|  |
| --- |
| Советы психолога  **«Как добиться от ребенка послушания без криков, угроз и уговоров»**  ⏹ **СДЕЛАТЬ ПАУЗУ.**  Если ребенок не слушается и вы чувствуете, что вот-вот вскипите — остановитесь. Разговор на повышенных тонах все равно ни к чему не приведет. Нужно выдохнуть и эмоции превратить в понятные ребенку слова.  ⏹ **СМОТРЕТЬ В ГЛАЗА.**  Крик из кухни или нравоучения за спиной у ребенка, делающего уроки, бессмысленны.  Все хотят внимания к себе. И если вы хотите достучаться до ребенка, постарайтесь установить с ним зрительный контакт. Присядьте рядом, возьмите за руку, попросите ребенка тоже посмотреть вам в глаза. И когда вы спокойно сосредоточились друг на друге, можно говорить ребенку то, что хотите донести.  ⏹ **МЕНЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ СЛОВО «НЕЛЬЗЯ».**  «Нет, нельзя, не делай так!». Родители часто используют запреты и приказы, а дети всячески хотят их нарушить. Попробуйте вместо «нельзя» говорить «можно», объясняя, что именно нужно делать в конкретной ситуации. Например, ребенок просит конфету в магазине. Вместо «нельзя», скажите: «Ты можешь выбрать что-то из фруктов». И тогда ребенок не будет воспринимать ваши слова в штыки.  ⏹ **НЕ ШАНТАЖИРУЙТЕ И НЕ ОБИЖАЙТЕСЬ.**  Часто родители неосознанно манипулируют детьми: «Если ты не поможешь мне с уборкой, я обижусь!». Но это не про безусловную любовь к ребенку. Дети, которые слышали от родителей подобные условия, копируют такое поведение и могут со временем заявить в ответ: «Купи мне айфон, а то я уйду из дома».  ⏹ **ПОСТАВЬТЕ СЕБЯ НА МЕСТО РЕБЕНКА.**  Детям очень важно, чтобы их понимали. Но родители забывают, что когда-то сами были детьми. Попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка, скажите: «Я понимаю тебя. Я сам был таким». С таким подходом намного проще выстроить доверительные отношениях и договориться со своим чадом.  ⏹ **УВАЖАЙТЕ РЕБЕНКА.**  Если вы уважаете ребенка, то ребенок будет в ответ уважать вас. Если вы не уважаете ребенка, ребенок нас копирует и отвечает нам тем же.    ⏹ **НЕ ОБВИНЯЙТЕ РЕБЕНКА.**  «Ты сам виноват, что я на тебя накричала!», «Из-за тебя мы опоздали!». Не вините своих детей. Поведение вашего ребенка — это отражение вашего воспитания и отношения. Поэтому всегда начинайте с себя.    ⏹ **ГОВОРИТЕ НА ЯЗЫКЕ ЧУВСТВ.**  Ребенок нашкодничал? Попробуйте не ругать его, а сказать ему о своих чувствах. «Я злюсь, потому что мне не нравится грязь в доме или разбросанные игрушки», «Я расстраиваюсь, когда ты меня не слушаешь».  Дети очень быстро понимают язык чувств. Они сразу откликаются на него и готовы сотрудничать с нами. |