***Консультация для родителей***

***«Убеждаем ребенка слушаться***

***без слез и капризов»***

В воспитании детей нет абсолютных решений. У каждого ребенка свой характер и мамам приходится проявлять креативность в попытках убедить его, что надо сделать так, как говорит мама. Чтобы повысить эффективность общения со своими детьми, предлагаем воспользоваться рядом простых техник.

**1. Превратите *«Не делай так»* в *«Сделай так»***

Не убегай! Не кусайся! – говорим мы, а ребенок продолжает делать, что делал. Предложите ребенку вариант действия, который вам по душе.

Пример:

Не таскай печенье из коробки! — Возьми яблоко или помоги мне, пожалуйста, накрыть на стол, и мы вместе попьем чай с печеньем.

Не разговаривай с набитым ртом! — Скажи, когда прожуешь. Тогда я смогу понять, что ты мне хочешь сказать.

В некоторых случаях можно бросить ребенку вызов *«Докажи, что я не права»* — *«Спорим, я оденусь быстрее, чем ты»*.

**2. Превратите *«Прекрати»* в *«Продолжай»***

Воспользуйтесь этой техникой, если вам не приходит в голову альтернатива действиям ребенка.

Пример:

Прекрати кусаться! — У тебя чешутся зубки? Хочется кусаться? Вот тебе морковка. Кусай ее.

Перестань рисовать на стенах! — Вот тебе лист бумаги, рисуй здесь.

**3. Предлагайте действенный выбор**

Есть такие моменты, когда вы уверены, что ребенок скажет *«нет»*? Пpeдoc тавляйте выбор: таким образом вы даете ребёнку ощущение сопричастности, и понимание, что его желания и потребности уважаются и учитываются.

Пример:

Надо одеться. — Ты сегодня сам*(-а)* выберешь, что надеть, или мне выбрать?

Время обедать. Садись за стол. — Ты сегодня сядешь рядом со мной или с папой?

Пора ложиться спать. — Какую тебе сказку почитать перед сном – про Красную Шапочку или Трех Поросят? vk.com/zaykinaskazka

**4. Получите согласие** Повседневную рутину в виде мытья посуды, похода в магазин и т. п. выполнять гораздо легче, если сфокусироваться на позитивных результатах от этих действий. Мытье посуды сделает нашу кухню чистой и опрятной, после похода в магазин в доме появится еда. Также и с детьми – если ребенок будет понимать, что даст ему данное действие, он выполнит его с большим интересом.

Пример:

Убери игрушки. — Убери с пола игрушки, и мы сможем потанцевать вместе.

Сделай уроки! — Если быстро справишься с уроками, сможешь с друзьями пойти покататься на роликах/пойти поесть мороженое/сходим в кино и т. п.

**5. Опуститесь на их уровень**

В ситуациях, когда ребенок вас игнорирует, опуститесь на его уровень – так, чтобы ваши лица находились на одном уровне, присядьте или возьмите на руки. Тем самым вы продемонстрируете ребенку свою готовность войти в его мир.

Пример:

Ребенок сидит за столом, но не ест, а играется с едой. Вы готовите ужин, периодически напоминая ему, что сидеть нужно ровно, что есть следует ложкой/вилкой и т. п. Ребенок вас игнорирует. Сев рядом с ним, вы заметите, что он поглощен своей игрой и возможно вас просто не слышит. Сядьте рядом, установите зрительный контакт и объясните, что еду надо есть ложкой.

**6. Подвиньтесь**

Если вы находитесь лицом к лицу с кем-то, это может трактоваться либо как тесная связь, либо конфронтация. Если же вы находитесь бок о бок, то такая ситуация интерпретируется как равноправные отношения. Если вы почувствовали ситуацию противостояния с ребенком, подвиньтесь и займите боковую позицию, разорвав зрительный контакт.

**7. Присоединитесь к его деятельности**

Ребенок поглощен своей деятельностью, а вам надо ему что-то сказать. Опуститесь на его уровень и подвиньтесь, проявите интерес, к тому, чем он увлечен. Прочувствуйте ситуацию, прокомментируйте, включитесь в его деятельность. Такие регулярные *«включения»* — прекрасный способ развивать ваши отношения.

Пример:

Вы зовете ребенка ужинать. Он вас игнорирует, повторяя *«Сейчас»*. Посмотрите, чем заняты сын или дочь, помогите закончить ими начатое. Будь-то укладывание кукол или парковка машинного парка.

Испробовав методы на практике, вы научитесь применять их в комплексе. В их применении будьте последовательны и не забывайте подкреплять слова делом. Помните о соответствии, чтобы ваши посылы детям были однозначны.

Примеры: *«Суп едят вот так…»* и несете ложку с супом себе в рот. *«Говори со мной нормальным тоном»* произносите действительно *«нормальным»* тоном, а не повышенным.

Обязательно хвалите своих детей. Но делайте это эффективно. Не просто *«Молодец!»*. Подмечайте, как действия ребенка приводят к хорошим результатам и какие его качества при этом были задействованы. Ребенок убрал свои игрушки? Скажите: Какая чистая комната *(результат)*. Ты все свои игрушки сложил *(действие)*. Молодчина! *(качество)*. Только в такой последовательности малыш поймет, за что вы его похвалили.