**Как достучаться до ребенка**

 Нередко родители обращаются за советом, что нужно сделать, чтобы ребенок их слышал и умел выполнять их просьбу? По нескольку раз обращаюсь к нему, а он не отрывает глаз от монитора.

Сообщаете, что пора убирать игрушки, а он продолжает рисовать.

Говорите, что пора одеваться в детский сад, а малыш продолжает играть с игрушками. Вам знакомы такие ситуации?

Многие родители с такими ситуациями встречаются каждый день.

«Достучаться» до ребёнка помогут простые психологические приёмы.
Вот некоторые из них, которые предлагает Светлана Цуркан.

**1. Не кричите из соседней комнаты — подойдите к ребёнку.**

Лучшее расстояние - до 1 метра. Это дистанция близкого общения. И малышу, и подростку трудно будет сказать «нет», тем более ответить грубо.

**2. Установите зрительный контакт.**

**3. Установите телесный контакт:**обнимите, приобнимите или прикоснитесь к плечу, руке прежде, чем начнёте говорить.

**4. Измените «не делай того-то» на «сделай так-то».**

Вместо «Не бегай! Не шуми!» скажите - «Иди шагом. Успокойся».

Вместо «Прекрати орать!» скажите - «Говори спокойно».

*\*Когда ребёнок слышит «не делай того-то», ему нужно совершить серию мысленных актов, чтобы дойти до «надо сделать так-то». Эта задача неразрешима для мальчика или девочки до 5 лет, для семилетних детишек она сложна, особенно когда они уже сосредоточены на какой-то деятельности.*

**5. Подскажите ребёнку приемлемый вариант действия**, которое вы считаете нежелательным.

Вместо: «Не мучай кошку!», скажите - «Поиграй с кошкой, привяжи фантик на верёвочку! Вам обоим будет весело!».

Вместо: «Не иди по луже!», скажите - «Интересно, сможешь обойти лужу вон по тому бордюру?».

Если сынок или дочка рисует на обоях, повесьте на стену рулон старых обоев.

**6. Используйте приём «выбор без выбора».** (Эти рекомендации больше подходят для подростков, но они эффективны. Возможно вы сможете посоветовать их подруге)

Когда пришло время одеваться, скажите: «Ты сначала колготки наденешь или платьице?».

Если ребёнок со скандалами идёт в детский сад - «Ты сегодня с мамой пойдёшь в садик или с папой?».

Пришла пора садиться за домашнее задание - «Ты начнёшь делать уроки с русского или с математики?».

"Сегодня уборка. Ты полы помоешь или почистишь пылесосом ковры?"

*\*Вопрос задаёт мозгу направление думания. Правильно заданный вопрос смещает фокус внимания с проблемы на совершение выбора.*

**7. Фразы типа:** «Если не уберёшь игрушки - не будешь смотреть мультфильмы» и «Если не сделаешь уроки - не пойдёшь гулять» часто вызывают слёзы или агрессию.

Скажите:
- Когда уберёшь игрушки, будешь смотреть мультфильм.

- Когда сделаешь уроки, пойдёшь гулять.

**8. Описывайте** негативные последствия невыполнения нужного действия кратко и чётко, а положительные перспективы, которые станут возможны после выполнения нужного действия — подробно, эмоционально.

Старайтесь, чтобы ваши слова создавали перед внутренним взором ребёнка яркую картину приятного будущего.

- Когда уберёшь игрушки, будешь смотреть мультфильм. Какой выбираешь? Я поищу, пока ты складываешь. Интересно, что в этой серии будет происходить?

- Когда сделаешь уроки, пойдёшь гулять... Сегодня хорошая погода, можешь покататься на роликах или велосипеде... Я видела, что Сашка уже выходил с роликами. Мишкину маму видела — говорит, Мишка выздоровел. Весело сегодня будет во дворе. Постарайся и через полчаса ты будешь свободен....

**9. Присоединитесь к деятельности ребёнка, "войдите в его поле".**

Прежде чем обращаться с просьбой, предъявлять требование, «войдите в поле ребёнка». Присядьте рядом с ним, проявите искренний интерес к тому, что он делает, подключитесь к игре на минуту-другую, задайте пару вопросов о предмете его интереса.

Ребёнок возится с конструктором?

Спросите, что он собирает, полюбуйтесь его творением и только после этого зовите обедать, напоминайте про уроки, уборку в квартире и т.п.

Подросток сидит в социальных сетях?

Присядьте рядом, спросите, что интересного сегодня происходит на просторах интернета, обменяйтесь мнениями об одном-двух постах. И только после этого обращайтесь с просьбой.

**10. Ещё один способ**присоединиться к ребёнку и «войти в его поле» - выразить понимание.

- Я вижу, как ты увлечён игрой понимаю, как неохота от неё отрываться, и ты же сам понимаешь, что … (назовите дело на которое нужно переключиться), ведь тебе самому важно (назовите положительные последствия, которые наступят в краткосрочной и долгосрочной перспективе).

 *В заключении хочу сказать, что эти способы необходимо использовать постоянно. Тогда у ребенка выработается привычка слышать вас, желание что-то сделать для себя и для вас. Подходите к воспитанию ребёнка (как и ко всему в жизни) творчески. Переплетайте приёмы между собой, добавляйте свои.*

Педагог–психолог Лунд Л.И. по материалам Светланы Цуркан