторить вашу просьбу. Если он не может этого сделать, значит, просьба была слишком длинной или слишком сложной.
- Сделайте ребенку предложение, от которого он не сможет отказаться. Вы можете подкрепить свою просьбу обоснованием выгоды ребенка от того, что он послушается вас и выполнит то, о чем вы его просите.
- Старайтесь делать акцент на том, что можно. Вместо "не бегай", скажите "дома мы ходим, ты сможешь побегать, когда пойдешь на улицу".
- Начинайте фразу с "Я хочу". Это подходит для детей, которые хотят вам понравиться, но не любят приказы. Вместо "ложись", попробуйте "я хочу, чтобы ты лег". Говоря "я хочу" вы просите об уступке со стороны ребенка, а не просто отдаете приказ.
- "Когда... тогда..." "Когда ты почишишь зубы, мы прочитаем книгу", "когда ты закончишь свою работу, тогда ты сможешь посмотреть телевизор". "Когда" работает лучше, чем "если", которое означает, что у ребенка есть выбор.
- Сначала действие, потом слово. Вместо того чтобы: "Выключи телевизор, пора обедать", войдите в комнату ребенка, присоединитесь к тому, что он делает на несколько минут, после чего во время рекламной паузы попросите выключить ребенка телевизор.
- Дайте выбор ребенку. "Ты хочешь сначала почистить зубы, а потом

надеть пижаму?" "Ты хочешь надеть красную или синюю рубашку?"

- Учитывайте уровень развития ребенка. Чем младше ребенок, тем короче и проще должны быть ваши указания. Не задавайте ему вопросы, на которые он не может ответить. Не спрашивайте его, "Почему ты это сделал?" Используйте фразу "Давай поговорим о том, что ты сделал".

- Будьте вежливы. Даже обращаясь к двухлетке, не забывайте о слове "пожалуйста". Общайтесь уважительно. Говорите со своими детьми так, как вы хотите, чтобы они разговаривали с вами.

- Учитывайте психологию ребенка. Угрозы и осуждение приведут к тому, что ребенок займет оборонительную позицию. Когда предложение начинается с "ты должен...", ребенок закрывается. Попробуйте начать фразу с оборота "Я так рада, когда ты...».

- Понижайте громкость. Чем громче кричит ваш ребенок, тем тише должен быть ваш тон. Дайте вашему ребенку остыть, пока вы вставляете короткие комментарии: "Я понимаю", "Чем могу помочь?". Иногда чтобы свернуть истерику, достаточно оказать ребенку внимание. Из вас двоих кто-то должен быть мудрее.

- Чем младше ребенок, тем чаще вам придется повторять свои просьбы. Дети младше двух лет испытывают трудности в понимании вербальной информации. К трем годам большинство детей уже начинают хорошо усваивать директивы, исходящие от взрослых. Чем старше ребенок становится, тем меньше повторений ему нужно.

- Используйте рифмующиеся правила. "Кто на маму так кричит, тот в углу один сидит", "Кто детишек обижает с ними больше не играет". Дайте ребенку повторить это.

- Предлагайте заманчивые альтернативы. "Ты не можешь пойти в парк один, но ты можешь играть в соседнем дворе".

- Заблаговременно уведомляйте. "Мы скоро уезжаем, попрощайся с игрушками и подружками".

- Используйте конструкцию "Когда ты... я чувствую... потому что". "Когда ты убежал от меня в магазине, я очень волновалась, потому что боялась, что ты потеряешься".

Предлагаю вам поразмышлять над этими советами и проверить их эффективность.

Источник:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=669973966518093&set=gm.1839683329648334&type=3&pnref=story>

Дернова Галина Дмитриевна, педагог-психолог