

«Как научить ребенка слушать с первого раза»

«В одно ухо влетело, в другое вылетело». Как это актуально сейчас, когда наши дети научились слушать нас избирательно, а, следовательно, и слушаться старших. Это достаточно серьезная проблема для многих родителей.

Вот несколько советов:

1. Прежде всего, надо стать примером для своего ребёнка – примером внимательного слушателя. Покажите ребёнку, как вы умеете слушать мужа, друзей и особенно его самого. Больше слушайте, меньше говорите.
2. Говорите с ребёнком уважительно. Дети почти всегда «отключают» своё внимание, если вы говорите с ними на повышенных тонах, критикуя, обвиняя, жалуясь или приказывая.
3. Если ребёнок не реагирует, понизьте голос. Ни в коем случае не кричите – начните говорить более спокойно. Дети очень чутко реагируют на смену тона голоса и начинают слушать.
4. Вначале привлечите внимание ребёнка, а затем говорите. Можно сказать: «Пожалуйста, посмотри на меня и послушай, что я скажу».
5. Заранее предупредите о каком-либо разговоре. Скажите ребёнку: «Минут через 10 я поговорю с тобой по вопросу.... Будь готов».
6. Говорите коротко, ласково и конкретно. Вместо «немедленно садись делать уроки» выразите свою просьбу так: «Пожалуйста, сделай уроки до того, как пойдешь в гости». Дети обычно более внимательны, если знают, что им не придется выслушивать целую лекцию.
7. Убедитесь в том, что ребенок действительно вас слышит. Не надо раздавать руководящие указания с другого конца комнаты.

Если ребёнку меньше 6 лет, то стоит присесть рядом с ним, заглянуть ему в глаза и сказать то, о чем вы собирались ему сообщить. Можно легко коснуться его руки или приобнять.

С более старшими детьми необходимо как минимум установить зрительный контакт. То есть сначала убеждаемся в том, что ребенок обратил на нас внимание и лишь потом обращаемся к нему с просьбой или инструкцией.

8. Спокойно сообщите ребёнку о том, что его ждет, если он не выполнит вашу просьбу.

«Мы выезжаем в парк через 5 минут. Если ты не будешь готов вовремя, то вечером мы не сможем сыграть в игру, которую ты так любишь. Мы потратим

время, которое могли бы использовать, чтобы поиграть, на уговоры и споры».

У ребенка есть выбор. Либо он подчиняется правилам, либо их нарушает. В последнем случае он должен понимать, что ему придется отвечать за последствия. Не сделал то, о чем просили (событие 1), тогда неизбежно наступит событие 2 (обычно неприятное для ребенка).

Последнее и, пожалуй, самое важное правило. **Будьте последовательны.** Если вы обещали ребенку, что в случае невыполнения вашей просьбы, будет то-то и то-то, то сдержите слово. Иначе в следующий раз вам просто не поверят. И опять не услышат.

9. Используйте игровую ситуацию. Предложите выполнить задание на скорость (убрать игрушки, застелить постель и т.д.) на время, т.е. считая до 10, засекая время или используя песочные часы. Если есть братья или сестры используйте соревновательный элемент – кто быстрее, кто лучше и т.д.

3 шага, которые сделают вашу речь более понятной:

1. Научиться говорить тихо, спокойно и размеренно. Потому что раздражение, крик, злость, агрессия к делу не имеют никакого отношения. Когда ребенок слышит вашу раздраженную и эмоциональную речь, то он вообще закрывается, злится и у него пропадает желание что-либо делать.

2. Научиться строить свои фразы так, чтобы в них было меньше слов, а больше конкретики и смысла. Например «Чистим зубки и ложимся спать», «Обед на столе», «Выключаем телевизор» и точка.

Есть такая закономерность: чем меньше ребенку лет, тем меньше нужно говорить слов. Если ребенку 2-3 года, то в просьбе должно быть минимальное количество слов. Есть очень хорошая фраза «я заметила», можете ввести ее в обиход и посмотреть на результат. Например, сказать ребенку: «Я заметила, что кровать не заправлена».

3. Научитесь обращаться не ко всем членам семьи абстрактно, а конкретно к ребенку, если хотите чтобы он вас услышал. Вместо того чтобы говорить «Мне надоел бесконечный беспорядок в доме», лучше скажите «Убери, пожалуйста, свои игрушки». Так ребенку более понятно, что от него требуется.

И самое главное! Обращаясь с просьбой к ребенку, всегда дождитесь её выполнения.

Присмотритесь к себе, вспомните и проанализируйте подобные ситуации. И вдруг оказывается: однажды высказав свою просьбу, мы не можем дождаться, когда наше чадо соизволит выполнить ее, и делаем за него сами.

Иногда, когда нам кажется, что ребенок очень медлит, а нам нужно чтобы он выполнил то, что мы попросили немедленно. И мы даже не задумываемся: «А может ли в данный момент ребенок бросить все свои дела, и заниматься выполнением того, что мы от него требуем?»

Первая ошибка – это наше недоумение: «Какие могут быть у него дела, когда он — ДОЛЖЕН?»

Ах и ох, мы совсем не учитываем потребностей растущей личности, и это большой шаг к внутренним и внешним конфликтам.

Вторая ошибка – отсутствие терпения. Не дождавшись, мы повторяем свою просьбу еще раз, и еще раз. Тем самым, становимся похожими на попугая, который неприятным фоном испускает странные звуки типа: «Вынеси мусор, вынеси мусор!» «Помой посуду, помой посуду!» и т.д. и т.п.

Порой мы сами не замечаем самой нелепости такого поведения. А ребенок замечает и привыкает. И у него вырабатывается стойкое игнорирующее отношение к звукам такого фона, и тогда действительно, чтобы привлечь его внимание и добиться чего можно только кардинально другим способом – например, накричав. Вспомните также, а Вы всегда ли выполняете просьбы Вашего ребенка с первого раза? Не бывает ли у Вас «пустых обещаний», когда Вы откладываете и откладываете их выполнение на потом? Дети ведь воспитываются не нравоучениями и наставлениями, а примером, т.е. поведением самих родителей и других значимых взрослых.