

Как говорить с ребёнком. 5 способов решить одну проблему

конструктивным взаимодействием. Вот несколько напутствий.

Во-первых, если вы хотите выслушать ребёнка, обязательно повернитесь к нему лицом. Также важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным ребёнком, не стоит задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши слова звучали в утвердительной форме.

В-третьих, в вашем ответе также иногда **полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребёнком, а потом обозначить его чувство.** «Я поняла, что ты ударил Олю книжкой, потому что она тебя дразнила. Тебе было обидно». «У тебя сегодня пятерка по истории. Вижу, что ты гордишься своими успехами».

В-четвёртых, **очень важно в беседе «держаться паузу».** Если глаза ребенка смотрят не на вас, а в сторону, вдаль, то продолжайте молчать — в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа, он впитывает, он думает.

В-пятых, **никогда не сравнивайте своего ребенка с другими,** более успешными, на ваш взгляд, детьми! У каждого ребенка можно найти то, чем можно гордиться! И сравнивайте ЕГО результаты сегодняшние с ЕГО же предыдущими. Ищите лучшее в вашем ребёнке.

Как говорить, чтобы ребёнок вас услышал?

1. Не обвиняйте — опишите проблему

Дети с большей готовностью начинают вести себя более ответственно, когда родитель или учитель вместо обвинений и приказов описывает проблему. Четко и кратко. Вместо «Маша, что здесь творится! Посмотри, что ты наделала — весь стол в краске!» можно сказать: «Маша, на столе краска. Убери, пожалуйста».

2. Не угрожайте и не приказывайте — предложите выбор

Угрозы и приказы заставляют детей чувствовать себя беспомощными и обиженными. Выбор открывает дорогу к новым возможностям.

— Не хочу кушать, не хочу кушать, — кричит четырехлетняя Машенька.

И вместо уговоров и запугиваний («Если ты не съешь этот пельмень, то он будет ходить за тобой и плакать») можно предложить ребёнку выбор. Но такой, какой нужен вам.

— Машенька, ты будешь есть кашу гречневую или овсяную?

Для более старших этот принцип работает еще эффективнее:

— Тебе с какого урока приятнее начать делать домашнюю работу? С чтения или с математики?

И ребёнок уже переключается на обдумывание самостоятельного выбора, а не своих капризов.

3. Не упрекайте, а выражайте свои чувства

Доказано, что дети слышат не только крики и угрозы. Попробуйте говорить о своих чувствах. Это вызывает доверие и заставляет прислушаться. И не вызывает ответной реакции.

Вместо «Я что, похожа на дерево? Не висни на мне!» можно сказать: «Когда кто-нибудь на мне виснет, у меня болит спина».

4. Можно не говорить, а рисовать и писать

Дети часто пропускают мимо ушей слова взрослых, а картинку мимо ушей не пропустишь. Нарисованное или написанное именно для НИХ запоминается гораздо лучше.

Вместо нотаций про ответственность за домашнее животное, на клетку с попугаем повесить записку: «Я уже не могу дышать! Пожалуйста, почисти мою клетку! Твой друг Гоша»

5. Не делайте замечания, попробуйте привлечь внимание интонациями

Вместо: «Что тут произошло?! Это просто свинство какое-то! Отвратительно!», можно сказать голосом французской горничной: «О, мон ами! Мусор на стол, где ми ужинать?! Нет, нет, нет. Это надо немедленно убирать!», голосом гангстера: «Что за базар, парни? Соберите-ка весь этот хлам, а то у вас будут большие проблемы!», голосом робота: «Все... игрушки...книжки...ботинки...банановая кожура...должны... исчезнуть...до...ужина».

Для детей мир — это игра. Если творчески относиться к проблемам, им ...просто не останется места.

Автор статьи: Татьяна Скарга, педагог-психолог «Школы Сотрудничества»

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/3028/