

## *Как сделать так, чтобы ребенок вас услышал*

- Установить зрительный контакт на уровне ребенка (сесть на корточки, например).
- Обращаться по имени.
- Говорить коротко и внятно. Самое главное: говорите вначале одним предложением. Чем больше вы говорите, тем меньше ребенок будет вас слушать сейчас и в дальнейшем.
- Говорить просто. Короткими словами, предложениями. Говорите так же, как он.
- Попросите маленького человека повторить вашу просьбу или задание.
- Делать предложения, от которых он не сможет отказаться («Оденься, чтобы пойти и играть на улицу»).
- Быть позитивным (вместо «Бегать нельзя», лучше – «Дома мы ходим, а бегать можно на улице»).
- Начинайте задание со слов «Я хочу». Дети любят делать приятное родителям, но не любят приказов. Это как раз способ совместить.

## *Как сделать так, чтобы ребенок вас услышал*

- «Когда ты... тогда» лучше, чем «Если ты..., то». Так вы не даете ребенку выбора не послушаться, если предлагает во второй части что-то, что ему приятно. «Когда ты почишишь зубки, мы начнем читать книжку».
- Скажите о том, что вы хотите лично, отвлеките ребенка. Вместо того, чтобы кричать с кухни «Быстро обедать», когда ребенок смотрит мультики, подойдите к нему, посидите с ним пару минут и во время рекламы заберите его кушать.
- Давайте «нужный» выбор: «Ты сначала хочешь надеть пижамку или почистить зубы?», «Ты хочешь надеть красную шапку или синюю?».
- Задавайте вопросы по возрасту. Не все дети (да и не все взрослые) могут ответить на вопрос: «Зачем ты это сделал?», лучше так: «Давай поговорим, о том, что ты сделал».
- «Пожалуйста» и «спасибо» – слова для всех: если учите ребенка говорить их вам, используйте их сами при диалоге с ним.
- Говорить психологически корректно: вместо: «Ты должен» - «Мне хочется, чтобы ты». Если вопрос подразумевает негативный ответ (как вариант), лучше просто попросить: «Забери свое пальто, пожалуйста» вместо: «Ты можешь забрать свое пальто?».

## *Как сделать так, чтобы ребенок вас услышал*

- Оставляйте забавные напоминки, записочки. Это тоже способ общения с ребенком.
- Чем громче кричит ребенок, тем спокойнее говорите вы. Чаще говорите: «Я понимаю тебя» или «Как я могу помочь?».
- Сначала успокоить, потом говорить.
- Повторяйте то, что сказали время от времени. Иногда детям трудно запоминать. Но чем старше ребенок, тем меньше раз это нужно делать.
- Дайте ребенку закончить мысль.
- Давайте задания в рифму.
- Избегайте вопросов «Да/нет» при разговоре с закрытыми детьми, лучше делайте вопросы «узко-специфическими». Вместо: «Ты хорошо провел день в школе?», лучше «Что тебе понравилось больше всего?».
- Говорите о том, как вы себя чувствуете, дети не любят делать плохое родителям: «Когда ты убегаешь в магазине, мне становится очень страшно, что я тебя потеряю».
- Когда вы не смогли переубедить ребенка, не переходите на «бизнес-тон»: лучше спокойно, но уверенно сказать «Я не изменю своего мнения на этот счет. Извини», чем резко рявкнуть: «Разговор окончен».