

Как говорить так, чтобы дети нас слышали?

Многие родители сетуют на то, что дети их не слышат. С такими жалобами взрослых часто сталкиваются детские психологи. Однако корень проблемы обычно не в психологических проблемах ребенка, а в разнице между взрослым и детским восприятием мира.

Родителям нужно понимать, что поведение детей связано с определенными причинами. Малыш, как правило, вовсе не хочет разозлить взрослого. Он просто может быть сильно погружен в игру – дети еще не умеют работать в режиме многозадачности и, если занятие увлекает или интересуется их, перестают реагировать на внешние раздражители, в том числе и слова взрослого. Иногда ребенок действительно не желает слушать, потому что родители всегда говорят с ним в приказном тоне, кричат, обидно выражаются, не принимают в расчет его мнение. В этом случае непослушание – защитная реакция, когда малыш выстраивает стену между собой и негативным влиянием окружающих. Иногда плохое поведение является следствием попытки установить контакт с взрослыми, если они занимаются ребенком только тогда, когда он ведет себя неправильно. Демонстративно не слыша просьб родителей и продолжая делать «назло», он привлекает так необходимое ему внимание, пусть и негативное.

Правила общения с ребенком

Ребенок будет слушать родителей, если они научатся разговаривать с ним и уважать его «Я»:

1. Установите контакт. Как обычно выглядит общение взрослого и ребенка? Малыш чем-то занят, а нервная мама или нервный папа сверху или со стороны назидательным тоном дают ему указания. Естественно, ребенок не слышит – у него одноканальное внимание, нацеленное на процесс игры. Отвлечь малыша и переключить его восприятие на родителя, можно, присев на корточки и посмотрев в глаза или прикоснувшись, взяв за руку.
2. Одно предложение – одна просьба. Не нужно говорить: «Сними ботинки, помой руки, развесь одежду и иди в комнату». Малыши младше четырех лет не в силах решать сразу несколько задач одновременно. Поэтому лучше сначала попросить разуться, потом – вымыть руки и так далее.
3. Ясно формулировать указание. Дети не поймут, что от них хотят, если выражаться косвенно. Например, «Что ты ходишь, как поросенок?» вместо «Сходи, умой лицо». Малыши понимают все слишком буквально, поэтому им нужна четкая инструкция.
4. Говорить коротко и по делу. Часто родители вместо короткой фразы начинают выговаривать ребенку, припоминать прошлые ошибки. В итоге, малыш просто отключает внимание и уже не слышит обращенных к нему слов. Поэтому любую просьбу нужно выражать коротко и ясно, а затем контролировать ее выполнение, но не читать нотации.
5. Нельзя переходить на крик. Ребенок как будто услышал родителей, попросил прощения, вроде бы перестал себя плохо вести, на самом деле, когда взрослые кричат, дети закрываются в себе, пугаются, не понимают, о чем их на самом деле просили и что они сделали не так. Если малыш говорит, что все понял – это просто попытка предотвратить наказание, «успокоить» родителей.
6. Не ждать мгновенного исполнения просьбы. Психологи считают, что дети воспринимают сказанное с задержкой в несколько секунд. Плюс они не могут сразу переключиться с того, что им интересно на то, что надо родителям. Поэтому взрослым нужно оставить некоторый временной запас на выполнение просьбы.
7. Стараться не повторять одно и то же. Часто просьбы превращаются в «заезженную пластинку», когда ребенку постоянно напоминают о чем-либо. Это плохо и для малыша, и для взрослых – ребенок не приучается к самостоятельности, а родителей начинает раздражать ежедневная необходимость говорить об элементарных вещах. Поэтому стоит придумать альтернативные способы напомнить детям о том, что они обычно забывают. Например, если малыш регулярно не моет руки после туалета, можно повесить на дверь яркую картинку-напоминалку.
8. Избегать частицы «Не». Психологи говорят, что мозг человека не воспринимает отрицательные частицы. Поэтому ребенок не слышит, когда его просят: «Не бегай!» или «Не обижай Петю». Просьбы лучше формулировать в положительном ключе: - «Перейди, пожалуйста, на шаг» или «Давай поделимся с Петей машинкой, он хочет с тобой дружить».
9. Дозировать замечания. Часто родители пытаются полностью контролировать детей. И тогда малыш каждую минуту слышит: «Не лезь в грязь», «Иди рядом», «Осторожно, не упади» и т.д. В какой-то момент он перестает воспринимать смысл слов, речь взрослых становится просто фоном, что является нормальной защитной реакцией. Нужно стараться делать замечания только тогда, когда они действительно необходимы.
10. Слышать ребенка и уделять ему время. Обычно родители вроде бы рядом с малышом, но сами где-то далеко – занимаются делами, общаются друг с другом, заняты своими мыслями. В такой

ситуации он привлекает внимание плохим поведением. Важно выделить пару часов в день на полноценное общение с сыном или дочерью – полностью погрузиться в игру, поговорить, почитать книжку, не отвлекаясь на собственные проблемы. Со временем ребенок насытится вниманием, поймет, что он ежедневно будет получать свою порцию общения и станет лучше себя вести. Также нужно внимательно относиться к просьбам и рассказам малыша, не отмахиваться, когда он спешит сообщить нечто для него важное.

Родителям не стоит вступать с ребенком в конфронтацию. Добиться послушания можно, если разобраться в причинах плохого поведения малыша. Тогда получится сохранить доверительные отношения с сыном или дочерью, что значительно важнее, чем мгновенное выполнение указаний взрослых.