

## БЕСПОКОЙНЫЙ РЕБЕНОК

### Как разговаривать с беспокойным ребенком

1. Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения типа «терпеть не могу», «ты меня извел», «у меня нет сил», «ты мне надоел», повторяемые несколько раз в день (не говоря о более грубых), бессмысленны. Ребенок просто перестает их слышать.

2. Не разговаривайте с ребенком между делом, раздраженно, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже.

3. Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребёнок почувствует ваше внимание, и заинтересованность.

4. Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.

5. Разговаривая с ребёнком, задавайте вопросы, требующие пространный ответа.

6. Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.

7. Не оставляйте без внимания просьбы ребёнка. Если просьбу нельзя выполнить по какой-то причине, не отмалчивайтесь, не ограничивайтесь коротким «нет», объясните, почему вы не можете её выполнить. Не ставьте условия для выполнения просьбы, например: «Если ты сделаешь это, то я сделаю то-то». Вы можете поставить себя в неловкую ситуацию.

### Что делать в сложной ситуации?

1. Научиться не придавать «проступку» чрезвычайное значение, сохранять спокойствие (не путать с показным спокойствием, когда взрослый всем своим видом даёт понять: «Давай, давай, мне это безразлично, это твои проблемы»). Это не означает, что нужно всегда идти на поводу у ребёнка, не замечать его проступков, потакать ему, не контролировать его действия и не предъявлять к нему никаких требований. Наоборот, необходимы чёткие требования (в пределах возможностей ребёнка), не меняющиеся в зависимости от ситуации и настроения взрослого. Нужны требования плюс спокойствие и доброжелательность. Ребёнок должен осознавать, что требование – это не прихоть взрослого, а отказ – это не демонстрация враждебности, не наказание за проступок или просто ваше невнимание к его просьбе.

2. Никогда не наказывать, если проступок совершён впервые, случай-

но или из-за ошибки взрослых.

3. Не отождествлять проступок (нарушение поведения) и ребёнка. Тактика «ты плохо себя ведёшь – ты плохой» порочна, она закрывает ребёнку выход из ситуации, снижает самооценку, создаёт ситуацию страха. Видимо, поэтому непослушные дети так часто спрашивают родителей: «Ты меня любишь?»

4. Обязательно объяснить ребёнку, в чём его проступок и почему так себя вести нельзя. Однако если мама чуть что срывается на крик, а папа всегда готов шлёпнуть, вряд ли можно объяснить ребёнку, что кричать и драться нехорошо.

5. Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать (для профилактики), стыдить перед другими взрослыми и сверстниками. Это унижает, рождает обиду и боль. Ребёнок может, не осознавая этого, ответить тем же. Не стоит удивляться в этих случаях детскому «ненавижу» или «я тебя тоже не люблю», «ты злая».

6. Не стоит ставить в пример «непослушному» ребёнку хороших братьев и сестёр, сверстников, укоряя словами: «Есть же нормальные дети, которые не изводят своих родителей». Родители, которые легко выходят из себя, не умеют держать себя в руках, а значит, не умеют себя вести, – это не очень хороший пример для детей.