

20 шагов, чтобы дети Вас слушали

1. Тихо! Умейте слушать

Ваша цель: усилить вашу связь с ребенком и научить его противостоять трудностям.

Слушать его – значит уделять ему внимание, уважать его чувства и способности. А проблему пусть он решает сам. Все, что ему нужно, – немного вашего времени, чтобы поделиться своими эмоциями и подумать над ситуацией. Часто достаточно молча его выслушать. Иногда прямой вопрос «Что случилось?» помогает ребёнку выразить свои чувства и выработать позицию. Не страшно, если сначала он ответит: «Не знаю». Он и не может знать, пока спокойно не подумал.

2. Предлагайте выбор

Ваша цель: научить ребенка делать выбор, организовывать свою жизнь и отвечать за себя. Чтобы чувствовать себя субъектом своих действий, контролирующим свою жизнь, необходимо иметь выбор. Даже если выбирать можешь только время или способ выполнения поручения. Понимание, что выбор есть, позволяет чувствовать себя свободным и ощущать, что ты сам инициатор каждого своего действия. А это дает уверенность в себе и сознание своей самостоятельности.

3. Говорите коротко

Ваша цель: приучить ребенка следить за своими вещами.

Привлекая к ним его внимание, вы постепенно научите его тому отношению к собственным вещам, которого вы от него ждете. Чтобы достичь цели быстрее и без конфликтов, будьте кратки! Конечно, одного напоминания будет недостаточно, чтобы он сам убирал свои вещи и помнил о портфеле. Особенно если он уже привык к замечаниям или тому, что это делают вместо него. Но все равно результатов долго ждать не придется – ни вам, ни ему.

4. Проводите время вместе

Ваша цель: сделать так, чтобы ребёнок почувствовал себя любимым, а у вас была возможность обсудить с ним причины его поведения. Прежде чем отчитывать ребёнка, вспомните, сколько внимания вы ему уделяете. Детский расчет прост: мама и папа на меня смотрят, слушают меня – значит, я им интересен, я вовлечён в их жизнь, я тоже их слушаю, я им помогаю.

5. Делитесь информацией

Ваша цель: развить у ребенка чувство ответственности. Ему необходимо навести порядок в своих мыслях и осознать круг своих обязанностей. Чтобы помочь, объясняйте, показывайте, давайте ему ориентиры. Постепенно детский мозг усвоит и упорядочит информацию. В этом случае ребенок не выполняет наши приказы, а работает над собственным мышлением.

6. Описывайте проблему

Ваша цель: научить ребенка действовать самостоятельно.

Описывая то, что мы видим, мы помогаем ему сосредоточиться на том, что необходимо сделать: «Тут грязные следы, скорее, нам нужна половая тряпка!» Такое описание подтолкнет ребенка к действию, даст ему почувствовать свою долю ответственности. Привлекая его внимание к проблеме, к делу, требующему выполнения, мы постепенно научим его проявлять инициативу.

7. Называйте его чувства

Ваша цель: научить ребенка справляться с трудными ситуациями. Бывает, действительно необходимо вмешательство родителей. Но гораздо реже, чем думают они сами. Любое наше участие, даже самое благожелательное и уместное, воспринимается ребенком как осуждение, как недооценка его способностей решить проблему самостоятельно. В большинстве случаев ему требуется одно – сопереживание. Найдя понимание, он чувствует силы и готовность справиться с испытанием.

8. Выражайте свои ожидания

Ваша цель: склонить ребенка к взаимодействию. Направьте его размышления и энергию на решение задачи. Выражайте свои ожидания, а не подчеркивайте его промахи. Нет лучше

способа задать ребенку рамки поведения, чем поделиться с ним: «У меня плохое настроение, я хочу побыть в тишине». В центре внимания – ваша потребность (тишина), а не ваше раздражение. И ребенок подчинится: он рад сделать что-то ради вас, а не против себя. Даже гнев, выраженный «от первого лица», не разрушит ни уверенности ребенка в себе, ни его доверия к вам.

9. Покажите, что вы внимательны

Ваша цель: помочь ребенку обрести уверенность в себе. Он должен сам увидеть достоинство того, что сделал, и убедиться, что ваш интерес к его «творению» - подлинный. Называя детали, «пересказывая», что увидели, вы показываете ему, что вам действительно интересно. Для него ценность его достижения измеряется количеством деталей, отмеченных родителями, то есть уделенным ему вниманием.

10. Пишите записки

Ваша цель: помочь ребенку осознать свою ответственность. Расклеивайте записки с напоминаниями! На его кровать, на компьютер, на холодильник... Этот прием эффективен в очень многих случаях, потому что ребенок подумает: «Родители потрудились это написать, значит это важно». Прочитав записку, ребенок обязательно исправит то, что натворил, или сделает то, что обязан сделать (сложит вещи, уберет за собою со стола, вымоет посуду...). А если нет? Если вы уже приучили его, что делаете это вместо него? Тогда поможет другая записочка: «Тот, кто выпачкал стол, найдет губку на раковине».

11. Не спешите поздравлять

Ваша цель: помочь ребенку обрести уверенность в себе. Такие чувства, как радость и гордость, «включают» особую нейронную сеть – так называемую мозговую систему вознаграждения. А поздравления не затрагивают этот механизм, потому что вводят арбитра между ребенком и его задачей. Для детей на первый план выходит не связь между задачей и собственными заслугами («у меня получилось» значит «я могу»), а связь между задачей и отношением к нему родителей: «Я нравлюсь», «Я на высоте».

12. Стремитесь к физическому контакту

Ваша цель: восстановить отношения, помочь ребенку справиться с переживаниями, с которых начались его проблемы. Физический контакт ободряет, успокаивает, замедляет сердечный ритм. Погладьте его руку или устройтесь в обнимку перед телевизором. За несколько дней вы восстановите его внутреннее чувство безопасности, вернете ему покой, и ваши отношения станут более ровными.

13. Не отвечайте на вопросы

Ваша цель: научить ребенка размышлять, помочь ему стать самостоятельным. Важное умение – искать ответ. Самостоятельно найденное решение прибавляет уверенности в себе. Да и информация лучше запоминается, когда сомневаешься, ищешь, анализируешь... Поощряйте своего ребенка обращаться с вопросами к знающим людям. Всякий раз, когда он наберется смелости и обратится к человеку, который может обладать нужными сведениями, - и в магазине, и в аптеке, и во дворе, - он почувствует свою значимость: ему ответили! И будет горд собой.

14. Покажите конструктивное русло

Ваша цель: помочь ребенку использовать его энергию «в мирных целях». Обратите внимание ребенка на достойную задачу. Помогите найти цель, миссию: охрана природы, археология, волонтерство... Наши дети развивают огромную энергию, когда у них есть важное дело.

15. Задавайте ясные ориентиры

Ваша цель: привить ребенку уважение к правилам и законам.

Для этого, конечно, важно, чтобы правила соблюдали и мы сами. Ребенок должен видеть, что правила не меняются по нашей прихоти. Закон есть закон. Его предписания не зависят от родителей. Правила и законы структурируют общее пространство, гарантируют каждому человеку безопасность и уважение его потребностей. Всякое сообщество (школа, клуб, организация и т.д.) имеет свой внутренний распорядок, а семья – это тоже сообщество.

Правила, по которым она живет, часто только подразумеваются. Но все члены семьи выиграли бы, произнеся их вслух. Еще лучше устанавливать правила совместно, всей семьей.

16. Превращайте ошибку в урок

Ваша цель: повысить его уверенность в себе и успеваемость.

Плохая оценка говорит о том, что он еще не усвоил учебный материал. Стоит напомнить ему, что школа – для тех, кто учится, а не для тех, кто и так все знает. Получай он только отличные оценки, это означало бы, что его класс ему не подходит. К сожалению, ребенок слишком часто переживает свою ошибку как вину. Он нуждается в помощи и поддержке, чтобы неудачи слишком больно не ударили по его самолюбию. Начните с сочувственной реплики: «Ты, наверное, расстроен, двойку получать неприятно». А потом объясните, что ошибка имеет обучающее значение.

17. Требуйте все поправить

Ваша цель: научить ребенка внимательно относиться к тому, что его окружает. Учите его исправлять последствия своего поступка: если ты в комнате вещи разбросал, значит, тебе и убирать. Нужно направить внимание ребенка на задачу, выполнение которой позволит все исправить.

18. Решайте проблему вместе

Ваша цель: научить его уважать правила совместной жизни. Первым делом – немного сочувствия. Иначе не стоит рассчитывать на искреннее внимание с его стороны. Потом выразите свои потребности, объясните суть проблемы. Избегайте всяческих «но» - не противопоставляйте его потребности вашим! Потом поищите решение вместе. Записывайте свои идеи и его идеи. Так вы покажете ребенку, что достаточно цените его предложения, чтобы записать их. Почувствовав серьезное отношение к себе, он охотнее вовлечется в процесс.

19. Добивайтесь соблюдения уговора

Ваша цель: приучить ребенка думать о других. Ребенок должен уметь оценивать эффект от своих действий. Если вы ничего не предпримите (а ругаться, кричать, отчитывать – значит бездействовать перед лицом проблемы), ребенок подумает, что ничего страшного не произошло. Он не выключает компьютер вовремя? Лишите его доступа к компьютеру... пока у вас не будет гарантий, что он исправится.

20. Будьте посредником, а не арбитром

Ваша цель: научить детей разрешать их конфликты. Конфликт – это столкновение различных потребностей и точек зрения. Он может быть разрешен без потерь, если мобилизовать свой ум и творческую энергию для поиска решения, которое бы полностью удовлетворило обе стороны. Не уступки и компромиссы, а понимание и уважение! Детям нужен посредник, который помог бы им услышать друг друга.