

## Консультация «Как научить ребенка слушать и слышать родителей»

### КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ РОДИТЕЛЕЙ

Многие из нас, **родителей**, сталкиваются с одной и той же проблемой: в один прекрасный день, наш милый замечательный **ребенок** перестает нас понимать.

И ведь видим, что **слышит нашу просьбу**, но, как бы, так. Издалека **слышит** и не реагирует на нее. И приходится повторять и повторять просьбу, вплоть до приказа: сделай!

Тогда мы получаем обратную реакцию и очень быстро: первичную - слезы и обиженный (*якобы незаслуженно*) взгляд "ты меня не любишь", вторичную - каждую нашу просьбу теперь приходится доводить до уровня приказа, иначе **ребенок** "не слышит" ее.

**Научить ребенка слушать** нас совсем не сложно, но это требует огромного терпения с нашей стороны. Просто надо говорить "глаза в глаза", если малыш не хочет **СЛУШАТЬ**. Присесть на корточки или взять **ребенка** на руки и сказать то, что вы хотите, тогда **ребенок вас услышит!** Бесконечные повторы, просьбы могут не понадобиться, а если вдруг ситуация повторится, то и ваша реакция должна быть такой же до тех пор, пока ваш **ребенок не научится вас слушать**.

Учить **ребенка** реагировать на ваши слова вы можете только так. Иначе: крик и приказы, которые очень скоро тоже перестанут действовать. **Ребенок** просто к ним привыкнет и не будет на них реагировать или сам начнет говорить с вами на повышенных тонах.

### 7 СОВЕТОВ МАМАМ НЕПОСЛУШНЫХ ДЕТЕЙ

Ваш малыш постоянно капризничает и все делает как будто вам назло? Это нормально. Ведь для того чтобы **ребенок** вырос уверенным в себе и жизнерадостным человеком, нужно еще **научить** его управлять своими эмоциями и поведением. Малыши еще не способны на сознательное **непослушание**

Все начинается с детства, когда вы постепенно приучаете **ребенка** к привычному для вашей семьи режиму приема пищи. Затем вы учите его самостоятельно успокаиваться перед сном и занимать себя игрой на короткие периоды времени. Когда малыш начинает ходить, вы в разумных пределах поощряете его независимость. Это становится особенно важно в дошкольном возрасте, когда вы воспитываете в **ребенке характер и совесть**.

Дисциплина – это руководство, которое **родители дают детям**, чтобы помочь им развить жизненно необходимые социальные навыки. Это серьезная, трудоемкая работа, и ею невозможно заниматься урывками. Мы предлагаем вам семь разумных способов, которые помогут вам развить в ваших детях самые лучшие качества, которые в них есть.

## ПРЕДУПРЕЖДАЙТЕ ДЕТСКИЕ ШАЛОСТИ

Вы много раз просили кроху не трогать цветы, но почему же, как только вы выходите из дома, он бросается к ним и начинает их рвать?

Проблема: Дети в возрасте до 1,5 года еще не способны полностью контролировать свои импульсы. Они также не способны на сознательное **непослушание** и еще не до конца понимают, что мысли и желания других людей могут отличаться от их собственных. А самым большим их желанием является, конечно, познание мира. Малыши, только начавшие ходить, все пробуют на вкус, стараются потрогать. Им интересны новые звуки, новые предметы. Поэтому категорически нельзя вечно повторять детям: «*Не трогай!*», ведь через ощущения они приобретают новые знания.

Решение: Сделайте ваш дом и сад безопасными для **ребенка**, чтобы он мог спокойно передвигаться по ним, не **слыша вечное «нет!»**. Если кроху привлекает что-то легко разрушаемое, что невозможно убрать, например растения в вашем саду, подумайте, как можно переключить его внимание на другой, не менее интересный объект. К примеру, вы можете попросить любимое чадо оборвать с газона проросшие одуванчики или поиграть вместе с ним в мыльные пузыри.

## УВАЖАЙТЕ ЧУВСТВА РЕБЕНКА

Кроха радостно качается на качелях в парке, и вдруг вы произносите ужасную для него фразу: «*Милый, пора домой!*» В одно мгновение раздражается скандал. Вы раздражаетесь, настаиваете, чтобы он перестал плакать и немедленно отправлялся домой, иначе вы никогда больше не поведете его в парк. **Ребенок** плачет еще громче и еще крепче вцепляется в качели.

Проблема: Никому, будь ему года два или сто два, не понравится, когда его ругают и заставляют что-то делать. Вот почему требование **послушания** от раздраженного малыша в большинстве случаев приводит к истерике.

Решение: Признавайте право своего **ребенка на чувства**. Посмотрите на ситуацию его глазами. Вы злитесь потому, что он хочет остаться в парке. Но разве хотеть остаться в парке это плохо? Попробуйте сказать малышу: «Я понимаю, что ты сердисься, потому что хочешь остаться, а я зову тебя домой. Но нам действительно пора уходить». Затем осторожно, но уверенно поднимите **ребенка** и отнесите его в машину или же медленно поведите в сторону дома. Помните, в этом возрасте действия значат больше, чем слова. Не поддавайтесь на эмоции крохи и не пытайтесь его уговаривать. «Кажется, это так просто, однако многие **родители** с большим трудом позволяют своим детям проживать свои чувства, потому что не хотят видеть их

расстроенными. Но дети будут **послушнее**, если познают весь спектр чувств и **научатся ими управлять**», говорит семейный психолог Олеся Агранович.

## НЕ ГОВОРИТЕ, А ПОКАЗЫВАЙТЕ

Вы общаетесь со знакомой мамой на детской площадке, как вдруг ваш кроха издает громкий победный крик. Вы оборачиваетесь и видите, как ваше полуторагодовалое чадо вцепилось в волосы другого малыша. Вы подбегаете, растаскиваете их и строго **выговариваете**: *«Не дергай за волосы! Не дергай за волосы!»*

**Проблема:** Ваш **ребенок слышит**: *«Дергай за волосы!»* именно то, чего вы от него не хотите, и не понимает, что же ему делать вместо этого.

**Решение:** Вложите ручку малыша в свою, мягко дотроньтесь ею до его собственных волос и **скажите**: *«Нежно погладь их!»* «Когда дело касается дисциплины, дети в этом возрасте гораздо лучше понимают действия, чем слова, замечает семейный психолог Олеся Агранович. Гораздо более эффективным будет мягко и спокойно показать им, что нужно и можно делать, нежели читать нотации о том, чего делать нельзя».

## ИГРАЙТЕ ПО ПРАВИЛАМ

**Вы установили правило:** кроха должен помочь вам убрать свои игрушки, прежде чем вы почитаете ему сказку на ночь. Но часто вы слишком устаете, чтобы строго придерживаться обычного распорядка, и убираете игрушки сами. А потом в очередной вечер спохватываетесь и снова настаиваете на том, чтобы малыш разложил все по своим местам. А он падает на пол и начинает хныкать. Вы собираете кубики сами и говорите **ребенку**: *«Ты плохо себя ведешь. Поэтому сегодня никаких сказок на ночь!»* И тут начинается истерика.

**Проблема:** «Непоследовательность влечет за собой конфликты, ведь большинство детей, от годовалых малышек до подростков, хотят знать, где же истинная граница дозволенного», говорит семейный психолог Олеся Агранович. Если мы часто отступаем от четких правил, у детей может возникнуть ложное чувство власти, но при этом они теряют чувство безопасности. *«Чтобы чувствовать себя защищенными, детям необходима предсказуемость»*, поясняет Олеся Агранович.

Дети, за каждым шагом которых следят, никогда не **научатся** принимать собственные решения.

**Решение:** Выберите несколько незыблемых семейных правил, которые должны соблюдаться всегда. «Необязательно устанавливать правила на все. Вы не должны ставить себе цель воспитать идеального **ребенка**, говорит семейный психолог Олеся Агранович. – Ваша задача вырастить уверенного в себе человека, который понимает и уважает как свои, так и чужие границы». Объясните правила и обязательно расскажите о последствиях их нарушения. Постарайтесь сделать так, чтобы последствия были напрямую связаны с поведением малыша, он должен ясно понимать причину и следствие.

Например, если правило звучит, как «*Не играй с едой*», логическим следствием этого будет то, что вы заберете у него тарелку. Предупредите о том, что случится, если он будет настаивать на своем: если он выбирает нарушать правило, то он также выбирает и то, что за этим последует.

### ПРОСИТЕ, А НЕ ПРИКАЗЫВАЙТЕ

Ваш трехлетний сын подходит к старшей сестре, берет черный фломастер и перечеркивает жирной линией ее рисунок. Вы отбираете фломастер: «*Сейчас же извинись!*»

Проблема: «Читая детям нотации о том, что они сделали неправильно, что они должны при этом чувствовать и как можно все исправить, мы лишаем их возможности учиться на собственных ошибках, говорит Олеся Агранович. Малыш может сказать «*прости*», но при этом ничего не почувствует. И чему он при этом **научится**? Что лучше солгать, чтобы получить одобрение окружающих?»

Решение: Целенаправленно задавайте ему вопросы: «Расскажи, что произошло? Что почувствовала твоя сестра? А что почувствовал ты? Как ты думаешь, что нужно сделать для того, чтобы исправить ситуацию?» «Так вы учите малыша рассуждать и делать самостоятельные выводы, объясняет Олеся Агранович. – Наша основная задача **научить детей не тому, что они должны думать, а как думать**».

### ОБРАЩАЙТЕ НЕГАТИВНОЕ В ПОЗИТИВНОЕ

Малыш 2,5 года проверяет на практике свою независимость (и ваше терпение, и вы уже напоминаете себе старую и изрядно заезженную пластинку: «*Не влезай на журнальный столик!*», «*Не лей воду на мамин компьютер!*»

Проблема: Если **ребенок будет часто слышать слово «нет»**, он перестанет его замечать, как люди, живущие близко от аэропорта, перестают замечать гул самолетов.

Решение: Устанавливайте границы с помощью позитивных фраз. Например, вместо «*Не поливай игрушки из лейки*» – «*Давай польем цветы!*» Делая малышу замечания в позитивном ключе, вы даете ему понять, что он может вести себя хорошо. Если кроха не будет **слышать от вас слово «нет»** слишком часто, он и сам будет пользоваться им реже.

### ЗАОСТРЯЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ХОРОШЕМ

Малыш в возрасте 1 года не бросает свою тарелку и ложку на пол. В 1,5 – рисует на бумаге, а не на столе. В 3 дает поиграть свои машинки другим.

Проблема: Дети повторяют те действия, которые привлекают к ним внимание других. Если вы будете концентрироваться на «*плохих*» поступках крохи и оставлять без внимания «*хорошие*», малыш решит, что его плохое поведение и есть ключ к успеху в этой жизни.

Решение: Давайте детям понять, когда они поступают хорошо. Не старайтесь все время выискивать только промахи в их действиях, всегда отмечайте позитивные поступки! Но знайте меру: хвалить каждые пять минут – тоже не вариант.

## ТАЙМ-АУТ ДЛЯ МАМЫ

Изоляция **ребенка** на какое-то время не лучший способ наказания. Если вы чувствуете усталость, убедитесь, что **ребенок** находится в безопасном для него месте (*в кроватке, в своей комнате*) и воспользуйтесь 510 свободными минутами, чтобы полистать каталог, выпить чашку чая или позаниматься дыхательной гимнастикой. Очень важно заботиться о своем состоянии: когда вы вымотаны, вы вряд ли сможете принять верное решение