**Консультация социального педагога**

**Мой ребёнок меня не слышит**

 **10 советов, которые помогут**

Одна из самых больших трудностей родительства – это моменты, когда кажется, что дети нас не слышат. Самое время собрать в одном месте все советы о том, как «установить связь» с детьми в ситуациях, когда они устали, вам нужно быстрее выйти из дома, или мы просто хотим им что-то напомнить.

Показывайте, а не говорите

Вместо того чтобы просто сказать «Выкинь в урну!» – встаньте, подойдите к урне, укажите на неё и только тогда спокойно скажите: «Выкинь в урну!» Чем больше вы приложите усилий сейчас, тем легче вам будет потом.

Этот приём я придумала, вдохновившись просмотром фильма об искусстве фотографии. В нём советовали не полагаться на зум объектива, а ходить: встать и обойти всё вокруг, выбирая лучший ракурс для фотографии. Я заметила, что с детьми это тоже работает. Вместо того чтобы просто раздавать команды, встаньте и покажите ребёнку, что нужно делать. Вначале это может потребовать много сил и времени, но дети всё схватывают на лету.

Достаточно одного слова

Вместо того чтобы повторять одно и то же, привлеките внимание ребёнка, а затем скажите всего одно слово, например, «ботинки». Позвольте детям самим додуматься до того, что нужно сделать.

Мне нравится этот приём. Вместо того чтобы зудеть, повторяя одно и то же, просто используйте одно слово, а ребёнок сам догадается, что нужно сделать. Отлично подходит для детей, которые не любят, когда ими командуют.

Этот способ также хорош тем, что показывает модель поведения. Однажды сын сказал мне: «Шнурки». Посмотрев вниз, я увидела, что действительно стою на шнурке его ботинка, который он пытается завязать. Такая его реакция намного лучше, чем если бы он закатил глаза и сказал: «Мааам, ты стоишь на шнурке моего ботинка. И как я должен обуваться?!»

Напишите записку, даже если ребёнок ещё не читает

Рядом с плитой приклейте стикер с надписью: «ГОРЯЧО» – вы всегда сможете указать на него и сказать: «Тут написано „горячо“». Что-то записанное оказывает большое влияние на детей.

Этот совет (как и второй) – из книги, изменившей меня как родителя: «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» А. Фабер и Э. Мазлиш. Не нужно завешивать весь дом табличками, но если есть какой-то «камень преткновения», что-то, про что вы вынуждены постоянно напоминать или запрещать, то попробуйте написать записку.

В разных домах я видела таблички: «Не залезать» на столе, «Ходить на цыпочках» в коридоре (потому что соседи жалуются на бегающих детей) и «Хрупкое, обращайтесь бережно» на стеклянном шкафу.

Задумайтесь, почему так происходит?

Это отличный совет от одного из моих любимых Монтессори-педагогов, Памелы Грин. Она пишет:

Задайте себе вопрос, откуда идет эта фраза: «Мой ребёнок не хочет меня слушать…» Как она отзывается внутри нас, и почему мы так говорим о своём ребёнке. Возможно, дети не слышат, потому что вы потеряли с ними связь. Вероятно, такие рассуждения приведут вас к выводу, что за всеми действиями детей стоят ваши собственные… Я считаю, что те вопросы или утверждения, которые мы высказываем по отношению к другим, могут послужить поводом для самоанализа.

Воспитание детей может по-настоящему открыть путь к духовному самопознанию.

Дайте ребёнку время осмыслить сказанное

Мы думаем, что дети нас не услышали, но если немного подождать (можно посчитать в уме до 10), то станет ясно: они всё поняли. Просто им нужно время, чтобы понять просьбу и переключиться.

Когда я останавливаю себя после того, как что-то попрошу у детей, и мысленно считаю до 10, я каждый раз поражаюсь: всё-таки как много за такой короткий отрезок времени я могла бы произнести поторапливающих фраз! Но когда я досчитываю до 8 или 9, то вижу – дети начинают реагировать. И не нужно никого «пилить» – это потрясающе!

Давать детям немного времени, чтобы обдумать сказанное и переключиться, очень важно, не стоит это недооценивать.

Будьте смешной

Дети любят вести себя глупо. Возможно, что именно юмор облегчит выход из дома или уход из парка.

С моими старшими детьми по-прежнему хорошо срабатывает фраза, которую я произношу во время сборов в школу: «10 минут, пекари!» (фраза из кулинарного шоу «Великий пекарь Британии»). Без подобных шуток все торопятся и быстро становятся раздражительными.

От сердца к сердцу

Спуститесь на уровень ребёнка, попробуйте его понять, почувствуйте его всем телом – увидьте его глаза, услышьте биение сердца, дыхание. Затем, если нужно, спокойно перенаправьте его внимание или поговорите о том, что случилось.

Эта идея – сначала установить связь, а затем переключить внимание ребёнка – очень мне нравится!

Мы помогаем ребёнку успокоиться, спускаясь на его уровень, прислушиваясь к нему всем своим телом. Затем, в случае необходимости, переключаем его внимание на что-то другое в зависимости от возраста и причины беспокойства — например, дети устали, голодны, хотят подвигаться и т. д.

Разбейте задачу на этапы

Вместо того чтобы скомандовать: «Давай собираться!», ставьте перед ребёнком только одну задачу за раз: «Где твоё пальто?», «А ботинки?» и т. д.

Этот совет действительно помогает детям «услышать» нас. Всё очень просто – надо посмотреть на нашу просьбу со стороны и разбить её на короткие, понятные шаги. Вместо: «Давай убираться в комнате», первым этапом может стать: «Давай начнём с LEGO».

Ваша просьба к детям звучит слишком сложно? Разделите её на части.

Попробуйте «сотрудничать», а не «заставлять»

Мы всегда руководствуемся той целью, которую хотим достигнуть. Попробуйте сместить фокус разговора так, чтобы все участники получили желаемое.

Совет номер девять – это глобальное изменение, которое всем стоит попробовать применить к своей жизни. Он основан на идее Элфи Кона*(автора книг для родителей, – прим. редакции)*, который предлагает «сотрудничать» со своими детьми, а не «заставлять» их. Это не означает, что дети станут главными, но подход учитывает потребности каждого члена семьи.

Представьте себе, вторая половина дня, дети хотят играть, а мама хочет купить продукты на ужин. Можно использовать шантаж («заставить»), сказав нечто вроде: «Мы пойдём в парк, если вы будете хорошо себя вести в супермаркете». Или же можно немного изменить подход, учесть все желания и составить план вместе («сотрудничать»).

«Мне нужно кое-что купить в магазине, и я знаю, что вы хотите пойти в парк. Что думаете, как мы можем всё успеть?» И дети соглашаются сначала зайти в магазин, а затем направиться в парк. Мы получили тот же результат, но во втором случае дети участвуют в принятии решения и, следовательно, легче идут навстречу, потому что не чувствуют, что ими командуют или хотят подкупить.

Этот метод основан на честности и сотрудничестве, а не на скрытой манипуляции детьми. Конечно, такое изменение не произойдет в одночасье, но зато ваши дети узнают, что они тоже являются ценными членами семьи.

Они вообще могут меня слышать?

И напоследок я оставила свой самый любимый совет:

*Они могут меня слышать? Физически – да, а вот в эмоциональном, возрастном и психосоциальном плане?.. Зачастую, изменив стиль общения, слова, которые мы используем, структуру предложения, установив зрительный и тактильный контакт, можно существенно повлиять на ситуацию. Довольно часто мы просим у детей нереальные вещи, так что даже если у них всё в порядке со слухом, на самом деле они не могут нас услышать.*

Я попросила автора этого совета привести примеры:

* Вместо того чтобы просить двухлетку «оставаться там, где я могу тебя видеть», скажите: «Оставайся там, где ты можешь видеть меня».
* Вместо того чтобы спросить о чём-то мимоходом или даже из другой комнаты, сначала позовите ребёнка по имени, дождитесь ответа, подтверждающего, что вас услышали, а потом спрашивайте.
* Вместо того чтобы просить подростка не повторять то, что делают его друзья, попросите его руководствоваться разумом, даже когда он делает что-то рискованное.
* Вместо того чтобы просить ребёнка с СДВГ и расстройством слуха сидеть спокойно в течение длинной семейной трапезы, попросите его не уходить далеко от стола.
* А ещё мы с сыном выработали «кодовую фразу» для тех случаев, когда он не хочет говорить о чём-то или отвечать на мои вопросы. Не получив ответа, вместо того, чтобы раздражаться, я произношу: «Пожалуйста, прими во внимание то, что я сказала, и попытайся понять».
* Надеюсь, что вам пригодилась эта подборка советов, и вы примените их в те трудные дни, когда почувствуете, что ребёнок «просто не хочет вас слушать». Вы не одиноки. Мы здесь, чтобы вас поддержать.
* P. S. И ещё немного:
* Подзовите ребёнка к себе, установите зрительный контакт и убедитесь, что вы привлекли всё его внимание. Да, и говорите по одной просьбе за раз. «Подойди к шкафу (1), возьми пальто (2), обувь (3) и иди к туалету (4)». Для взрослого это всё одна просьба… Но для ребёнка это несколько задач!
* Встаньте на колени. В буквальном смысле. Если ваше лицо будет на том же уровне, что и лицо вашего ребёнка, то всего за одну минуту вы всё сможете объяснить (что скоро произойдет, чего вы от него ждёте, почему вы просите что-то или почему вы не можете принять его просьбу, и т. д.). Потратив эту минуту, вы сэкономите гораздо больше времени в долгосрочной перспективе. Творит чудеса!
* Ещё один совет: не будьте более требовательными к детям, чем к самим себе. Могу ли я надеяться, что трёхлетка будет сдерживать эмоции, следовать правилам, уважать других, если сама этого не умею?
* Постоянство – самая большая ошибка, совершаемая людьми, у которых есть правила на все случаи жизни. Ребёнок будет вас постоянно проверять, чтобы убедиться, что ваши правила на самом деле существуют! К тому же, вводить слишком много правил так же плохо, как и не иметь их совсем. Пусть у вас будет несколько важных правил с чёткими границами, будьте последовательными, мягко, с любовью следите за их соблюдением. Для всего, что не касается этих правил, существует фраза «Можно попробовать…»
* Можно ничего не говорить словами, но слушайте ребёнка при помощи всех своих чувств. Иногда достаточно просто посмотреть на ребёнка и дать ему это почувствовать, слов не нужно.
* Постарайтесь избегать частицы «не» в обращении к ребёнку. Вместо: «Не сиди на столе», скажите: «Можно сесть на стул или на пол». Дети слышат слова действия, а не «не».