

со всеми бывает, а любовь и понимание остаются.

Принцип светофора

Дети часто не слышат наших замечаний по очень простой причине: они многословны. ("Катя, тебе сколько раз говорить, нельзя так близко садиться к экрану, это вредно, глаза устанут и..." и т. д., и т. п.) Да и говорим мы их, извините, частенько таким въедливым тоном, что уж лучше (с точки зрения ребенка) отключиться и повитать в облаках (или пореветь немножко - для острастки). Нас, конечно, можно понять (действительно: сколько можно твердить одно и то же!), но факт остается фактом: нервы потрачены, а толку - чуть. Вот и работаем то ли шарманками, то ли попугайчиками.

Попробуйте делать замечания иначе.

В сущности, это будет уже не замечание, а напоминалка. А значит, неприятное замечание вы превратите в игру.

Светофор

Нарисуйте светофор. Напомните ребенку, зачем он существует, и какой цвет в светофоре что означает, и что бывает с теми, кто идет на красный цвет. Предупредите, что вы больше не будете делать замечания, а просто, если он сделает так-то (или не сделает то-то и то-то), в светофоре загорится (вы "включаете") желтый свет, и это - последнее предупреждение. После желтого "загорится" красный, значит, ребенок будет оштрафован (наказан) за нарушения.

Непременное условие: **не бросайте слов на ветер**. Если повесили светофор - он должен работать.

Можно даже оснастить его звуковым сигналом. Если ребенок подобного не видел, расскажите ему о том, что "пикает" уличный светофор для того, чтоб слепой человек, собирающийся переходить дорогу, знал, когда

это можно сделать. А что будет пищать в вашем светофоре? Да хоть будильник, хоть таймер, хоть детская музыкальная игрушка. Нажать-то легче, чем твердить: "Катя, тебе сколько раз повторять..."

Как им пользоваться

В зависимости от того, к чему вы хотите приучить (или от чего отучить) своего ребенка:

1. Повесьте свой светофор у телевизора.
2. Определите, что можно делать, а чего нельзя. (Например, нельзя смотреть лежа.)
3. Напомните (и пусть ребенок повторит все это вслух), что будут означать разные цвета. "О чем напоминает этот сигнал?" Пока "горит" зеленый цвет, я могу... Красный - это значит... А желтый предупреждает и напоминает: "Внимание! Ты посмотрел достаточно, пора отдохнуть! Выключай!"
4. Через пару недель (при регулярном повторении) у вашего прелестного создания выработается привычка располагаться от телевизора на правильном расстоянии и расставаться с ним по требованию светофора (извините, по вашему требованию).
5. Используйте светофор для решения других острых вопросов. ("Острые" - это те, из-за которых вы легко выходите из себя.)
6. А почему бы не позволить ребенку тоже вывешивать светофор - для вас?

Информация подготовлена по материалам ресурсов Интернет, книг Заряны и Нины Некрасовых «Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти», «Без опасности (от рождения до школы)»

*МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67
города Ставрополя*

Информационный буклет для родителей

Не слышит или не хочет слышать?



Как говорить с ребенком так, чтобы он вас услышал?

Вот несколько простых правил:

- Подойдите поближе и окликните - назовите по имени.
- Попросите посмотреть прямо на вас.
- Поймите взгляд и скажите (глядя в глаза!) все, что хотите сказать и довести до сведения.
- Говорите спокойно и доброжелательно. Но - кратко (длинные монологи дети с ходу почти не усваивают)!

Если вам тяжело говорить кратко - заранее напишите речь на листочке. Методика такая: пишете все, что хотите сказать, потом вымарываете половину. Потом перечитываете и вымарываете еще половину. Затем убираете из оставшегося текста все претензии, упоминания прошлых провинностей и т. д. Ваша просьба или замечание должно быть предельно конкретным и четким: 1)...., 2)...., 3)....

- Попросите повторить то, что вы сказали (хотя бы самое основное и, опять-таки, без "претензий").
- Поправьте и уточните и, если что-то забыл, - начинайте сначала. И тогда...

СЛУШАЙТЕ И ПОНИМАЙТЕ, ЧТО ЧУВСТВУЕТ РЕБЕНОК...

Повернитесь к ребенку лицом.

Как ни странно, мы часто слушаем детей, стоя к ним спиной или боком (моем, например, посуду, поглядываем в экран телевизора), отвернувшись, бросая косые взгляды. А надо бы так: глаза - на одном уровне. Сядьте, присядьте на корточки, позовите к себе на колени или посадите повыше, а не возвышайтесь над ним горой. Поза, жесты говорят о вашем желании слушать его - он это почувствует.

Забудьте о вопросах.

Обойдитесь без всяких вопросов, пожалуйста. Дело в том, что, если фраза оформлена как вопрос, она не отражает сочувствия. А ведь нам следует настроиться на одну эмоциональную волну. "Что случилось?" или "Что-то случилось..." Попробуйте эти фразы на вкус, попробуйте и подумайте: вы сами после какой фразы охотней расскажете, что с вами произошло?

Держите паузу.

Говорите неторопливо, неспешно. Постарайтесь выдержать паузу после каждой реплики - и вашей, и юного человека. А вдруг ребенок захочет что-то добавить? Если, рассказывая, он смотрит мимо (словно бы вдаль или, наоборот, словно бы внутрь себя) - значит, что-то обдумывает. Скорее всего, он разбирается со своими переживаниями. Молчите и ждите. Это прекрасно: человек разбирается сам, но чувствует ваше плечо!

Повторяйте и откликайтесь.

Повторяйте, как эхо, некоторые фразы ребенка. Самые важные, ключевые. Впрочем, ваш взгляд, поддакивание, покачивание головой - это тоже своеобразное эхо - отклик на то, что вам говорят сейчас.

Помогите определиться.

Назовите то чувство, которое овладело им. "Тебя это, наверное, разозлило...", "Ты растерялся и очень расстроился..." (Обратите внимание: без вопросов! Сейчас вы эхо, вы отклик, а не советчик и не судья.) Не страшно, если чувство вы не угадали: ребенок или сам вам его назовет, или вы разберетесь вместе, позже, значительно позже, когда схлынет первый накал.

Но знаете, что самое важное в этих правильных правилах? Ваша искренность. Ваше искреннее внимание и желание выслушать и понять.

Так и обучаются сочувствию.

Обычно мы интересуемся конкретными фактами: что произошло, где был... То есть тем, что он делал. И гораздо реже интересуемся тем, что чувствует человек.

Вот почему детям так часто кажется, что родители им не сочувствуют. И в чем-то дети правы. Интересоваться не только фактами, но и чувствами. Выслушать и посочувствовать, то есть разделить его чувства.

Когда вы общаетесь с ребенком, обратите внимание в первую очередь на его настроение, на его переживания - на чувства.

Старайтесь определить, какое именно чувство сейчас доминирует. Определите, что с вашим ребенком: он обижен, расстроен, увлечен чем-то, нетерпелив, боится, рассержен, радостен... Пусть это станет привычкой. И тогда вы действительно почувствуете его - настроение, состояние, надежды и разочарования. Вам показалось, что он расстроен? Назовите это чувство вслух: "Ты был чем-то расстроен". Помните? Вопросов не задается, произносится утвердительное предложение. Не бойтесь, что не угадаете, это не страшно; главное, ребенок поймет, что вы готовы с ним разделить его эмоциональные проблемы.

- Ты чем-то расстроен
- Нет, не расстроен!
- Наверное, просто сердит...

Ребенку очень важно понять свое собственное состояние. Зачем? Хотя бы затем, чтобы полноценно прожить его и освободиться. Чтобы понять, как управлять своими полезными и вредными эмоциями. Чтобы знать, что плохое - оно приходит и уходит. Мамины претензии, папино ворчание, собственное раздражение - это временно, это