**ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК ВАС УСЛЫШАЛ**

****

**Несколько простых формул, чтобы сделать ваше общение с ребенком более легким и приятным.**

1.Будьте последовательны в предъявлении ваших требований. Если вы заявили ребенку, что ему нужно что-то сделать (убрать постель, собрать игрушки, сделать уроки), не отменяйте и не отодвигайте «на потом» это действие. Мягко и настойчиво повторяйте вашу просьбу, отказывайтесь делать что-то, что не входит в этот момент в ваши планы (включать телевизор, поиграть с ребенком и т.д.). Убеждайте, увлекайте, договаривайтесь.

2. Дайте время. Во-первых, на то, чтобы завершить то, чем ребенок занят. Во-вторых, чтобы морально настроиться на другую деятельность, особенно, если эта деятельность не слишком привлекательна для вашего ребенка. Это может выглядеть, как описание момента и как конкретное время. Например, так: «Я жду тебя обедать, как только ты закончишь этот рисунок». Для ребенка, который уже ориентируется по часам: «У тебя есть 30 минут, чтобы отдохнуть, после нужно будет навести порядок в комнате».

3. Выслушайте возражения. Когда мы видим, что другому человеку не безразличны наши желания и эмоции, то это позволяет гораздо легче принять необходимость выполнять их требования. «Я понимаю, что ты хочешь ещё поиграть, и огорчен тем, что уже пора собираться на занятия. Давай пока не будем ничего собирать. Когда вернемся, ты сможешь продолжить игру».

4. Продумайте и покажите выгоду от того поведения, которого вы ждете от ребенка. А также последствия за невыполнение ваших требований. Хотите, чтобы он побыстрее лег в кровать – почитайте пару страниц сверх обычного, если это получится у вашего ребенка, или полежите подольше с ним в обнимку. Ждёте, что ребенок к определенному времени справится с уроками – предложите ему что-то ценное для него, если он справится с задачей. Совместную вечернюю игру, например, или дополнительное время на возможность пообщаться с друзьями в мессенджере.  
Если же не сделал уроки вовремя, то вы можете отправить ребенка на сон чуть раньше и вместе с тем, раньше поднять его утром. И т.д. Как и, что именно делать – решаете вы.

5. Дайте возможность выбора и влияния. Никому не нравится делать что-то в жестком приказном порядке. Договаривайтесь. Например: Вам важно, чтобы ребенок помогало по дому – дайте ему право самому решить, что именно он может делать: разбирать посудомойку, выносить мусор или накрывать на стол.

**Если эти простые рекомендации не помогают, то проблема может быть гораздо глубже. В этом случае лучше всего обратиться на личную консультацию к психологу.**



Материал подготовила

педагог-психолог

ГБОУ Школа 2051

Гребнева В.Ю.