

## КАК «ДОСТУЧАТЬСЯ» ДО РЕБЕНКА

«Сто раз надо повторять», «как об стенку горох», «пока не прикрикнешь – не сделает» – эти фразы уверенно занимают первые строчки в хит-параде родительских жалоб детскому психологу. Давайте разберемся почему.

Самая главная ошибка родителей заключается в том, что они пытаются давать указания своим малышам, как взрослым. Но в «маленькой стране» действуют свои законы восприятия, которые необходимо учитывать, если мы хотим быть услышанными.

### ОШИБКА 1. ОТСУТСТВИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТАКТА

Ребенку доступно только гибкое одноканальное внимание. Это означает, что мозг малыша способен сконцентрироваться только на одной задаче (например, на строительстве тоннеля из стульев). Бессмысленно раздражаться, что увлеченный игрой ребенок вас «не слышит» – он пока просто не способен на это. Тем более что мамыны слова доносятся откуда-то сверху, в то время как «настоящая» жизнь проходит здесь, под столом или на ковре!

*Работа над ошибками.* Прежде чем давать указания, необходимо переключить внимание карапуза на себя. Присядьте на корточки, посмотрите ребенку в глаза (можно прикоснуться или взять за руку). Обратитесь к нему по имени: «Даша, посмотри на меня», «Тёма, послушай, что я скажу» и т. п. Ребенка старше 3,5 лет следует попросить повторить, что он услышал. Задания, которые выдаешь сам себе, выполнять гораздо приятней.

### ОШИБКА 2. ПРОСЬБА, СОСТОЯЩАЯ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ

«Сними валенки, вымой руки и за стол» – на наш взгляд, просьба проста, как дважды два. А вот для ребенка младше 3,5-4 лет – это довольно сложный алгоритм. Попробуй запомнить последовательность, ничего не пропустив! Вот малыш и «застревает» в прихожей.

*Работа над ошибками.* Разбивайте сложную задачу на простые. Выдавайте ребенку только одно короткое задание, например: «Сними валенки». К следующему переходите, когда задание №1 будет выполнено.

### ОШИБКА 3. «КОСВЕННЫЕ» УКАЗАНИЯ

Например: «Ты еще долго будешь сидеть в грязи?», «Тебе что, нравится ходить с липкими руками?». «Малыши понимают все буквально, – говорит

психолог. – Догадаться, что в мамином вопросе заключено руководство к действию, им пока трудновато».

*Работа над ошибками.* Стоит помнить, что ребенок еще только осваивает родной язык. Поэтому все просьбы должны звучать так, чтобы их можно было понять однозначно.

#### **ОШИБКА 4. МНОГОСЛОВНОСТЬ**

«Саша, сколько раз тебе можно говорить, не прыгай с кресла на диван! Ты уже забыл, как расквасил нос, хочешь свалиться еще раз?.. и т. д.». Понятно, что у родителя, который выдает «речь», что называется, «накипело» и он хочет как-то прекратить опасное поведение ребенка. Но выслушивая длинную нотацию, ребенок только путается в словах и забывает, о чем, собственно, идет речь».

*Работа над ошибками.* Не стоит припоминать ребенку «прошлые» грехи. Не нужно пугать грядущими неприятностями. Малыш живет «здесь и сейчас», поэтому попытка повлиять на него долгими объяснениями бессмысленна. Лучше всего в такой момент сказать коротко: «Прыгать с кресла нельзя, это опасно». После этого можно превратить ситуацию в шутку – например, снять шалуна с кресла и покружить, поиграть в самолетики. Или переключить внимание – например, предложить посоревноваться, кто лучше перепрыгнет через разложенные на ковре листки бумаги. Одним словом, найти более безопасный выход для энергии, переполняющей малыша. И самое главное правило – если не можете изменить поведение ребенка, меняйте обстоятельства, которые провоцируют опасное поведение. Например, перенесите кресло в другую комнату.

#### **ОШИБКА 5. КРИК**

Ребенок попросит прощения, скажет, что все услышал и понял. На самом деле он не услышал – не до того было. Главной целью было – предотвратить наказание. Кроме того, крик вызывает тревогу, страх. А страх снижает способность мыслить. «Вспомните, как вы сами себя чувствуете, если с вами на повышенных тонах разговаривает кто-то значимый, например начальник, – советует психолог. – Наверняка бывает ощущение, что теряетесь, как будто «глупеете»? То же самое происходит и с ребенком».

*Работа над ошибками.* Лучший способ удержать эмоции под контролем – быть последовательными. Если ребенок поймет, что нет способа выпросить часовой сидение перед телевизором, он перестанет игнорировать просьбу выключить мультики.

## **ОШИБКА 6. ОЖИДАНИЕ НЕМЕДЛЕННОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ**

Американский педагог Мэри Бадд Роу в ходе экспериментов обнаружила, что дети воспринимают сказанное не так быстро, как взрослые, а с задержкой в несколько секунд. В том числе и потому, что произвольное внимание (то есть умение усилием воли отвлекаться от интересного в пользу необходимого) полностью формируется у малыша только к 6-7 годам. Это значит, что быстро переключаться с того, что интересно ему (например, возить по полу табуретки) на то, что «интересно» вам (одеться и отправиться в поликлинику) ребенок младше шести попросту не может.

***Работа над ошибками.*** Давайте малышу «временной» запас. Например, вам пора домой, а чадо никак не может оторваться от игры. Договоритесь с ним, сколько раз он сможет съехать с горки перед уходом домой, тогда ваша просьба наверняка будет услышана. Вариант: если карапуз «не слышит», что пора оставить машинки и пойти обедать, предложите машинкам посоревноваться – кто быстрее доедет до кухни и т. п.

## **ОШИБКА 7. МЕТОД «ЗАЕЗЖЕННОЙ ПЛАСТИНКИ»**

Плох для ребенка, потому что он не привыкает к самостоятельности. «Мама в этот раз не напомнила, что надо вымыть руки после туалета, значит, их мыть не обязательно». Плох для мамы, потому что даже самый терпеливый человек, вынужденный постоянно быть «пластинкой», истощается и может однажды из-за пустяка сорваться на малыша – накричать или отшлепать.

***Работа над ошибками.*** У детей очень развита зрительная память, поэтому для освоения режимных моментов очень эффективно работают картинки-напоминалки. Например, в полтора-два года кроха уже способен усвоить, что надо мыть руки в трех случаях: перед едой, после «похода» на горшок и после прогулки. Повесьте в ванной и в прихожей яркие картинки, посвященные этим трем ситуациям. Каждое мытье рук ребенок охотно будет отмечать ярким кружочком или крестиком».

## **ОШИБКА 8. ПРОСЬБА-ОТРИЦАНИЕ**

«Не лезь в лужу!», «Не хлопай дверью!» Детское восприятие «пропускает» частицу «не», и малыш то и дело воспринимает родительский запрет как заманчивое предложение.

Работа над ошибками. Предложите интересную альтернативу. Например: «Давай попробуем обойти лужу по этому узкому бордюрику» или «Сможешь закрыть дверь, чтобы никто не услышал?»

## **ОШИБКА 9. ПОСТОЯННОЕ ОДЕРГИВАНИЕ**

«Как правило, то и дело одергивают ребенка тревожные мамы, которые испытывают постоянный страх за малыша и справляются с этим страхом с помощью гиперопеки, – считает психолог. – “Не наступи в грязь”, “Осторожно, порог”, “Стой, там собака” – и так целый день». В какой-то момент уставший от давления ребенок начинает воспринимать мамину речь просто как «фон».

*Работа над ошибками.* Попробуйте посчитать, сколько раз за час (например, за прогулку), вы делаете ребенку замечания. Какие из этих замечаний вполне можно было бы и не делать? Не одергивайте его по любому поводу, а старайтесь быть рядом, когда малыш активен. Залезайте вместе с ним на горку, сходите за компанию посмотреть, что там лежит в кустах, вместе посмотрите на собаку. Кроха обязательно «скопирует» ваше безопасное поведение.

## **ОШИБКА 10. НЕУМЕНИЕ СЛЫШАТЬ РЕБЕНКА**

«Бывает, что мама и ребенок проводят вдвоем целый день, но сложно сказать, что они долго были вместе, – считает Оксана Лысикова. – Например, малыш хочет рассказать маме что-то, с его точки зрения, очень важное про найденный в песочнице камушек. Но мама увлечена разговором с подругой: “Подожди!” Или по дороге в магазин карапуз что-то увлеченно рассказывает, мама рассеянно кивает головой, погруженная в свои мысли».

*Работа над ошибками.* Ребенок учится у нас всему, в том числе и искусству коммуникации. «Не так важно, сколько времени вы проводите с малышом, важнее, как вы его проводите, – считает психолог. – Попробуйте на час-два полностью погрузиться в игру, сосредоточившись только на общении с малышом. Он наверняка «насытится» вниманием и захочет поиграть самостоятельно, оставив вам время и на разговор с подругой, и на размышления. А вот ребенок, с которым проводят целый день «рядом, но не вместе», привыкает «выпрашивать» внимание с помощью шалостей.

## **НАУЧИ ДРУГОГО!**

Как указать малышу на ошибки, не превратившись в «пилу»? Можно делегировать ему полномочия «старшего». Первый этап обучения чему-либо –

например, умению правильно переходить дорогу или пользоваться вилкой – должны пройти «дублиеры» малыша – его любимые игрушки. Ваша задача с помощью ребенка дать игрушкам подробные инструкции: «Накалываешь кусочки котлеты? Опустив вилочку зубцами вниз. А чтобы донести до рта пюре, поверни вилку изгибом вниз».

*Материал подготовила*

*С.М. Авдеева*