

## 5 СЕКРЕТНЫХ ТЕХНИК, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ВАС СЛУШАЛся



Здравствуйте!

Меня зовут Мария Дарлис.

Я – психолог, коуч, тренер. Мама двух замечательных детей.

Поэтому теоретические вопросы проверены и закреплены на практике.

Техники, которые вы сейчас получили, простые, сразу применимые и результативные. Т.е. используя их, вы увидите изменения в общении с ребенком практически сразу. На одну

технику уйдет чуть больше времени, на другую чуть меньше, но, так или иначе, изменения видны в короткий срок.

Каждая техника индивидуальна.

Вы можете начать с любой, наиболее вам приглянувшейся и вводить новые постепенно, а можете взять все сразу. Главное помните, что любые техники работают только тогда, когда вы их ПРИМЕНЯЕТЕ НА ПРАКТИКЕ. Давайте начнем.

# 1. «Мы с тобой одной крови. Ты и я»



Помните это выражение из мультфильма про Маугли? Почему о нем важно помнить и при общении (кстати, не только с ребенком)?

Потому что в этот момент ребенок видит вас, чувствует вас, понимает вас, СЛЫШИТ вас. Он с вами (и вы с ним) на одной волне. Его внимание направлено на вас, а значит, он осознает вашу просьбу, указание, наставление, объяснение, общение с вами.

Да, кстати, само слово «СЛУШАТЬся» произошло именно от «слушать». Т.е. уметь слушать и уметь слышать своего собеседника.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, чтобы ребенок вас услышал:**

1. Присесть на уровень ребенка, либо взять его на руки и посадить на колени, так чтобы *ваши глаза были на одном уровне*. Скажите: «Посмотри на меня, послушай, что я тебе скажу». Голос при этом спокойный и в тоже время без игривой нотки (вы не балуетесь). Не кричите из соседней комнаты, особенно если вы даете ребенку какое-то поручение.

*Зачем это делать.* Вы устанавливаете зрительный контакт. Это захват и привлечение внимания - сигнал о том, что то, что вы сейчас будете говорить ВАЖНО.

2. Если ребенок был чем-то увлечен, *переведите его немного на другое место*. ВАЖНО: делать это надо мягко, одновременно выполняя первый пункт.

*Зачем это делать.* Вы словно выводите ребенка из зоны игры, тем самым даете понять, что игра осталась там, а сейчас надо перевести внимание на вас.

3. Следите за интонациями и жестами. Голос спокойный, мягкий, но уверенный. Не дергайте ребенка, не хлопайте по попе.

**Зачем это делать.** *Повышая голос, вы приучаете ребенка слушать вас только после этих составляющих. Возникает условный рефлекс – повышенный голос (крик), физическое воздействие, боль, страх, действие (помните из школьного курса про собаку Павлова?) Ребенок перестает слышать спокойный голос и реагирует только на крик и угрозы. Вам это надо?*

4. Объясните свое требование, просьбу. Четко сформулируйте, что сейчас вы от ребенка хотите, удерживая зрительный контакт. Объясните, почему это важно сделать сейчас и что будет происходить после.

**Зачем это делать.** *Понимание того как и что будет происходить вносит ясность (это важно и в общении со взрослыми). В голове появляется четкая инструкция, что, как и зачем надо сделать.*

5. Попросите ребенка повторить то, что вы ему сказали. Убедитесь, что он услышал, что понял все так, как понимаете это вы. Скорректируйте, если он не совсем правильно понял то, что вы от него хотите.

**Зачем это делать.** *У всех разное восприятие. И иногда так бывает, что недоразумения возникают из-за этого – мы думаем, что сказали все понятно, а ребенок нас понял иначе. Дальше он выполняет нашу просьбу так, как понял, а мы ждем чего-то своего (согласно просьбе, как мы ее понимаем). Возникает недоразумение, недовольство, конфликт. Чтобы было наглядно, приведу пример – представьте себе сейчас чашечку. Какая она у вас? Нарисуйте себе ее образ в деталях. Сделали? Представили? Что вы видите, когда слышите слово «чашечка»? Она у вас маленькая? Большая? Какого она цвета? Она с рисунком? Рисунок растительный или это изображение кого-то или чего-то другого? Есть ли у нее ручка? Удобно ли ее держать? Она*

для кофе или для чая? Так вот – у меня, как у бывшего спортсмена, слово «чашечка» вызывает ассоциацию с коленной чашечкой.)))

Так и с детьми. Когда вы им даёте какое-то поручение, о чём-то их просите – убедитесь, что вас поняли именно так, как вы себе это представляете.

## 2. «Я в тебя верю!»



### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Давая малышу какое-то поручение, обнимите, поцелуйте ребенка. Подбодрите его. Придайте уверенность, что у него все получится наилучшим образом.

*Зачем это делать.* Придает силы и уверенность, что все получится, создает желание действовать.

*Показывает, что в него верят.*

2. Наблюдайте за выполнением, не вмешивайтесь без необходимости, закладывая достаточно времени для выполнения вашего поручения (если малыш одевается за 20 минут, странно требовать от него, чтобы он оделся за 5 – и тогда это уже ваша оплошность, что вы куда-то опаздываете, и стоит ли злиться в этот момент на ребенка, что он медлит? Может быть, скорректировать свое умение планировать?). В случае необходимости (если малыш просит, например, о помощи), помогите ребенку со словами «давай вместе». ВАЖНО! Не

делайте все за ребенка, покажите и после попросите его попробовать выполнить нужные действия.

***Зачем это делать.** Изучение нового всегда идет через практику (и у взрослых). Когда мы позволяем ребенку действовать самостоятельно, мы развиваем умение добиваться результата, поддерживаем его любознательность, желание узнавать что-то новое, развиваем самостоятельность и уверенность в себе.*

3. Когда все выполнено, обнимите, похвалите ребенка, как у него все хорошо получилось сделать.

***Зачем это делать.** Это закрепляет уверенность у малыша, что он может, что он справился сейчас и сможет это повторить снова. Похвала окрыляет и придает силы (вспомните себя).*

### 3. Правило «Стоп!»



Этому правилу полезно научить не только своих детей, но и применять его для всей семьи.

**ВАЖНО!** Ввести его надо заранее, в спокойной обстановке. И, если оно для всей семьи, то и соблюдать его должны все – **В ЛЮБОЙ**

**СИТУАЦИИ.** И воспользоваться им может, соответственно, каждый член семьи.

Призвано оно остановить любой бардак, чрезмерное баловство, (возможно) конфликт.

Бывает так, что дети сильно уж развеселились, и надо чтобы они вас услышали здесь и сейчас – применяем правило «Стоп!».

Хорошо уметь применять это правило и самим детям, между собой. Оно помогает решить многие вопросы, а не жаловаться друг на друга родителям по пустякам.

Да и самим взрослым хорошо уметь им пользоваться. Не секрет, что решать любые вопросы лучше мирным путем. И правило «Стоп!» помогает во время остановиться и не наговорить каких-то не нужных слов партнеру, выдохнуть, и уже в спокойном состоянии попробовать найти выход.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В экстренной ситуации (если вы уже не уверены, что вы сможете дальше с ней справиться), громко сказать «Стоп!»
2. Все, в отношении кого применено данное правило, должны остановиться и в ближайшее время не трогать (не говорить, не спорить, не ругаться, не баловаться и др. «не») того, кто это правило применил. Применивший правило сам решает, когда ему начать общение.

## 4. «Разделяй поступки и отношение»



Отступление или проверочный вопрос – прежде чем «наехать» на ребенка – задайте себе контрольный вопрос: «Я злюсь сейчас, потому что действительно ребенок сделал что-то не так. Или это моя задача?» Помните, выше был

пример – ребенок медленно одевается (всегда 20 минут, и за 5 ему собраться сложно), мама злится, потому что опаздывают (чаще всего

на ребенка!) – действительно ли это «плохое» поведение ребенка или это мама начала поздно собираться? Так стоит ли злиться на ребенка? Надо корректировать поведение взрослого.

Теперь по теме. Вам приходилось слышать: «Я не люблю тебя! Ты себя ужасно ведешь!»?

Чему вы хотите его научить в этот момент? Что в этот момент ребенок запоминает? Учится ли он думать, анализировать, делать выбор? Чувствует ли он поддержку? Учится ли он исправлять сделанные ошибки?

Ответ: «нет». Так чему он учится? Быть послушным, «не высовываться», не досаждать, не шуметь, не... думать – как это не странно может быть звучит.

Так что же здесь не так? Мы вроде хотим как лучше?

#### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разделять любовь к ребенку и поступок. Ребенок должен знать, что его любят и поддержат в любом случае. ВСЕГДА. Потому что он ваш. И вы его любите. Просто так.  
*Зачем это делать? Это придает уверенности, что родители поддержат в любой ситуации. И подскажут. Учат, что ошибаться можно (даже взрослые ошибаются) – ошибки – это не страшно. Ошибки помогают учиться.*
2. А вот поступок может быть оценен. Поступок к любви не имеет никакого отношения и никак на любовь не влияет. Можно так и сказать – «поступок плохой»
3. Помните, что «хорошего» должно быть намного больше – замечайте и хвалите за ХОРОШИЕ ПОСТУПКИ.
4. Чтобы у ребенка сложилась адекватная картина «хорошо-плохо» помните, что «плохо» - плохо ВСЕГДА. Петь – ХОРОШО. Петь,

когда папа спит – НЕЛЬЗЯ (но не плохо!), потому что папе надо отдохнуть. Когда папа проснется – МОЖНО, более того – будем петь вместе. Проанализируйте те «плохо», которые вы отправляете ребенку – уверена, их количество значительно уменьшится, если определить границы «можно-нельзя».

5. Поступок ВСЕГДА должен ОБСУЖДАТЬСЯ (в спокойной обстановке!) и КОРРЕКТИРОВАТЬСЯ. Нельзя просто сказать, что веди себя хорошо – а как это? Между прочим, скакать по лужам – это очень даже хорошо (для ребенка!) и очень даже интересно (вот сами попробуйте!).
6. Давайте ребенку выбрать, рассказав о возможных вариантах исхода ситуации. «Хочу в лужу» - говорит ребенок. Обычно родитель запрещает это делать (ведь потом придется все стирать, включая ребенка). Дайте ему выбор (спокойным, уверенным голосом!) – «Хорошо, выбери, как ты поступишь – Можно залезть в лужу прямо так, после чего мы пойдем домой, и тебе предстоит привести в порядок всю испачканную одежду. Можно пойти домой, поменять туфли на резиновые сапоги и вернуться сюда снова. А можно пойти в соседний парк и покататься на качелях (здесь подойдет любое альтернативное занятие, которым ребенку заниматься интересно и вы можете это сейчас). Что ты выбираешь? ВАЖНО: быть готовым к любому выбору ребенка. Исполнить все условия выбора – родитель (сжалившись или мотивируя, что «плохо» отстирает) не должен со вздохом сам стирать его вещи, если ребенок выбрал влезть в лужу сейчас.  
*Зачем это делать? Учим ребенка делать выбор, думать, анализировать. Учим отвечать за сделанный выбор.*
7. Когда разбираете сложную ситуацию – не читайте нотацию – задавайте вопросы, учите рассуждать и думать.



8. Анализируйте поступки окружающих, фильмы, мультики, задавая вопрос – А как бы ты поступил в этой ситуации? Что бы ты выбрал? Почему?

## 5. «Волшебные картинки»



Приходилось ли вам приучать ребенка делать что-то в определенной последовательности? Одеваться? Укладываться спать, прибрать в комнате, повесить вещи на стул, почистить зубы? Сложно?

Порой приходится часто и по многу раз говорить, в какой последовательности все надо делать. От этого устаешь. И порой начинает казаться, что ребенок назло тебе делает все не так.

Однако, это не так. Детям действительно, порой, сложно запомнить слова.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:** помогут схемы-подсказки.

1. Привлекайте к разработке схемы ребенка – «Давай нарисуем тебе картинку-подсказку, которая тебе будет помогать все делать, и обо всем помнить»
2. Нарисуйте всю последовательность действий на одном листе, чтобы ребенку было понятно, что за чем он делает.
3. Проговорите вместе с ребенком все по рисунку, чтобы убедиться, что ему понятны картинки.
4. Первый раз сделайте все согласно схеме вместе с ребенком, подсказывая, что бы он проверял по схеме, что надо делать

дальше. Очень быстро малыш сам начнет все делать с удовольствием.

НА СЕГОДНЯ ВСЕ.

И помните, что любая техника становится рабочей только тогда, когда ее начинаешь использовать и внедрять в жизнь.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ И ВНЕДРЯЙТЕ.

Задавайте вопросы. Я всегда открыта для общения.

Пишите в личку в ВК [https://vk.com/mariya\\_darlis](https://vk.com/mariya_darlis)

Кроме того, конечно общение с ребенком – это намного больше, чем 5 приемов, поэтому все остальное самое интересное, ценное и полезное – на курсе «Я – РОДИТЕЛЬ» (будет ссылка). Переходите по ссылке и записывайтесь в группу он-лайн или скачивайте аудио-курс.

Становитесь лучшими родителями для ваших замечательных детей!

Всем добра! До встречи на курсе «Я – РОДИТЕЛЬ».

Мария Дарлис.