**Как говорить с ребёнком, чтобы он вас слышал?**

 Всем родителям знакома ситуация, когда приходиться повторять одно и тоже своему чаду по несколько раз, звать его, о чём-либо просить и не получать никакой обратной реакции. Именно об этом давайте и поговорим.

Поверьте, у детей не стоит задача специально довести родителей! Взрослым в первую очередь нужно самим научиться правильно разговаривать с ребёнком.

**Для этого существует несколько совсем не сложных правил.**

Во-первых, не повторяйте одну и тужу просьбу несколько раз, это превращается в назойливость, дети привыкают не выполнять с первого раза, ведь вы повторите еще. Лучше использовать такой способ, не выполнил, не получил.

Очень важно то, как вы слушаете своего ребенка. Так как потом, и он будет слушать вас также. Если вы хотите выслушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Также важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Выслушивайте его до конца и по возможности выполняйте его просьбы.

Обязательно говорите с ним и просите ребенка о чем-то только вежливо. Не стоит повышать голос и говорить всё в приказном тоне, у ребенка, не возникнет какого-либо желания принять все это на свой счет. Да и кому понравится такая манера общения.

И, конечно же, не забывайте того, что никто не сидит и не ждет, пока вы к ним обратитесь, а значит, прежде чем что-то сказать своему чаду, сначала обратите на себя его внимание. Ведь у него тоже есть свои дела, и он ими занят. И если вы его не отвлечете, то рискуете остаться не услышанными. Старайтесь всегда обращаться по имени.

Еще одно очень хорошее и простое правило, заключается в том, чтобы ребенка просто предупредить о том, что через некоторое время вам понадобится его помощь. И тогда он изначально будет знать, что скоро вы его позовете, и тогда он станет к вам прислушиваться.

Постарайтесь говорить тихо и кратко. Тихо потому, что ему станет интересно что же вы от него хотите, а кратко, потому что ребёнок не усваивает большой объем информации за раз, чем дольше вы объясняете, тем больше вероятность того что он не запомнит и вам надо будет опять повторять.

Старайтесь говорить только положительные предложения. Не просто запрещайте, а объясните причину такого решения.

Если ребенок маленький и только начинает что-то делать самостоятельно, всегда старайтесь свои просьбы начинать выполнять вместе, а по окончании обязательно хвалите. Так ребенок с детства будет знать, что когда он чем-то поможет, его обязательно похвалят.

Дети с трудом воспринимают долгие и отвлеченные разговоры о жизни. Если вы хотите, чтобы ребенок вас услышал и принял к сведению советы, говорите кратко, ясно и дайте понять, что вы его не осуждаете.

Не диктуйте свои условия. Если вы заметили, что дочь (сын) слишком поздно засиживается за компьютером, можно объявить, что в 10 часов он (она) должн(а) быть в кровати, и тогда конфликт вам обеспечен. А можно сказать примерно следующее: «*Я заметила, что тебе трудно вставать по утрам. Давай подумаем, как нам изменить твое расписание, чтобы ты могла больше отдыхать».*

Вам удастся ненавязчиво вписать свой совет в будничный разговор, шансы того, что вас услышат, возрастают в несколько раз.

Обращайте внимание на то, когда ваш ребенок чаще всего настроен с вами поговорить. Кто-то спешит поделиться впечатлениями сразу после школы, кто-то любит поговорить перед сном, а кто-то находит для этого силы только в выходные.

И запомните, какой бы по возрасту не был бы ваш ребенок, если он взволнован, то он вас не услышит. Успокойте его своим пониманием и спокойствием и тогда общение у вас будет ясное.

***Примеры отрицательных типов сообщений ребенку (просьб).***

1. Предупреждение, угроза, предостережение:

 «Если не будешь спать…»

«Если не поешь…»

«Если не сядешь на горшок…»

«Если не будешь делать уроки…»

«Если ты не сделаешь… — то пожалеешь»

«Я рассержусь на тебя, если ты не…»

Подобные угрозы только травмируют психику, усугубляют естественный страх перед мраком и одиночеством. Вызывают протест и отчуждение.

«Если не будешь спать, прилетит баба Яга!»

«Если не пойдешь сейчас домой, тебя заберет злой дядя!»

Когда мы так говорим мы не верим в волшебников и злых дядей. А вот наш-то ребенок верит в добрых и злых волшебников. Следствие: у ребенка появляются страхи или протест.

2. Приказание, команда:

«Не реви!»

«Пойди найди кого-нибудь, чтобы поиграть» и т.п.

«Сейчас же убери игрушки»

«Не возражай мне!»

«Я сказала — спать! Ну, все, гашу свет!»

3. Уговаривание, призыв, мольба, морализирование:

«Никогда не прерывай человека, когда он читает»

«Не задавай вопросов»

«Пожалуйста, поиграй в другом месте»

«Всегда убирай за собой»

«Не злись»

4. Советы, предложения, решения:

«Почему бы тебе не пойти поиграть на улицу?»

«Разве ты не можешь положить вещи на место после того, как брал их?»

 Все выше приводимые типы сообщений «посылают решение», они передают ребенку решение родителя — и именно то, что мы считаем, он должен сделать. Мы не включаем его в решение. Первый тип сообщений приказывает ребенку принять решение родителя; второй — угрожает; 3-й – уговаривает, 4-й — советует.

В результате дети сопротивляются, отвечают защитой или враждебностью. Они чувствуют себя приниженными, уничтоженными, контролируемыми. У ребенка вырабатывается неуверенное, зависимое или агрессивное поведение, формируются страхи, комплексы, протесты.

***А теперь о главном! Об эффективных способах общения.***

Следующие фразы являются более эффективными и здоровыми для взаимоотношений родителя и ребенка. Они в меньшей степени провоцируют сопротивление.

«Когда я вижу разбросанные игрушки (вещи), я чувствую… (раздражение…).Я хотел(а) бы… (чтобы игрушки собрали)»

«Когда я слышу, как мои дети ссорятся я чувствую огорчение (грусть)… Я верю, что вы можете общаться (играть) дружно. Вчера мне понравилось, как вы договаривались о правилах игры».

И самое важное! Даже самый «трудный ребенок» обладает достойными качествами для похвалы. Похвалы разумной и мудрой. Отыскивая в своем ребенке такие качества, мы формируем у ребенка адекватную самооценку.

И наши дети растут здоровыми и успешными!

***Примеры признания достоинств и похвалы.***

«Я ценю, что ты никогда не забываешь покормить собаку»

«Я ценю то активное участие, которое ты принял в сегодняшнем празднике»

«Я очень доволен тем, как ты добр сегодня к своему заболевшему маленькому брату»

«Я теперь понимаю, почему другие дети любят играть с тобой, (Маша). Ты всегда делишься игрушками и умеешь соблюдать очередность»

Честность и открытость создает интимность в отношениях родителя и ребенка — истинно человеческие отношения.

***Уважайте, Любите, Прощайте, Жалейте своих детей – это наше продолжение в этом Мире!!!***