

**Чтоб ребёнок
был послушным**
Советы родителям



1. Когда вам нужно обсудить с ребёнком что-то важное, выбирайте моменты, когда он кажется спокойным и способным услышать вас. Для подобных бесед лучшее время – перед сном, во время купания или даже когда вы вместе едете в машине.

2. Помните, что большую роль играют правильно подобранные слова и тон голоса.

3. Будьте поближе к ребёнку, погладьте его по руке и посмотрите в глаза, прежде чем начать говорить. Вам может показаться, что малыш игнорирует вас, но это может быть не так – маленькие дети часто настолько увлечены делом, что, действительно, совершенно не слышат вас.

4. Обращайтесь к ребёнку чёткими и понятными словами, чтобы он понял, чего вы от него хотите.

5. Пользуйтесь «я»-предложениями, выражая свою точку зрения. «Я»-утверждения – это выражения от первого лица, которые выражают собственные чувства, убеждения, эмоции и т. д. без давления на того, кто слушает. Например, кто-то из родителей говорит ребёнку: «Я действительно сержусь. Мне не нравится смотреть на разбросанные игрушки, мне нужна помощь». И с этими словами ведёт малыша выполнять задание.

6. Не начинайте свои фразы из трёх запрещенных слов: «если», «ты», «почему». «Если» воспринимается ребёнком как угроза. «Ты» – как сигнал натиска. «Почему» – требует от ребёнка объяснения его поведения, чего он чаще всего не может сделать.

7. Предупредите ребёнка за 5 минут перед тем, как вам вместе надо будет начать уборку или идти на улицу, одеваться и т. д. Можно сказать так: «Скоро будем обедать. Когда зазвонит будильник, пожалуйста, пойдёшь помой руки, а потом будем кушать».

8. Разбейте задание на меньшие части, давая одну инструкцию за раз, пусть ребёнок выполнит одну просьбу и только потом получит следующее задание.

9. Выражая свою точку зрения, используйте как можно меньше слов. Дети лучше реагируют на простое и короткое «обуваем сапожки», чем на тираду типа: «О Боже! До начала занятий осталось 5 минут! Коля, ты слышишь?! Где твои сапожки? Немедленно обуи их!»

10. Пользуйтесь зрительными или слуховыми сигналами, чтобы привлечь внимание ребёнка. Например, повесьте в коридоре табличку с нарисованными курткой, шапкой, рюкзаком, варежками, книжками, чтобы напоминать детям, что им нужно взять, собираясь в школу или в сад.

11. Для привлечения внимания попробуйте тихонько петь или шептать, вместо того чтобы кричать. Некоторые дети слушают внимательнее, когда что-то плохо слышат.

12. Если хотите, чтобы ребёнок проявил инициативу, то замените команду вопросом.

13. Показывайте, что понимаете чувства детей. Дети становятся более успешными, когда чувствуют, что их понимают.

14. Помните, что «слушание» – это улица с двусторонним движением, поэтому демонстрируйте ребёнку желаемое поведение. Покажите ему пример, прекратив заниматься своими делами и, действительно, выслушав его, когда ребёнок что-то вам говорит.

