**Информация для родителей**

**ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК ВАС УСЛЫШАЛ**

Родитель в десятый раз кричит своему дидяте, чтоб тот убрал в своей комнате. А ребенок и ухом не ведет. Знакомая картина? Как сделать так, чтобы ребенок услышал, выполнил просьбу, и все это в абсолютном спокойствии?

**1.Умейте слушать сами**

Дети перенимают привычки от нас, родителей. Если родители сами никогда и никого (не только ребенка) не слушают, то как этому может научиться ребенок? Последите за собой, как Вы общаетесь с другими людьми. Сразу ли отзываетесь на их слова, просьбы и т.д. И, конечно же, умейте слушать своего ребенка.

**2.Привлеките внимание**

Перед тем, как начать разговор, убедитесь, что ребенок обратил на Вас внимание. Попросите его посмотреть на Вас, или сами поднимите его подбородок (легонько) так, чтобы его глаза смотрели на Вас. Поза, когда Вы смотрите глаза в глаза, наиболее подходит для высказывания просьбы. Используйте этот метод для каждой просьбы, и ребенок будет Вас слушать.

**3.Предупредите о разговоре**

Иногда дети так увлечены своим занятием, что не могут сразу переключиться на Вас. А порой даже и не слышат вас в прямом смысле этого слова. Установите временной ограничитель. Например, «у меня к тебе важный разговор, подойду через 5 минут, будь готов».

**4.Общайтесь вежливо**

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок не обращал на Вас внимания, то смело кричите, критикуйте, приказывайте, давайте нотации, запугивайте, осуждайте или молите. Если же Вы хотите быть услышанным, то используйте вежливость. Вы сами то как хотите, чтобы с Вами обращались?

**5.«Уменьшите громкость»**

Опытные педагоги часто используют эту технику. Снизьте голос. Ребенок не ожидает этого и невольно начинает прислушиваться. К тому же, крик очень часто вызывает желание сделать наоборот.

**6.Кратко и точно**

Выскажите свою просьбу кратко и точно. Если ребенок привык, что ему каждый раз прочитывают лекцию о его плохом поведении, то он подсознательно перестает Вас слышать. Ну кому охота каждый раз слушать одно и то же? Просто выдайте просьбу «Прибери в комнате», «Сделай домашнее задание» и т.п. А еще можно писать (или рисовать) детям записки. Это добавит азарта + сформирует любовь к чтению!

**ПРАВИЛЬНЫЕ СЛОВА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

*Это нормально злиться. Я помогу тебе успокоиться.*

*Это нормально грустить. Я посижу с тобой рядом.*

*Это нормально чувствовать себя разочарованным. Я это тоже чувствовала.*

*Это нормально.*

*Мне нравится, какой ты.*

*Ты важен для меня.*

*Я слушаю.*

*Я здесь.*

*Ты не обязан делать меня счастливой.*

*Ты больше, чем твои эмоции, потому что они пройдут.*

*Я могу справиться с эмоциями, независимо от того, насколько они велики.*

*Я хочу смотреть, как ты играешь.*

*Конечно, я присоединюсь к тебе.*

*Давай я полежу с тобой.*

*Ты заставляешь меня улыбаться.*

*Я верю в тебя.*

*Я доверяю тебе.*

*Ты можешь справиться с этим.*

*Ты неидеальный, и я тоже, но наша любовь совершенна.*

*Спасибо.*

*Я горжусь тобой.*

*Я рада, что ты здесь.*

*Это нормально, совершать ошибки.*

*Не торопись.*

*Ты сильный.*

*Я горжусь, что я твоя мама.*

*Ты смелый.*

*Я прощаю тебя.*

*Я думаю о тебе.*

*Я скучала по тебе.*

*Это нормально, что ты передумал.*

*Это нормально – просить о помощи.*

*Я слышу тебя.*

*Я вижу тебя.*

*Прости меня.*

*Ты делаешь мою жизнь лучше.*

*Ты способный ребенок.*

*Ты достойный.*

*Ты очень много значишь для меня.*

*Я люблю тебя.*

Лишь немногие дети слышат это в своём детстве. Как правило, все происходит ровно наоборот. А с последствиями люди мучаются всю жизнь. С нашим опытом работы с тысячами тревожных, мнительных, подозрительных людей, можно сказать однозначно - все идёт из детства.

**12 ПОЛЕЗНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ ДЛЯ РЕБЕНКА**

1. Ребенок не научится прощать, если ему прощать некого.

2. Ребенок не разовьет в себе терпение или умение дожидаться осуществления своих желаний, если всегда сразу предоставлять ему все, чего он хочет.

3. Ребенок не научится принимать собственные недостатки, если все вокруг него безупречны.

4. Ребенок не научится сотрудничать, если все всегда проходит так, как хочется ему.

5. Ребенок не разовьет свой собственный творческий потенциал, если за него все будут делать другие.

6. Ребенок не научится сочувствию и уважению к окружающим, если он не видит, что другие люди испытывают боль и переживают неудачи.

7. Ребенок не разовьет в себе отвагу и оптимизм, если ему не придется столкнуться лицом к лицу с неприятностями.

8. Ребенок не разовьет в себе упорство и силу, если все дается легко.

9. Ребенок не научится исправлять свои ошибки, если ему неведомы трудности, неудачи и промахи.

10. Ребенок не разовьет в себе чувство собственного достоинства и здоровую гордость, если не будет преодолевать препятствий и добиваться чего-либо.

11. Ребенок не разовьет в себе самодостаточность, если ему не знакомо чувство изоляции и неприятия.

12. Ребенок не разовьет в себе целеустремленность, если у него нет возможности противостоять авторитету и/или добиваться желаемого.