



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

*Предлагаю вам поразмышлять над этими советами и проверить их эффективность.*

**1. 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. Научите малыша фокусироваться: «Маша, посмотри на меня». «Саша, послушай меня». Займите ту же позу, какую обычно принимает ребенок, когда вы слушаете его. Придайте вашему взгляду настойчивое, но не требовательное выражение, чтобы ребенок воспринимал ваш разговор не как попытку контролировать его, а как налаживание контакта.

**2. Обращайтесь к ребенку адресно.** Начинайте свое просьбу с имени ребенка: «Маша, пожалуйста, ...»

**3. Говорите кратко.** Многословность – это распространенная ошибка родителей. 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. Многословие дает ощущение малышу, что вы сами не уверены в том, что именно вы хотите сказать.

Если у вас не получится быть кратким, то скорее всего вы не достигнете того, ради чего обратились к ребенку

**4. Говорите проще.** Используйте короткие предложения с простыми словами. Обратите внимание как дети общаются между собой и примите к сведению. Когда у ребенка стекленеет взгляд и вы видите, что ребёнок теряет интерес, это значит, что вас больше не понимают.

**5. Попросите ребенка повторить вашу просьбу.** Если он не может этого сделать, значит, просьба была слишком длинной или слишком сложной.

**6. 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. Например: «Одевайся и тогда ты сможешь пойти погулять». В разговоре с двух-трехлетним ребенком важно помочь ему выйти из противостояния с вами с честью и, таким образом, избежать борьбы за власть.

**7. Старайтесь делать акцент на том, что можно.** Вместо «не бегай», скажите «дома мы ходим, ты сможешь побегать, когда пойдешь на улицу».

**8. 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.

**9. «Когда... тогда...»** «Когда ты почишь зубы, мы читаем книгу», «когда ты закончишь свою работу, тогда ты сможешь посмотреть телевизор». «Когда» работает лучше, чем «если», которое означает, что у ребенка есть выбор. «Когда, ... тогда» предполагает, что других вариантов в данной ситуации у ребенка быть не может.

**10. Сначала действие, потом слово.** Вместо того чтобы кричать на весь дом: «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. Подходя к ребенку вы заявляете о серьезности вашей просьбы. В противном случае ребенок воспримет вашу просьбу как пожелание, а не как руководство к действию.

**11. Дайте выбор ребенку.** «Ты хочешь сначала почистить зубы, а потом надеть пижаму?» «Ты хочешь надеть красную или синюю рубашку?»

**12. 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?» Большинство взрослых порой не в состоянии объяснить свое поведение. Используйте фразу «Давай поговорим о том, что ты сделал».

**13. 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. Но не закливайтесь на внешних манерах, стремитесь к истинному уважению.

**14. Учитывайте психологию ребенка.** Угрозы и осуждение приведут к тому, что ребенок займет оборонительную позицию. Когда предложение начинается с «ты должен...», «тебе лучше сделать...», ребенок закрывается. Попробуйте начать фразу с оборота «Я так рада, когда ты...» Не задавайте вопрос, если в данной ситуации отрицательный ответ для вас неприемлем. Вместо «Не мог бы ты поднять свое пальто?» скажите «Подними пальто, пожалуйста».

**15. Пишите.** С детьми, которые умеют читать вы можете поддерживать контакт без того чтобы что-то говорить. «Говорите» с детьми при помощи ручки и блокнота. Оставляйте забавные записки, рисунки, зарисовки своему ребенку, а потом просто сидите и смотрите, что произойдет

**16. 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. Если же вы отзоветесь на повышенных тонах, то у вас в итоге будет две истерики. Из вас двоих кто-то должен быть мудрее.

**17. Подготовьте слушателя.** Прежде чем вы дадите «ЦУ» ребенку, дождитесь пока он успокоится. Дайте ему восстановить эмоциональное равновесие, иначе вы напрасно потратите свое время. Информация не будет усвоена пока ваш ребенок переживает эмоциональный взрыв.

**18. Повторите свою просьбу.** 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.

**19. Позвольте ребенку закончить мысль.** Вместо «Не разбрасывай свою форму» попробуйте: «Подумай, где ты хочешь хранить свою спортивную форму». Позволить ребенку самостоятельно заполнить пробелы намного предпочтительнее, так как урок закрепится намного прочнее.

**20. 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.

**21. Предлагайте заманчивые альтернативы.** «Ты не можешь пойти в парк один, но ты можешь играть в соседнем дворе».

**22. Заблаговременно уведомляйте.** «Мы скоро уезжаем, попрощайся с игрушками и подружками».

**23. Расположите к себе замкнутого ребенка.** Тщательно подобранные фразы помогут разговаривать даже очень несговорчивого ребенка. Придерживайтесь темы, которая интересует вашего юного собеседника. Задавайте вопросы на интересующие ребенка темы таким образом, чтобы он мог ответить на них развернуто, а не только «да» или «нет». Вместо: «Ты хорошо провел день сегодня?» спросите: «Что интересного ты делал сегодня?»

**24. Используйте конструкцию «Когда ты... я чувствую... потому что».** «Когда ты убежал от меня в магазине я очень волновалась, потому что боялась, что ты потеряешься».

**25. Закройте обсуждение.** Если вопрос действительно решен и тема закрыта, так и скажите: «Я не передумала. Извини». Скажите это своим серьезным тоном, каким вы обычно говорите со взрослыми. Это поможет вашему ребенку справиться с ситуацией без лишних слез, а вам сбережет нервы.