# **КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЁНКОМ, КОГДА ОН ВАС НЕ СЛУШАЕТ**

Наши дети — наши самые честные зеркала. Со временем начинаешь относиться к этому с благодарностью.

В моем случае давно было пора поменять форму общения с ребенком. Мне удалось сменить свой вечно недовольный, осуждающий, упрекающий тон на более спокойный, дружелюбный, фокусирующийся не на исправлении ребенка, а на поощрении и поддержке (это заняло у меня уйму времени, и до сих пор нельзя сказать, что процесс завершен). И знаете что? Поведение моей дочки изменилось до неузнаваемости.

Урок был для меня ясен: разговаривайте с детьми так, как хотели бы, чтобы говорили с вами, — и дела пойдут на лад.

Конечно, легче сказать, чем сделать, но даже небольшие усилия в этом направлении окупятся с лихвой. Для начала стоит попытаться заменить свои привычные фразы в общении с ребенком на более конструктивные.

Вот 15 фраз-примеров, которые я бы предложила взять на вооружение:

▼ 1) Как не надо: «Будь осторожней»

Как стоит: «О чем тебе нужно помнить?»

Например: «О чем тебе нужно помнить, когда ты играешь во дворе?». Или: «Пожалуйста, когда карабкаешься на стену на занятиях по скалолазанию, двигайся медленно, как черепашка».

Почему так? Дети часто игнорируют наши слова, когда мы говорим одно и то же по сто раз, как попугаи. Поэтому: побудите их поразмышлять самостоятельно, каким мерам предосторожности стоит следовать в конкретных ситуациях. Или поясните, что вы от них хотите, в доступной для их возраста форме.

▼ 2) Как не надо: «Хватит кричать!» / «Замолчи!»

Как стоит: «Пожалуйста, говори потише».

Например: «Пожалуйста, говори потише или шепотом» (произносится тоже шепотом). Или: «Мне нравится, как ты поешь. Давай выйдем в другую комнату или во двор, где никого нет, и там ты громко споешь эту песню».

Почему так? У некоторых детей от природы более громкий голос, чем у других. Если у них не получается говорить тихо, покажите им, где они могут говорить в полный голос. А еще задействуйте силу шепота: в сочетании с мягким прикосновением и зрительным контактом это невероятно эффективный способ завладеть вниманием ребенка.

▼ 3) Как не надо: «Я уже три раза повторила, сейчас же сделай это!»

Как стоит: «Ты хочешь сделать это сам, или хотел бы, чтобы я помогла тебе?»

Например: «Нам пора уходить. Ты хочешь сам надеть ботиночки, или мне помочь тебе?». Или: «Ты хочешь сам забраться в свое автокресло в машине, или чтобы я помогла тебе сесть?»

Почему так? Большинство детей очень радуются, когда им дают право выбора. Дайте им свободу там, где это возможно, — это станет для них мощным стимулом для развития.

▼ 4) Как не надо: «Как тебе не стыдно!» / «Надо было больше стараться»

Как стоит: «Чему ты мог бы поучиться на этой ошибке?»

Например: «Давай подумаем, какой урок ты мог бы извлечь из этой ошибки, и как можно поступить по-другому в подобной ситуации в следующий раз».

Почему так? Когда вы фокусируетесь на желательном поведении ребенка в будущем, а не стыдите его за прошлые поступки, это дает гораздо лучшие результаты.

▼ 5) Как не надо: «Прекрати» / «Не делай (чего-либо)»

Как стоит: «Пожалуйста, будь добр…».

Например: «Пожалуйста, гладь собаку поласковее». Или: «Пожалуйста, положи свою обувь в шкафчик».

Почему так? Мы, взрослые, общаясь с друзьями, коллегами, официантами и другими людьми, обычно не говорим им, чего мы НЕ хотим, правда? Если мы скажем в кафе: «Не приносите мне чашку кофе» или «Я не хочу есть курицу», то вряд ли хорошо пообедаем. Эта форма негативной коммуникации плохо воспринимается и чересчур «нагружает» отношения. Вместо этого лучше говорить о том, чего вы хотите. Вроде бы очевидно, но многие упускают этот момент.

▼ 6) Как не надо: «Собирайся быстрее» / «Мы опаздываем!»

Как стоит: «Сегодня мы с тобой играем в гепардов, и нам нужно двигаться очень быстро».

Например: «Сегодня у нас день скачек, малыш. Посмотрим, как быстро мы сможем двигаться?»

Но не забудьте: Время от времени детям нужно давать возможность побыть «черепашками». https://vk.com/the\_discover Вообще, замедляться полезно всем, поэтому пусть у вас обязательно будут утра, когда все расслаблены и никуда не спешат.

▼ 7) Как не надо: «Немедленно пойдем домой»

Как стоит: «Ты пойдешь домой сейчас, или тебе нужно еще десять минут?»

Например: «Ребята, вы хотите расходиться по домам сейчас или поиграете еще десять минут, а потом пойдете?»

Почему это работает? Детям нравится самим отвечать за свою судьбу, особенно детям с сильным характером. Это требует от родителей доверия и уважения, но работает совершенно волшебным образом. Дайте детям выбор, и когда вы скажете: «Хорошо, 10 минут прошли, пора идти домой», — они отреагируют гораздо лучше.

▼ 8) Как не надо: «Мы не можем себе это позволить» / «Нет, я сказала, НИКАКИХ ИГРУШЕК!»

Как стоит: «А что, если эта игрушка будет твоим подарком на день рождения?»

Например: «Я сейчас не планирую покупать тебе эту игрушку. Ты хотел бы, чтобы мы добавили ее в твой виш-лист на день рождения?»

Почему так? Говоря начистоту, мы часто МОЖЕМ позволить себе купить недорогую игрушку на кассе — мы просто не хотим ее покупать. Мы идем и через полчаса спокойно покупаем себе кофе в кофейне за ту же сумму. Вместо того чтобы сетовать на нехватку финансов и создавать у ребенка искусственное ощущение дефицита, обозначьте ему лимит суммы, которую вы готовы тратить на игрушки, а затем подскажите альтернативные способы ее получить (в подарок на день рождения, заработать деньги самому и т.п.).

▼ 9) Как не надо: «Прекрати ныть!»

Как стоит: «Остановись, подыши… а теперь скажи мне, что ты хочешь».

Например: «Давай посидим, подышим вместе… а теперь скажи мне еще раз, что тебя беспокоит».

Но не забудьте: Лучше не читать нотаций, а использовать собственный пример: присядьте рядом и спокойно подышите вместе до тех пор, пока ребенок не успокоится и не будет готов к диалогу.

▼ 10) Как не надо: «Веди себя прилично»

Как стоит: «Старайся уважать себя и окружающих».

Например: «Даже если у тебя нервный день, и ты раздражен, не забывай об уважении к себе и другим людям».

Но не забудьте: Будьте конкретны, поскольку дети часто не воспринимают общие фразы, к которым прибегают родители. Поясните, чего именно вы от них хотите, и попросите повторить самые важные пункты.

▼ 11) Как не надо: «Прекрати всеми командовать!» / «Никто не захочет с тобой играть, если ты будешь так себя вести»

Как стоит: «Давай учиться играть в команде».

Например: «Здорово, что у тебя лидерские качества. Давай учиться развивать и твои навыки командной работы? Сегодня, вместо того чтобы раздавать другим указания, что делать, попробуй прислушиваться к друзьям и давать им возможность тоже побыть лидерами».

Почему так? Многим детям, у которых ярко выражено желание руководить (или чувствовать себя сильными), нередко говорят, что они чересчур властные или что никто не станет с ними дружить, если они будут хотеть командовать. Но лучше не «забивать» лидерские качества ребенка, а научить его правильно ими распоряжаться. Покажите ему, как действуют настоящие лидеры: спокойно просят, а не отдают приказы; показывают себя в деле, а не в одних только разговорах; дают каждому возможность проявить инициативу и (что немаловажно!) отдохнуть от бремени ответственности.

▼ 12) Как не надо: «Не реви» / «Что ты как маленький!»

Как стоит: «Плакать — это нормально».

Например: «Это нормально, что тебе грустно в такой ситуации. Если я тебе понадоблюсь — я рядом. Знаю, что ты можешь найти способ позаботиться о себе».

Почему так? Просто невероятно, как расцветают дети, если мы не заставляем их отмахиваться от сложных чувств и не призываем переключиться на что-нибудь «позитивное», съесть печеньку или «пойти проветриться». Научите ребенка тому, что он способен сам прожить свои чувства, поддержите его в этом, и тогда он выйдет из состояния печали намного быстрее. К тому же укрепив чувство самоценности и самоуважения.

▼ 13) Как не надо: «Давай я сделаю сама».

Как стоит: «Я остановлюсь, подышу и подожду, пока ты закончишь».

Например: «Похоже, тебе нужно немного времени, чтобы с этим справиться. Я присяду и подожду пару минут, или пойду загружу посуду в посудомойку».

Почему так? Очень часто нам нужно сделать что-то не с нашим ребенком, а с самими собой. Замедлиться и дать ему завязать шнурки на ботинках самостоятельно или подождать, пока он найдет и нажмет в лифте нужную кнопку. Великий урок, который мы получаем от детей, — искусство жить здесь и сейчас. Иногда стоит закрыть глаза на плохо заправленную постель или ботинок не на той ноге. Смысл этого — позволить ребенку попробовать, потерпеть неудачу, попробовать снова и укрепить чувство «я могу» — это избавить их от необходимости во всем зависеть от нас.

▼ 14) Как не надо: «Ты еще маленький для этого».

Как стоит: «Я пока не готова к тому, что ты …».

Например: «Я пока не готова к тому, чтобы ты залезал на этот кирпичный забор — боюсь, ты упадешь и поранишься».

Почему так? Когда мы осознаем наши страхи и тревоги и владеем ими, дети гораздо лучше реагируют на устанавливаемые нами границы и запреты. Дети часто ощущают себя вполне взрослыми, сильными и способными, чтобы, например, гонять на велосипеде, залезать на высокие заборы или принести бабушке большой стакан сока… это мы пока не готовы рисковать. Обсудите это с детьми, используя «Я»-высказывания, и они будут меньше сопротивляться вашим запретам.

▼ 15) Как не надо: «Мне все равно».

Как стоит: «Для тебя это важно, поэтому я доверяю тебе этот выбор».

Например: «Знаешь что? Для нас с папой это не так принципиально, поэтому ты можешь сделать выбор за нас. Будем очень рады твоей помощи».

Почему так? Когда нам действительно все равно, какой выбор сделать, это отличная возможность поощрить детей и позволить им побыть лидерами! Тот, кто хорошо ведет, также и хорошо следует, так что воспитание детей через делегирование им возможности принятия решений — замечательный способ воспитания.

Венди Снайдер