



## **Шпаргалка, которая поможет родителям и детям слушать и слышать друг друга!**

Невозможно влиять на ребенка, который не в силах влиять сам на себя. Невозможно управлять человеком, не управляющим собой. Поэтому дисциплина, или установление границ, соблюдение рамок по отношению к психологически незрелому человеку (а дети – по умолчанию психологически незрелые) происходит как бы в обход. Невозможно напрямую действовать, не влияя при этом на психологическое и эмоциональное развитие и не портя отношения.

МИНИМИЗИРОВАТЬ НАКАЗАНИЯ И САНКЦИИ - так как они имеют тенденцию делать ребенка закрытым, черствым и усложняют ситуацию. Последствия могут неплохо работать на детей и взрослых, которые понимают эти последствия. То есть человек должен быть достаточно зрелым, чтобы видеть наперед, предполагать: вот эти мои конкретные действия приведут к конкретным результатам.

### КОНТРОЛИРОВАТЬ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ К ПРОБЛЕМАМ.

Если вы знаете, что ваш ребенок начинает выходить из берегов через полчаса общения вот с этим мальчиком на детской площадке, то пусть они очень хорошо поиграют 25 минут, а потом взрослый берет на себя ответственность, компенсирует незрелость ребенка и отвлекает его: «Ой, а теперь пойдем, покатаемся вон там на качелях».

Ребенок не может собой в этой ситуации управлять, и мы им не можем управлять. Мы не можем сказать: «Все, я вас предупредила, ведите себя хорошо, а я пойду заниматься своими делами». То есть мы-то, конечно, сказать можем, но они не в состоянии себя вести хорошо.

Знайте своего ребенка, предугадывайте его. Старайтесь компенсировать обстоятельства, обозначайте те, в которых он просто не справится.

Прежде чем дать указание, ЗАВЛАДЕЙТЕ ВНИМАНИЕМ (убедитесь, что ребенок вас видит, слышит, настроен на вас).

Это очень важно – канал восприятия у детей очень узкий. У детей до 5-7 лет мозговые структуры даже не готовы обрабатывать два сигнала одновременно. Если внимание ребенка направлено на что-то еще, то он уже не может воспринимать в этот момент вас. Он либо играет с игрушкой, либо слушает вас.

### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ОЩУЩЕНИЕ УСПЕХА.

Ребенку очень важно осознать, что у него получилось, что он правильный, хороший, что он старался что-то сделать, и у него вышло. Вообще, поддерживаем благие намерения ребенка. Он их часто не может реализовать, выдержать, соблюсти, но по крайней мере с ними можно работать.

Вы встаете на сторону ребенка, на сторону этого намерения, и вместе преодолеваете трудности. Можно сказать: «Ну, мы же договаривались, и ты мне говорил, что будешь делать уроки самостоятельно каждый день, без перерывов». Если есть это согласие, намерение со стороны ребенка, то можно вместе с ним сесть и подумать, как можно сделать так, чтобы он не забывал их делать.

Возможно, ему нужно напоминать или помогать. Подумайте вместе над этим. Но если намерения нет, то ничего тут уже не поделаешь.

### ЗАДЕЙСТВУЙТЕ ИГРУ - это очень важно.

Нужно помнить, что малыши не в состоянии работать. Что это значит? Работа – это некие действия, которые ты делаешь ради результата. Игра – это действия, которые ты делаешь ради процесса. То есть в игре тоже может быть достаточно важен результат, но процесс важнее.

Ради игры ребенок может согласиться добровольно делать многие вещи, которые без игры делать не захочет либо будет делать их с криком.

Если в фокусе «Ну, давай одевайся и пойдем на улицу!» – нужно помнить, что для ребенка процесс важнее результата. В силу своего психологического развития он еще не может держать в голове перспективу. Если сейчас ему не хочется одеваться, то ради прогулки он не станет этого делать. Очень часто родители жалуются, что ребенок трудно и долго одевается на улицу, а потом бегаёт там радостный два часа. Или едем куда-то в парк, или на детскую площадку – ребенок все нервы истреплет, пока доедем, а потом не хочет оттуда уходить.

Причина в том, что для ребенка важнее текущие дела – ему трудно отвлечься от каких-то своих детских дел, ему сложен процесс одевания, на улице может быть холодно, неприятно, плохая погода. Для него это все более значимо, чем отдаленная перспектива доехать до площадки.

Но вот когда уже доехали, тогда он погружается в ту ситуацию, в которой сейчас оказался, в новый процесс. Нужно помнить, что ребенок всегда погружен в ту ситуацию, в которой сейчас находится. Поэтому говорить трехлетнему малышу: «Учи английский, тебе в жизни пригодится» – бесполезно. А вот песенки, потешки, пальчиковые игры, мультики на английском – вот это пожалуйста.