Как давать ребенку распоряжение.

Педагог-психолог МАДОУ № 315
Н.А. Самойлова

1. Игнорируйте плохое поведение.

Зачастую взрослые сами поощряют неправильные поступки ребенка тем, что обращают на них внимание. Даже негативное отношение может раззадорить малыша. Психологи советуют овладеть техникой игнорирования, только выполнять ее нужно правильно. Вообще не реагируйте на кроху – не стоит разговаривать с ним, кричать и даже смотреть на него, если он устроил истерику (в то же время, оставайтесь в поле его зрения). Наберитесь терпения, так как ребенок может вести себя плохо и пять минут, и полчаса; заручитесь поддержкой домочадцев, которые также должны игнорировать плохое поведение; похвалите малыша, как только он успокоится: «Я очень рада, что ты перестал плакать и кричать». Подобная техника требует от родителей выдержки. Также стоит помнить, что вы игнорируете детское поведение, а не самого ребенка.

2. Отвлеките внимание малыша.

Этот способ достаточно эффективен, правда, срабатывает он до того, как у детей начнется истерика. Иначе вы попросту не сможете до них достучаться. Младенца отвлечь очень просто, для этого вам потребуется яркая игрушка или любой другой интересный предмет. Однако как только детки подрастут, вам придется постараться, чтобы переключить их внимание от предмета ссоры. И не забывайте, шансы на успешный выход из конфликтной ситуации вырастут значительно, если вы вмешаетесь как можно раньше, а ваш отвлекающий маневр будет ярким и оригинальным.

3. Предложите альтернативу.

Если вас не устраивает детское поведение, это не повод начинать конфликт. Объясните ребенку, как следует правильно себя вести, то есть покажите желательную альтернативу. Например: если малыш начинает рисовать фломастером на столе, дайте ему лист бумаги или раскраску; если юная модница любит использовать мамину косметику, купите тушь и помады, предназначенные для детей; если кроха взял хрупкий предмет, дайте ему на выбор любую другую игрушку. Умение родителей находить замену плохому поведению малыша поможет общаться с ним без конфликтов.

4. Критикуйте конструктивно.

Конечно, мало кто любит, когда его критикуют. Вот и дети ощущают обиду и раздражение, не желая идти на контакт. И все же указывать на ошибки в поведении необходимо. Как это сделать без конфликта? С помощью небольшой похвалы: «Ты замечательно поешь, только не нужно это делать за столом»; «У тебя хорошо, получается, играть в футбол, но лучше пинать мячик не в комнате, а на поле»; «Я рада, что ты признался, но прежде чем идти в гости, следует спросить у меня разрешения».

5. Предлагайте выбор.

Психологи отмечают, что сопротивление родительским указаниям со стороны детей связано с их желанием отстоять свою независимость. И в этом случае взрослые могут избежать конфликтных ситуаций – достаточно предложить малышам выбор. Например: «Чем будешь завтракать – бутербродом или кашей?»; «Ты какую кофту наденешь в садик – зеленую или голубую?»; «Ты

сложишь игрушки сейчас или после обеда?». Предоставлять выбор детям – очень мудрое решение. Вы тем самым удовлетворяете желание чада быть самостоятельным и одновременно сохраняете контроль над его поступками.

6. Будьте конкретны.

Не следует наставлять детей такими фразами, как «Будь хорошей девочкой», «Веди себя в садике хорошо». Подобные указания слишком абстрактны и могут смутить ребенка. Распоряжение должно быть четким и конкретным. Используйте в речи, особенно при общении с детьми раннего возраста, короткие предложения. Если малышу исполнилось три года, и он умеет полноценно разговаривать, попросите его повторять ваши просьбы. Такое повторение поможет ее лучше запомнить.

7. Говорите твердое «нет».

Малыши очень чувствительны к тону, которым вы произносите разные слова. Категоричный отказ необходимо произносить четко и настойчиво. Кричать не следует, однако в некоторых ситуациях голос можно и нужно повышать. Если ребенок пытается изменить ваше решение, ответьте ему: «Я уже сказала тебе «нет». Дальнейшие попытки малыша повлиять на вас следует игнорировать или повторять слово «нет» до тех пор, пока он не смирится с ситуацией.

8. Разговаривайте спокойно.

Хотя я выше говорила, что реагировать на нехорошее поведение лучше сразу, в некоторых случаях все же стоит немного подождать и успокоиться. Если вы кипите от злости и чувствуете, что готовы «наломать дров», вам необходимо расслабиться. Когда раздражение пройдет, поговорите с ребенком о его поступке. Старайтесь не критиковать, иначе малыш начнет обороняться. Разговаривайте с ним так, как хотели бы, чтобы общались с вами. Поэтому ни в коем случае не унижайте, не обзывайте и не кричите. Громкие крики всегда раздражают и пугают деток.

9. Учитесь слушать.

Если ваше чадо находится в расстроенных чувствах, постарайтесь его внимательно выслушать. Активное слушание – это умение «возвращать» собеседнику то, что он вам рассказывает, при этом описав его эмоции.

Оставьте все дела – отложите книжку в сторону, отключите ноутбук, закончите разговаривать по телефону. Пусть малыш почувствует, что вы готовы его услышать. Присядьте или повернитесь лицом к крохе, чтобы расположиться с ним приблизительно на одном уровне. Обязательно установите зрительный контакт с вашим маленьким собеседником. Старайтесь не задавать вопросов огорченному или раздраженному ребенку. Его сейчас переполняют чувства, которыми он и пытается с вами поделиться. Вопросы же не отражают сочувствия и сопереживания. Подтвердите кивком, что понимаете его эмоции. Изредка повторяйте те фразы, которые вы слышите от малыша, чтобы показать, что слушаете его внимательно. Также озвучивайте его чувства: «Я понимаю, ты начал кричать, потому что хотел ту красивую машинку. Наверное, ты в тот момент разозлился на папу». Не стоит заполнять паузы в разговоре. Такие перерывы помогают детям разобраться в своих переживаниях и настроении, а также подталкивают к большей открытости.

С помощью этих несложных, но эффективных советов специалистов вы сможете избежать конфликтов и ссор со своим малышом. Кстати, обязательно прочитайте замечательное произведение «Общаться с ребенком. Как?» психолога Ю. Гиппенрейтер.