

# КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ, ЧТОБЫ ОН ВАС СЛЫШАЛ И СЛУШАЛ

Часто случается так, что Вам не удастся достучаться до своего ребенка, чтобы Вы не предпринимали. Все разговоры пролетают мимо его ушей, а просьбы или советы не имеют эффекта. Как же вести себя с малышом, чтобы быть услышанным? Существует несколько простых правил, которые Вам помогут в общении с ребенком.

## 1. Шепот

Нельзя повышать голос на малыша и тем более кричать. Тем самым Вы подписываетесь под своей слабостью. Крик для любого человека – это последний аргумент. К нему мы прибегаем от безысходности, и ребенок это чувствует. Но как же тогда действовать, если ребенок больше реагирует на интонацию, чем на содержание произносимых слов? Единственно эффективный вариант поведения – это посмотреть ребенку в глаза и, наклонившись к самому уху, заговорить очень тихо. Ребенок внимательно реагирует на изменение в Вашей интонации. Но в отличие от крика, шепот подтверждает, что Вы полностью контролируете ситуацию. Такое поведение потребует от Вас непростого самообладания, но позволит достичь результата.

## 2. Может быть

Нужно стараться избегать слова «нет» в общении с ребенком, конечно в тех случаях, когда это возможно и уместно. Слово «нет» может спровоцировать истерику голодного или уставшего ребенка. Говоря же «может быть» или «посмотрим», Вы не даете ребенку повода для слез, получая от него необходимое поведение. Если ребенок спрашивает: «Можно ли пригласить в гости друзей?», следует ответить: «Может быть». При этом необходимо озвучить, в каком случае это «может быть» станет «да»: «Если приберешься в своей комнате». Таким общением Вы не выстраиваете между собой и малышом стену из постоянного «нет», и, попутно, мотивируете его вести себя соответствующим образом. В глазах ребенка Вы выступаете не нелогичным тираном, а справедливым и честным родителем. Ребенок будет понимать, что если он не уберется в комнате, то только он будет виноват в том, что Вы не разрешили ему пригласить друзей.

## 3. Извини

Все допускают ошибки, родители не исключение. Если Вы можете принести извинения своим родственникам, друзьям или коллегам, почему бы не попросить прощения у собственного ребенка? Ваше чадо нуждается в вежливом обращении. Тем самым Вы показываете, что уважительно относитесь к нему. В ответ, ребенок будет уважать Вас. Он пронесет через всю жизнь именно тот формат общения, который будет заложен у него Вами.

А Ваше критическое отношение к себе позволит и ему не считать себя безошибочным идеалом.

#### **4. Стоп**

Это слово – сигнал к остановке любых действий ребенка. Если он кричит, ломает игрушки или носится по дому, не стоит читать нотации. Необходимо твердо и безапелляционно сказать «Стоп!», чтобы прекратить его действия.

Далее следует переключить внимание малыша на что-то другое. Если Вы просто будете останавливать его и не переводить бурлящую детскую энергию в нужное русло, малыш будет возвращаться снова и снова к баловству. Переключить внимание можно усадив его за стол с карандашами или пластилином. Только не слишком часто говорите «Стоп!», иначе у ребенка выработается иммунитет к такому Вашему поведению, и оно уже не будет приносить желаемый результат.

#### **5. Глазки**

Люди более внимательно слушают своего собеседника, смотря ему в глаза. Дети не являются исключением. Если Вы хотите быть услышанным Вашим малышом, произнесите фразу: «Где глазки?». Говорить, при этом, нужно спокойно, улыбаясь ребенку, а если ситуация не позволяет этого, то, как минимум, нейтрально. Ребенок не захочет поднимать к Вам глаза, если Вы будете кричать на него. Как только Ваши глаза встретятся, Вы получите доступ к вниманию ребенка, и вероятность быть услышанным возрастет в разы.

#### **6. Учитесь**

Когда ребенок совершает ошибку, следует его поддержать, сказав: «Все в порядке, мы все постоянно учимся!» Она позволит ребенку почувствовать уверенность в себе, так же, как и быть уверенным в Вашей поддержке. Он не будет чувствовать себя неловко или скованно, и, как результат, у него все получится. Такое поведение защитит малыша от осуждающих взглядов окружающих

#### **7. Ты можешь!**

Повторяйте эту фразу своему ребенку, когда он, натолкнувшись на преграду, сомневается в собственных силах. Трудность – это не повод отказаться от поставленной цели, это сигнал о том, что необходимо приложить немного больше усилий, быть более старательным. Обязательно поделитесь с ребенком своим знанием их успешности. В качестве практического примера, расскажите, что не все, что Вы сегодня делаете с легкостью, получилось у Вас с первого раза. Дети любят личные примеры собственных родителей, тогда они более внимательно прислушиваются к их советам.

#### **8. Будьте со своим ребенком**

Часто бывает, что когда наши дети говорят с нами, мы отвечаем машинально, не вникаем в самую суть разговора. Для маленького человека очень важно

быть услышанным. Он чувствует, когда мы не с ним. Тогда он может начать капризничать, требуя нашего внимания, а в более длительной перспективе и того хуже – перестанет с Вами говорить. Всегда искренне поддерживайте разговор со своим ребенком.

### **9. Всегда!**

Дети, беспокойные и непоседливые, способны свои баловством и истериками довести нас до нервного срыва. Нередко нам приходится прибегать к наказаниям, чтобы воспитать управляемого (в хорошем смысле этого слова) ребенка. Поэтому крайне важно говорить малышу, что Вы его любите. И это абсолютно не зависит от ситуации, которая произошла, как и Ваша любовь к нему. Достаточно ежедневно перед сном целовать его и говорить, что Вы его любите всегда, несмотря ни на что. Ребенку очень важно чувствовать Вашу любовь постоянно.

### **10. Смейтесь**

Попробуйте посмеяться над тем, что, как правило, выводит Вас из себя. Малыш выпачкался в детские краски – не закатывайте истерику. Посмотрите на это с другой стороны – ведь ребенок растет, и дни его взросления никогда не повторятся. Посмейтесь над этой ситуацией и увидите, что Вам стало легче, а конфликта удалось избежать.