

Объясните детям, о чем вам говорит их поведение

Плохой кот:
поцарапал меня!

Немедленно
перестань,
или пойдешь
в угол!



Раз ты пинаешь кота,
значит, ты его не любишь.
Придется не давать
тебе с ним играть.



Важно, чтобы ребенок понимал, как его действия влияют на окружающих его людей и животных. Не нужно прививать ему чувство вины, просто надо объяснить, что его поступки могут доставлять кому-то боль, огорчение, обиду. Так чадо скорее научится проявлять эмпатию. Скажите ребенку, что вы чувствуете от его слов или о чем говорит вам его [поведение](#), например: «Твое нытье подсказывает мне, что ты устал, и нам пора уходить с детской площадки».

Слушайте детей сами





Учитесь сами внимательно [слушать](#) сына или дочь, не перебивая и не отвлекаясь на посторонние дела, просмотр фильма или переписку. Это закладывает основы доверия между вами. Так ребенок почувствует, что его понимают, и больше будет расположен в ответ выслушать вас. Даже если вы поймали его за нежелательным действием, дайте ему выговориться. Узнайте, что он чувствует и что подтолкнуло его к этому. И только потом давайте совет.

Заставьте их думать самостоятельно





Вместо того чтобы в 100-й раз повторять детям, например, правила безопасности, которые они и слушать-то будут вполуха, заставьте их **напрячь** собственную память. Задайте вопрос, что нужно делать в конкретной ситуации или как они видят ту или иную проблему. Так и правила в голове лучше отложатся, и вы, напомнив в процессе разговора полезный совет, попугаем выглядеть не будете.

Любите ребенка таким, какой он есть



Юля, я тебя люблю, но куклу пока покупать не буду. Нам нужно собрать тебя в школу.



У родителя, который срывается на малыша из-за того, что тот ковыряется в носу или устраивает истерику в магазине, вполне возможно, **проблемы не с ребенком, а с принятием самого себя**. Ему стыдно, что кто-то может подумать, что он (или она) плохой папа (или мама). Чтобы научиться принимать свое чадо со всеми недостатками (а это основа доверия), ему нужно сначала принять самого себя.

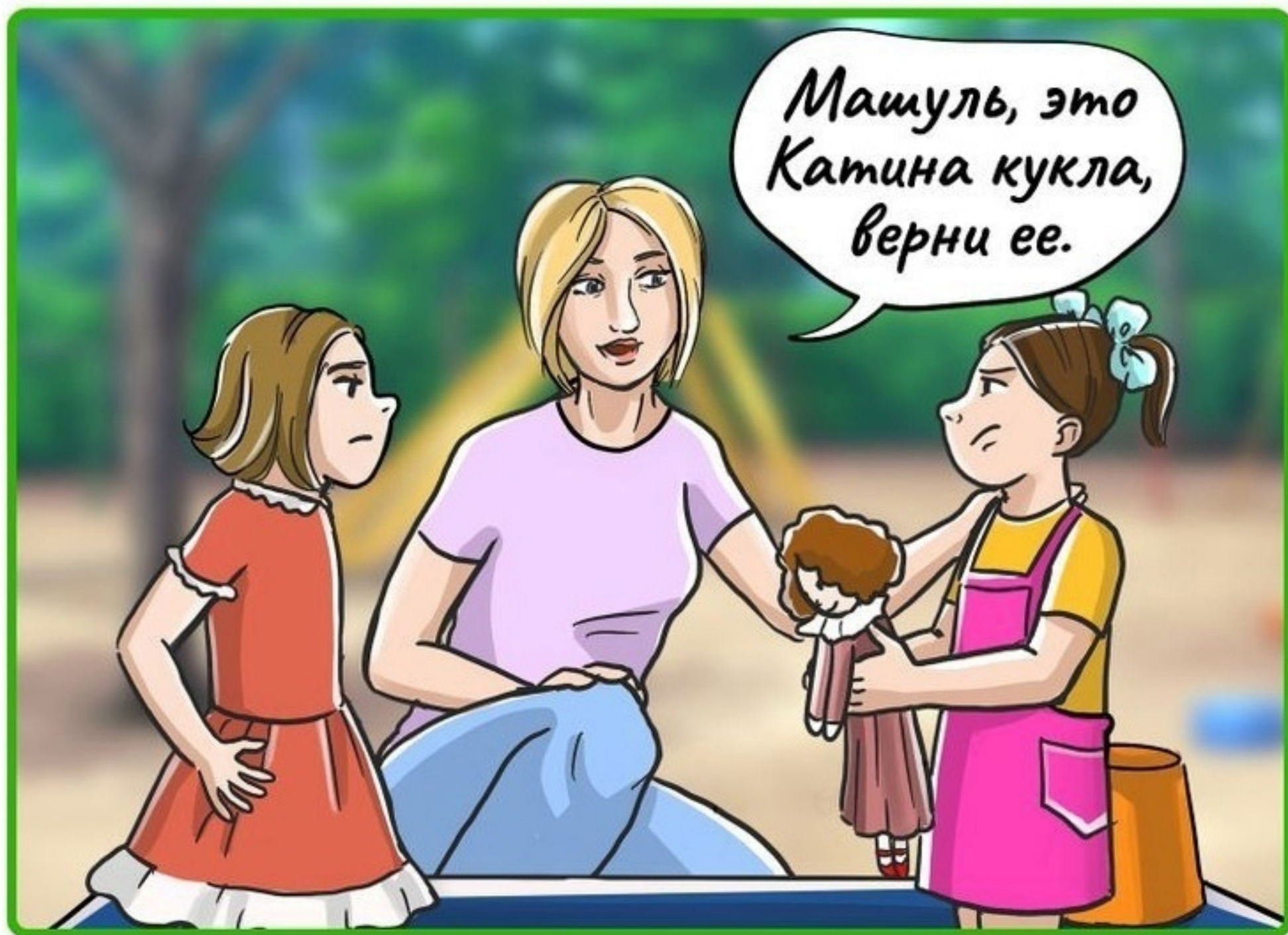
Даже если сейчас поведение вашего ребенка далеко от идеала, вы **не должны** сомневаться в том, что он вырастет достойным человеком. Любите его со всеми его несовершенствами. Только если он будет постоянно чувствовать вашу поддержку, он будет прислушиваться к вашему мнению.

Что вы делаете, когда сын или дочь игнорируют то, что вы им говорите, или демонстративно хлопают дверью перед вашим лицом? Как из подобных конфликтов выходили в свое время ваши родители?

Сосредоточьте внимание ребенка на себе

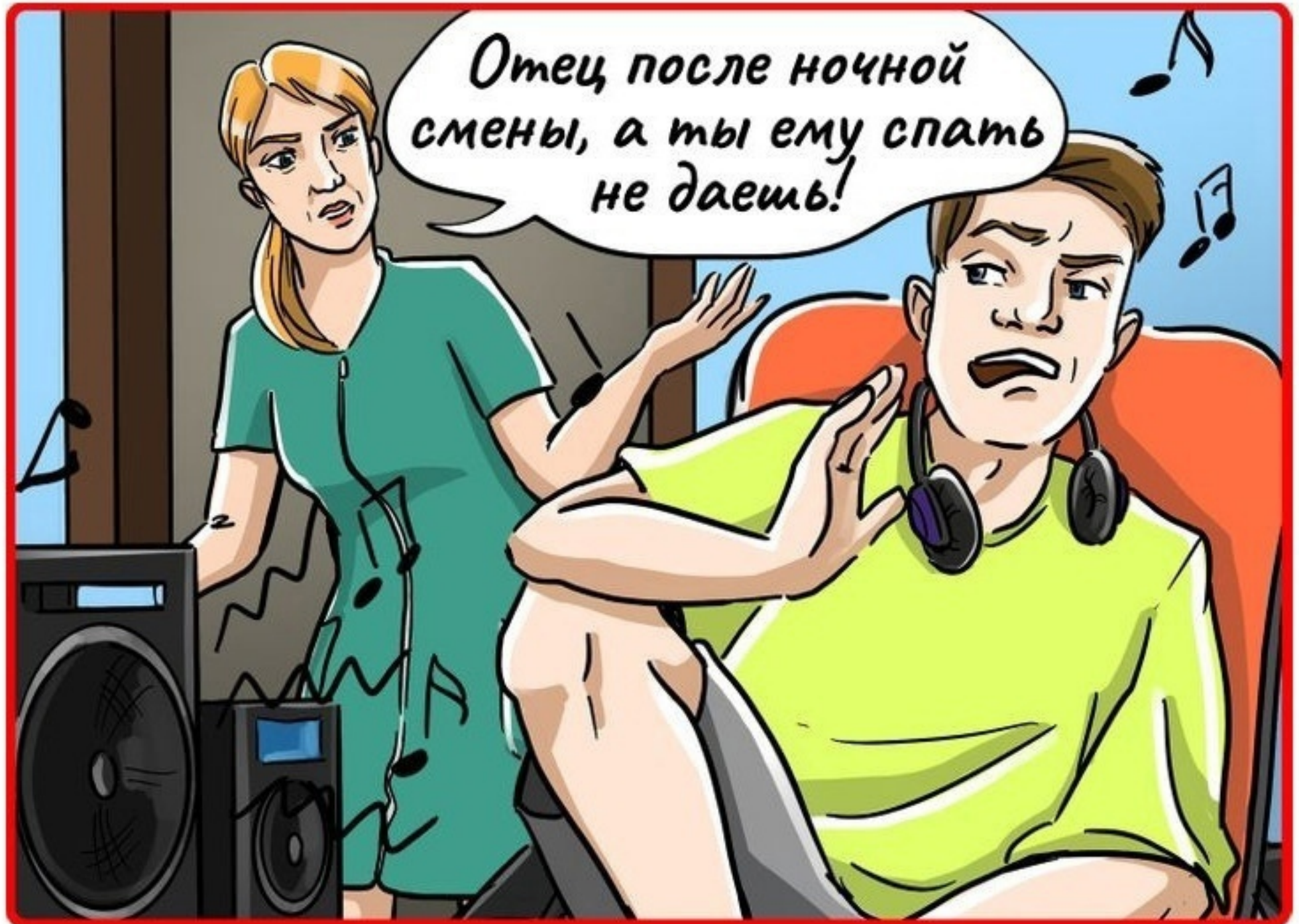
Немедленно отдай
Кате куклу!





Увлеченные игрой или борьбой дети могут даже не заметить, что вы к ним обратились, и проигнорировать ваши слова и даже крик. Чтобы заставить ребенка [прислушаться](#) к вам и помочь ему сосредоточиться на том, что вы говорите, присядьте на корточки или наклонитесь к нему и мягко положите на плечо руку. Так шансы, что вас послушают, намного увеличатся.

Перейдите на шепот






Хотя крик, как нам кажется, быстро дает эффект, дети довольно скоро привыкают к орущим родителям и перестают на них реагировать. Поэтому, если ребячья устроила галдеж в комнате и не на шутку разыгралась, попробуйте перейти на шепот. Особенно этот способ хорошо работает в случае с маленькими детьми, но оказывает неплохой эффект и на подростков, и на взрослых.

Оказывается, чтобы понять речь, произнесенную шепотом, **требуется больше умственных усилий**, и это заставляет человека отвлечься от остальных дел и внимательнее вслушиваться в слова собеседника. Кроме того, мы инстинктивно чувствуем, что шепотом произносятся важные фразы, от которых, возможно, зависит наше благополучие. А вот на детей тихий голос часто действует [успокаивающе](#), так что перейти на шепот можно и для того, чтобы просто уменьшить беспокойство ребенка.

Позволяйте ребенку контролировать ситуацию



Я хочу играть
в видеоигры!

Еще чего!
Уроки сделай
и игрушки
свои убери!



Чаще в разговоре с детьми используйте в речи утверждение «когда — тогда». Так дети поймут, что они могут контролировать ситуацию и что то, насколько быстро они достигнут **желаемого**, зависит исключительно от них самих. Применяйте подобные конструкции и в случае, если хотите добиться от ребенка каких-то действий: «Когда закончишь смотреть мультики, вымой за собой посуду».





У малышей до 7 лет в мозгу может храниться не больше 1–2 фрагментов информации, у детей постарше и взрослых — до 3–5. Поэтому бессмысленно пытаться достучаться до ребенка с помощью нескольких предложений сразу: лучше уложить все важное, что вы хотите сказать, в 1–2 короткие фразы. Правила безопасности лучше доносить постепенно, а не забивать детский мозг кашей из советов и наставлений.

Последите за собой: не склонны ли вы ворчать

Юля, где ты шлялась?
Уже 12 ночи!



00:12 SUT





Если дети регулярно вас игнорируют, возможно, вы слишком часто повышаете на них голос или попросту ворчите. Последнее не следует делать по следующим причинам:

- это заставляет ребенка **чувствовать** себя ни на что не способным;
- дети понимают, что ими манипулируют, и отдаляются от родителей;
- они еще меньше слушают вас;
- ваше ворчание попросту раздражает;
- дети скоро усваивают, что нужно всего лишь **переждать** словесную бурю и проблему решат за них;
- и ребенок, и вы концентрируетесь **лишь на негативной стороне вопроса, а не на его решении.**

Вместо того, чтобы в 100-й раз выражать недовольствие по поводу брошенных на пол грязных носков или оставленной на столе посуды, попробуйте похвалить сына или дочь за любое правильное действие. А если чего-то требуете от ребенка, то продумайте четкие инструкции и предупреждайте о последствиях всего **один** раз.